



Studieplan 2011/2012

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen

Studiepoeng: 180

Studiets varighet, omfang og nivå

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen er et heltidsstudium på 180 studiepoeng med normert studietid på tre år.

Innledning

Høgskolen i Hedmark, Avdeling for helse- og idrettsfag tilbyr i samarbeid med den frivillige idretten en Bachelor i idrett hvor en setter fokus på trenerrollen. Forskning peker i retning av at omfanget av den frie leken og uorganiserte idrettsaktiviteter avtar, mens andelen av medlemskap i den organiserte idretten øker. For å tilrettelegge et positivt sosialt oppdragermiljø og fagpedagogisk læringsmiljø, blir trenere innenfor den organiserte idretten og fritidsledere spesielt viktige aktører. Den måten idrettsopplæring praktiseres på, vil sannsynligvis ha stor innvirkning på hvordan barn og unge opplever sitt møte med idretten, og de opplevelser de får, vil sannsynligvis også ha mye å si for motivasjonen til å fortsette å drive idrett senere.

Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har bred kunnskap om sentrale temaer, teorier og problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor idrettsfeltet
- har kunnskap om idrettens historie, dets tradisjoner og plass i samfunnet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske



og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg

- kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere og videreutvikle denne under veiledning
- kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling
- kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker, metoder og uttrykksformer relevante for idrettsopplæring

Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i relevante moralske og etiske problemstillinger knyttet til idrettsfeltet
- kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver og prosjekter knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett, som strekker seg over tid, alene og som deltager i en gruppe, i samsvar med etiske krav og retningslinjer
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre uttrykksformer som er relevante for idrettsfeltet
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn i fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis for læring og prestasjonsutvikling
- Kjenner til nytenkning og innovasjonsprosesser

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har spesifikk interesse for idrett og som i fremtiden ønsker å jobbe med læring og prestasjonsutvikling hos enkeltindividet og/eller grupper i idretten.

Kompetanse

Fullført 3-årig studium gir rett til tittelen Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen og kvalifiserer for oppgaver som bl.a:

- Trener I i utvalgte basisidretter
- Høyere trenerkompetanse i fordypningsidretten.
- Med påfølgende PPU utdanning kvalifiserer studiet studenten som kroppsøvings- og idrettslærer.
- Idrettskonsulent
- Administratorverv i offentlig (for eksempel i kommune eller fylkeskommune), frivillig (for eksempel i idrettslag eller idrettskrets) eller kommersiell (for eksempel treningssenter) virksomhet
- Aktivitetsledere (i for eksempel skolefritidsordning)

Fullført og bestått studium kan gi grunnlag for opptak til masterstudier i idrettsvitenskap ved høgskoler



og universiteter i inn- og utland.

Opptakskrav

Bachelor i idrett - spesialisering i trenerrollen er et heltidsstudium på 180 studiepoeng med normert studietid på tre år.

Undervisnings- og læringsformer

Studiet stiller stor krav til deltaking og medansvar og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Feltarbeid har stor plass i studiet og dets praktiske egenart gjør at studentene må beherske et mangfold av praktiske arbeids- og opplæringsformer og kunne samarbeide. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse. Det vil bli lagt vekt på problembaserte formidlingsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene i stor grad vil bli medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

Vurderingsformer

Det blir benyttet ulike vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte fagområdets egenart. De vurderingsformer som velges, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom de ulike emnene i studiet. Vurderingsformene legges opp slik at studentene møter varierte vurderingsformer som er tilpasset mål og arbeidsformer i studiet. Studentene vil få både underveis- og sluttvurdering.

For å få eksamenskarakter forutsettes det at obligatoriske arbeidskrav er godkjent. I emnebaserte emner gis det karakter i hvert emne.

Internasjonalisering

Mye av forskningen og publiseringen innen feltet foregår internasjonalt. Undervisning i informasjonsteknologi og anvendelse av internasjonale faglige databaser vil derfor styrke studentens evne til å utvide sine faglige perspektiver.

Høgskolen i Hedmark søker å tilrettelegge for studieopphold i utlandet. Studieopphold av varighet på 1 eller 2 semester gjennomføres i løpet av 2. studieår. Kortere utvekslinger kan være aktuelt, men må inngå som en del av den faglige virksomheten. Alle utenlandsopphold må godkjennes av Høgskolen i Hedmark på forhånd.

Studiets innhold, oppbygging og organisering

Som en del av praksisopplæringen 1., 2. og 3. studieår må studenten påberegne utgifter i forbindelse med transport til praksisstedet.



Deler av undervisningen kan foregå utenfor campus og studenten må påberegne utgifter i forbindelse med transport.

Enkelte målområder krever at studenten selv har utstyr for å kunne delta, for eksempel i forbindelse med undervisning i ski.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Emneoversikt

Emner

Studiepoeng År 1 År 2 År 3

- [Fysiologi, helse og treningslære](#)
15 studiepoeng
- [Idrett 1](#)
10 studiepoeng
- [Folkehelse og idrett](#)
5 studiepoeng
- [Bevegelseslæring](#)
10 studiepoeng
- [Fagdidaktikk](#)
5 studiepoeng
- [Idrett 2](#)
15 studiepoeng
- [Treningslære 2](#)
10 studiepoeng
- [Fordypningsidretter med trenerpraksis](#)
15 studiepoeng



- [Samfunnsvitenskapelige emner](#)
10 studiepoeng
- [Forskningsmetode](#)
5 studiepoeng
- [Idrettspsykologi](#)
15 studiepoeng
- [Valgbare aktiviteter - 5 studiepoeng](#)
5 studiepoeng
- [Anvendt idrettspsykologi](#)
15 studiepoeng
- [Idrettspedagogikk](#)
15 studiepoeng
- [Fordypningsidretter med trener- og arrangementspraksis](#)
15 studiepoeng
- [Bacheloroppgave - trenerrollen](#)
15 studiepoeng



Emneoversikt

1FHT11 Fysiologi, helse og treningslære

Emnekode: 1FHT11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om samspillet mellom de ulike fysiologiske prosessene og hvordan disse kan påvirkes av trening og inaktivitet
- Har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold/ernæring, yteevne og helse, og hvilken betydning dette har for menneskekroppens oppbygging og utvikling
- Har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan være en helsefremmende faktor
- Kan forstå sammenhengen mellom fysiologiske prosesser, treningsmetoder, yteevne og helse

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan planlegge for trening i et kort- og langsiktig perspektiv
- Kan forebygge og behandle skader, samt gi grunnleggende førstehjelp

Innhold

- Fysiologi
- Helse i et individperspektiv
- Treningslære
- Kosthold og ernæring
- Testing



- Skadebehandling og førstehjelp

Organisering og arbeidsformer

-

- Formidling
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – dette vil bli presisert i undervisningsplanen.

Vurderingsordning

6 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1ID11-1 Idrett 1

Emnekode: 1ID11-1

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen aktivitetene
- Har kunnskap om hvordan forskjellige treningsprinsipper kan anvendes i de forskjellige aktivitetene
- Har kunnskap om hvordan bevegelseslek og idrettsopplæring planlegges og tilrettelegges for barn og unge med ulike forutsetninger og behov
- Har kunnskap om hvilke positive fysiologiske og helsemessige kvaliteter aktiviteten kan bidra til
- Har kunnskap og ferdigheter innen livbergning og hjerte- lungeredning i henhold til kravene som stilles for å drive svømmeopplæring og svømmetrening

Ferdigheter

Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen aktivitetene som grunnlag for å gi opplæring i aktivitetene
- Har ferdigheter knyttet til anvendelse av lek som et kreativt element i forskjellige bevegelsesmiljø
- Kan legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø

Innhold

- Svømming/HLR



- Ballspill

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80% aktiv deltakelse i hver av aktivitetene.

Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til bestått/ikke bestått.

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FHI01 Folkehelse og idrett

Emnekode: 1FHI01

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhenger mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Har kunnskap om tilnæringsmåter som brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid for å oppnå bedre helse for individet
- Har kunnskap om helseutfordringene i samfunnet
- Har kunnskap om folkehelsearbeid og helse- og sosialpolitiske prioriteringer og føringer i samfunnet og nærmiljøet
- Har kunnskap om idrettens verdigrunnlag og barneidrettsbestemmelsene i et folkehelseperspektiv
- Har kunnskap om NIF som aktør i folkehelsearbeidet

Innhold

- Helse
- Folkehelse
- Fysisk aktivitet
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Sentrale begreper i folkehelseetenkning
- Helseutfordringer
- Idrettens verdigrunnlag

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen



Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – disse vil bli presisert i undervisningsplanen

Vurderingsordning

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe.

Presentasjonen vurderes til bestått/ikke bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1BEVL01 Bevegelseslæring

Emnekode: 1BEVL01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om grunnlaget for forståelse av læring, styring og kontroll av idrettslige bevegelser
- Har kunnskap om sammenhengen mellom teori i bevegelseslæring og praksis
- Har kunnskap om betydningen av motorisk kompetanse
- Har kunnskap om alminnelig og forsinket motorisk utvikling

Ferdighet

Kandidaten

- Har anvendt faglig kunnskap og kan gjøre rede for bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon som grunnlag for analyse av ulike bevegelsesforløp
- Har anvendt kunnskap om mekaniske prinsipper i bevegelseslæring
- Har ferdigheter i å analysere sammenhengen mellom læringsmiljø og bevegelseslæring

Innhold

- Grunnleggende fagområder innen bevegelsesanalyse
- Biomekanikk
- Anatomi
- Motorisk utvikling og læring
- Observasjon av bevegelse
- Evaluering av observasjon
- Tilrettelegging for motorisk læring



Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Obligatoriske arbeidskrav vil bli presisert i undervisningsplanen.

Vurderingsordning

Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Gruppene består av maksimum 4 studenter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FAD01 Fagdidaktikk

Emnekode: 1FAD01

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhengen mellom sentrale bestemmelser og praksis
- Har kjennskap til hvilke utfordringer en kan møte i praksisfeltet
- Har teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter knyttet til kommunikasjon og dets betydning i forhold til grunnleggende fagdidaktiske problemstillinger

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen praksis
- Kan anvende ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere læring

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet

Innhold

- Planlegging, gjennomføring og vurdering av læring
- Sentrale fagdidaktiske begreper med utgangspunkt i fagdidaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring (differensiering)
- Lederrollen i forhold barn og unge



- Læringsmetoder

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Praksis, 3 uker

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Deltakelse på et praksisforberedende seminar

Vurderingsordning

Praksisrapport vurderes til bestått/ikke bestått.

Individuell skriftlig eksamen, 2 timer som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1ID11- 2 Idrett 2

Emnekode: 1ID11- 2

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innen aktivitetene
- Har kunnskap om grunnleggende prinsipper for hvordan aktivitetene kan tilpasses for barn og unge med forskjellige behov
- Har kunnskap om hvordan individ, oppgave og miljø til sammen gir grunnlag for å legge til rette for tilpassede læringsaktiviteter
- Har kunnskap om betydningen av veiledning og kommunikasjon ved formidling av aktivitetene

Ferdigheter

Kandidaten

- Har grunnleggende ferdigheter innen aktivitetene som grunnlag for å kunne legge til rette for utvikling og læring i de ulike aktivitetene
- Kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett og tilpasse disse aktivitetene til barn og unge med ulike forutsetninger og behov
- Kan legge til rette for gode opplevelser i ulike læringsmiljø

Generell kompetanse

Kandidaten



- Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre og gjennom dette bidra til god praksis innen aktivitetene

Innhold

- Basistrening
- Ski
- Orientering

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80% aktiv deltakelse i hver av aktivitetene

Vurderingsordning

Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til bestått/ikke bestått.

Ferdighetskravene presiseres i den enkelte aktivitets undervisningsplan

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1TRE01-02 Treningslære 2

Emnekode: 1TRE01-02

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har bred kunnskap omkring treningsprinsipper

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende prinsipper i treningslære på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg
- Kan initiere, planlegge, gjennomføre, dokumentere, analysere og evaluere trening som strekker seg over tid, i tråd med faglig kunnskap og forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsfeltet.

Innhold

Emnet bygger på den grunnleggende undervisningen i treningslære som ble gjennomført 1. studieår.

- Arbeidskravs- og kapasitetsanalyse.
- Tester for kravs- og kapasitetsprofilering.
- Langsiktige og kortsiktige treningsplaner med vekt på det langsiktige perspektivet.
- Trening etter utarbeidede treningsplaner.
- Begrunne, dokumentere, analysere og evaluere trening.



Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i emnet

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette opplyses senest ved studiestart.

Vurderingsordning

Treningsjournal som vurderes til bestått/ikke bestått og 3 timers skriftlig individuell eksamen.

Individuell eksamen vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter og teller 100% av sluttkarakter.

Begge deler må være bestått for å få endelig karakter i emnet.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FIT11 Fordypningsidretter med trenerpraksis

Emnekode: 1FIT11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Trener I (eller tilsvarende) i den valgte fordypningsidretten.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan utøve, forstå og tilrettelegge for læring, utvikling og opplevelser innenfor den valgte idrett
- Kan anvende kunnskap og ferdigheter tilegnet fra andre emneområder på praktiske og teoretiske problemstillinger og treffe begrunnede valg
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning

Innhold

- Videreutvikle trenerkompetansen i den valgte fordypningsidretten

Etter avtale mellom student og praksisansvarlig lærer defineres ca 100 timers praktisk utøvende trenerpraksis. Trenerpraksis foregår i stor grad gjennom nært samarbeid med den frivillige idretten og med tett faglig oppfølging fra faglærere på høgskolen

Organisering og arbeidsformer

- Trenerpraksis
- Individuelt arbeid
- Veiledning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen



Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Godkjente arbeidskrav i praksis. Godkjent praksisrapport. Praksisrapport vurderes til bestått/ ikke bestått.

Vurderingsordning

En ukes hjemmeeksamen med skriftlig innlevering. Arbeidet presenteres for sensorer og medstudenter, med påfølgende muntlig høring. Skriftlig arbeid, presentasjon og muntlig høring vurderes som en helhet med gradert karakter. Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1SVE11 Samfunnsvitenskapelige emner

Emnekode: 1SVE11

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om utviklingen av norsk idrettshistorie
- Har forståelse for dagens organisering av norsk idrett sett i lys av den historiske utviklingen
- Har kunnskap om forholdet mellom idrett, media og marked

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende teori for å belyse viktige idrettssosiologiske temaer
- Kan reflektere omkring idrett som ungdomskultur
- Kan reflektere kritisk omkring forholdet mellom topp og bredde

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan diskutere kropp, helse og idrett i et sosiologisk perspektiv
- Har innsikt i etiske problemstillinger i idretten



Innhold

- Framveksten- og moderniseringen av norsk idrett
- Idretten som kamparena
- Idrettens sosiale og kulturelle reproduksjon
- Fairplay, juks og doping
- Idrett og kommersialisering
- Maktforholdet mellom idretten, media og markedet
- Toppidrettens plass i norsk idrett
- Idretten som sosial arena
- Egenorganisert idrett og subkulturer

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette opplyses senest ved studiestart.

Vurderingsordning

2 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1F0M01 Forskningsmetode

Emnekode: 1F0M01

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om ulike forskningsmetoder
- Har evne til å gjøre forskningsetiske vurderinger
- Kjenne til kriterier og prosedyrer for innmelding av forskningsprosjekter til NSD

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan utforme en prosjektbeskrivelse
- Kan vurdere kvaliteten av forskning

Innhold

- Etikk
- Kvalitative metoder
- Kvantitative metoder
- Validitet og reliabilitet
- Faser i et utviklingsarbeid/forskningsarbeid eller lignende
- Innhenting og håndtering av data



Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet – dette vil bli presisert i undervisningsplanen.

Vurderingsordning

Individuell prosjektbeskrivelse som vurderes til bestått/ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1IPS11 Idrettspsykologi

Emnekode: 1IPS11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har forståelse for- og innsikt i ulike motivasjonsteorier, og hvordan en som trener kan påvirke utøverens motivasjon
- Har kunnskap om hvordan idrettspsykologi kan anvendes innenfor idrett

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan utøve trenerrollen i praksis, med grunnlag i faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid, og treffe begrunnede valg
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse som trener

Innhold

- Former for motivasjon
- Motivasjonsklima
- Forholdet mellom individ og situasjon
- Feedback
- Forsterkning
- Læringsklima
- Anvendt idrettspsykologi



- Gruppekohesjon
- Gruppedynamikk
- Personlighetstyper

Organisering og arbeidsformer

- Forelesninger (lærerstyrt og studentstyrt)
- Problembasert læring
- Praktiske aktiviteter
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Det vil bli gitt obligatoriske arbeidskrav underveis i emnet - dette opplyses senest ved studiestart

Vurderingsordning

6 timers skriftlig individuell eksamen. Vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



Avhenger av valgt aktivitet Valgbare aktiviteter - 5 studiepoeng

Emnekode: Avhenger av valgt aktivitet

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om gjennomføring av nødvendige sikkerhetsrutiner der dette er påkrevet
- Har praktisk og teoretisk kunnskap innen idrett/ aktiviteter som utvider breddeperspektivet og forståelsen av bevegelseskulturen hos barn og unge
- Har kunnskap om prinsipper for læring og trening av idrettene/ aktivitetene rettet mot unge og voksne på forskjellig nivå

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan vise grunnleggende egenferdigheter i de underviste idretter og aktiviteter

Innhold

- Praktisk metodisk kunnskap og ferdigheter
- To idretter/ aktiviteter som ivaretar breddeperspektivet

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning



- Gruppearbeid
- Veiledning
- Praktisk arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minst 80 % aktiv deltagelse

Vurderingsordning

Vurderingsordning avhenger av type aktivitet og fremgår av undervisningsplan.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1AIPS11 Anvendt idrettspsykologi

Emnekode: 1AIPS11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen forkunnskaper

Læringsutbytte

Anvendt idrettspsykologi ved teori og mental trening i praksis skal stå i fokus. Studentene skal tilegne seg forståelse for og innsikt i ulike anvendte idrettspsykologiske teorier, og hvordan treneren kan påvirke utøverens mentale forberedelse til trening og konkurranse.

Innhold

- Mental trening i praksis
- Motivasjon
- Målsetting
- Forholdet mellom individ og situasjon
- Stressmestring
- Prestasjonsutvikling
- Trenerrollen
- Etablering et program for mental trening og veiledning
- Spesielle temaer i anvendt idrettspsykologi

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger, problembasert læring, case-studier, praktiske aktiviteter, individuelt arbeid og gruppearbeid, journal.

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Aktiv deltakelse på minimum 80% av planlagte seminarer.



Vurderingsordning

Individuell arbeidsmappe: Vurderes som bestått/ ikke bestått

Muntlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1IP12 Idrettspedagogikk

Emnekode: 1IP12

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal ved fullført emne ha tilegnet seg:

- teoretisk kunnskap og forståelse, samt oppøve evne til å analysere og reflektere over egen og andres pedagogiske praksis.
- utdypende kjennskap til fagfeltet coaching som prosess.
- kommunikative og relasjonelle ferdigheter.

Innhold

Emnet tar utgangspunkt i de aktuelle fagområder og praksisfelt idrettstudiet utdanner til. Det blir lagt vekt på å utvikle kunnskap og oppøve relevante ferdigheter i forhold til den enkelte students potensielle yrkesutøvelse. Følgende innholdselementer vil bli vektlagt:

- Kommunikasjon og formidling
- Didaktikk
- Læring og prestasjonsutvikling
- Veiledning
- Coaching som virkemiddel i ledelse - og kompetanseutvikling på individ- og gruppenivå

Organisering og arbeidsformer

Forelesning, problembasert læring, debatt, seminarer og ulike studentaktiviteter individuelt og i gruppe.

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Godkjent skriftlig hjemmeoppgave

Vurderingsordning

Skriftlig hjemmeeksamen i gruppe over 1 uke. Teller 1/3 av slutt karakter i emnet. Individuell muntlig eksamen. Teller 2/3 av slutt karakter i emnet. Begge eksamener vurderes med graderte



bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. For å kunne gjennomføre individuell muntlig eksamen må skriftlig hjemmeeksamen i gruppe vurderes til minimum karakteren E.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FIA11 Fordypningsidretter med trener- og arrangementspraksis

Emnekode: 1FIA11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Oppnådd påkrevd formell trenerkompetanse i den valgte fordypningsidretten (vil variere fra idrett til idrett)

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Har grunnleggende kunnskap om og erfaring med forberedelse, gjennomføring og evaluering av idrettsarrangement

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan utøve, forstå og tilrettelegge for læring, utvikling og opplevelser innenfor den valgte idrett
- Kan anvende kunnskap og ferdigheter tilegnet fra andre emneområder

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har utviklet en kritisk og reflektert trenerfilosofi gjennom trenerpraksis i den frivillige idretten



Høgskolen i Hedmark

- Kan planlegge og gjennomføre varierte treningsopplegg som strekker seg over tid, og som er i tråd med etiske krav og retningslinjer på idrettsfeltet.
- Kan formidle sentralt fagstoff, og utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn innenfor fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis

Innhold

Videreutvikle trenerkompetansen ytterligere i den valgte fordypningsidretten

Etter avtale mellom student og praksisansvarlig lærer defineres ca 100 timers praktisk utøvende trener- og arrangementspraksis. Trener- og arrangementspraksisen foregår i stor grad gjennom nært samarbeid med den frivillige idretten og med tett faglig oppfølging fra faglærere på høgskolen

Organisering og arbeidsformer

- Trenerpraksis
- Arrangementspraksis
- Individuelt arbeid
- Veiledning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Godkjente arbeidskrav i praksis. Godkjent praksisrapport. Praksisrapport vurderes til bestått/ ikke bestått.

Vurderingsordning

Praktisk/ metodisk eksamen med muntlig høring. Eksamen vurderes som helhet med graderte bokstavkarakter. Praktisk metodisk del teller 50 % av karakteren og den muntlige høringen teller 50 % av karakteren.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1BACT11 Bacheloroppgave - trenerrollen

Emnekode: 1BACT11

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Gjennomført og bestått emne "Forskningsmetode" fra 2. studieår. Kandidaten må ha bestått minimum 90 studiepoeng fra emner som inngår i studieprogrammet BA idrett for å kunne få tildelt veileder på Bacheloroppgaven.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- Kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innen idrettsfeltet

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende faglig kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan initiere, planlegge, gjennomføre, og evaluere prosjekter og utviklingsarbeid i en idrettssammenheng

Innhold



Innhold skal være en av følgende alternativer:

- Egendefinert prosjekt
- Deltagelse i etablert prosjekt
- Litteraturstudium

Organisering og arbeidsformer

- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

For å fremstille seg til eksamen må studenten følge Retningslinjene for studentoppgaver som er gitt av Høgskolen i Hedmark og utdypet av Institutt for idrett og aktiv livsstil.

Vurderingsordning

Bacheloroppgaven utarbeides individuelt

Oppgaven vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag