



# Studieplan 2012/2013

## Årsstudium i idrett

**Studiepoeng: 60**

### Studiets varighet, omfang og nivå

Årsstudium i idrett er et heltidsstudium på 60 studiepoeng med normert studietid på ett år.

### Innledning

Høgskolen i Hedmark, avdeling for helse- og idrettsfag tilbyr et årsstudium i idrett som gir grunnleggende kunnskap innen idrett og tilstøtende støttefag.

Idrett er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur og samfunnsliv. Årsstudium idrett skal både formidle og utvikle kunnskap om idrettsaktivitet, og kunnskap i idrettsaktiviteter. I studiet blir forståelse av mennesket i bevegelse fra ulike utgangspunkt og perspektiver vektlagt. Både naturvitenskapelige og samfunnsvitenskapelige perspektiver på idrett og annen fysisk aktivitet danner grunnlag for innhold og arbeidsmåter i studiet.

### Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om sentrale temaer, teorier og problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- har kunnskap om idrettens historie, dets tradisjoner og plass i samfunnet

#### Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap på praktiske og teoretiske problemstillinger knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett
- kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning
- kan finne fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling



- kan beherske et utvalg 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 knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett, alene og som deltager i en gruppe, i samsvar med barneidrettsbestemmelsene.
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn i fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis for læring og prestasjonsutvikling

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har interesse for idrett og som i fremtiden ønsker å jobbe med tilrettelegging av idrett og aktivitet for ulike grupper.

## Kompetanse

Fullført Årsstudium i Idrett kvalifiserer for oppgaver som blant annet:

- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i frivillig sektor
- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i offentlig sektor
- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i privat sektor
- Trener I i utvalgte idretter

Fullført og bestått studium gir mulighet for innpassing i bachelorstudier ved Institutt for idrettsfag ved Høgskolen i Hedmark eller ved andre studiesteder. Studiet kan inngå i oppbyggingen av en fri bachelor og derved gi grunnlag for masterstudier. Studiet kan også kombineres med andre utdanninger (for eksempel et fjerde år i lærerutdanning).

## Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## 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.

## 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. Gjennom arbeidet med Årsstudium i Idrett vil studentene arbeide med internasjonale temaer innen idrettsområdet og internasjonal litteratur vil bli benyttet.

## Studiets innhold, oppbygging og organisering

Som en del av praksisopplæringen 1. 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.

Nedenfor følger en oversikt over emnene i studiet med studiepoeng og semester for gjennomføring.



## Emneoversikt

### Emner

Studiepoeng År 1

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



# Emneoversikt

## 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 tilnærmingmåter 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



## **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



## **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- 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



## **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