



Studieplan 2013/2014

Årsstudium i friluftsliv

Studiepoeng: 60

Studiets varighet, omfang og nivå

Studiet går på heltid med en normert studietid på ett år – 60 studiepoeng.

Innledning

Høgskolen i Hedmark, avdeling for helse- og idrettsfag tilbyr et årsstudium i friluftsliv som gir grunnleggende kompetanse i det å ferdes i ulike naturtyper til alle årstider.

Årsstudium i friluftsliv ved Høgskolen i Hedmark er en 1-årig grunnutdanning som tar sikte på å utdanne kvalifiserte veiledere og instruktører som kan bidra positivt med sin kompetanse i et opplevelsesmarked med økende krav til kvalitet og innhold. Det er behov innenfor forebyggende helsearbeid og rehabilitering, naturbasert turisme og ved friluftslivsforvaltningen. I tillegg er det behov for fagkompetanse innenfor skoleverket hvor friluftsliv har fått en sterkere posisjon de siste årene.

Læringsutbytte

Kunnskap

En kandidat med fullført kvalifikasjon skal ha følgende totale læringsutbytte:

Kandidaten

- har bred forståelse om sentrale tema, teorier og problemstillinger innenfor feltet friluftsliv
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor friluftsliv
- kan oppdatere sin kunnskap innenfor fagområdet friluftsliv
- har kunnskap om friluftslivets historie, tradisjoner og plass i samfunnet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende sin friluftslivsfaglige kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger innenfor folkehelseområdet.
- kan reflektere over egen faglig utøvelse og kunne justere denne under veiledning



- kan finne, vurdere og henviser til informasjon og fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling
- kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker og uttrykksformer

Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger
- kan planlegge, gjennomføre varierte arbeidsoppgaver og prosjekter som strekker seg over tid, alene og som deltaker i en gruppe. Dette gjøres i tråd med etiske krav og retningslinjer
- kan planlegge, gjennomføre, lede og evaluere friluftslivsprosjekter som strekker seg over tid alene og som deltaker i en gruppe og i tråd med etiske krav og retningslinjer
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre relevante uttrykksformer
- kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger og benytte relevante friluftslivsfaglige begreper både muntlig og gjennom skriftlige arbeider
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre innen feltet friluftsliv, og kan bidra til utvikling av god praksis

Målgruppe

Studiet retter seg mot studenter som er interessert i friluftsliv og fysisk aktivitet i naturen og som i fremtiden ønsker å jobbe med tilrettelegging av friluftsliv for ulike grupper innen et voksende opplevelses- og rekreasjonsmarked.

Studiet er også rettet mot allmennlærerstudenter som ønsker å ta studiet som en del av sin utdanning, samt studenter som ønsker å bygge en fri bachelor. Studiet kan også benyttes som tilleggsutdanning for lærere.

Kompetanse

Fullført årsstudium i friluftsliv kvalifiserer for arbeid med blant annet friluftsliv innenfor opplevelses- og rekreasjonsmarkedet. Studiet vil også kunne kvalifisere for arbeid i skoleverket. Fullført og bestått studium kan inngå som førsteår i studiet bachelor i folkehelse ved Høgskolen i Hedmark. Studiet kan inngå i oppbygging av en fri bachelor og derved gi grunnlag for masterstudier.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.



Undervisnings- og læringsformer

Studiet er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap og gjøre hverandre bedre. Lærerne har et spesielt ansvar for å motivere og stimulere til faglig vekst og utvikling gjennom forelesninger, veiledning og fysisk aktivitet. Studentene har ansvar for egen og medstudenters læring gjennom selvstudier og ulike gruppeaktiviteter. Det benyttes et variert utvalg av undervisningsformer gjennom studiet, men det legges spesielt vekt på at studentene skal lære å jobbe i grupper sammen med andre, da folkehelsearbeidet ofte baserer seg på tverrfaglig samarbeid.

Vurderingsformer

Følgende vurderingsformer anvendes i studiet; individuell eksamen, gruppeeksamen, hjemmeeksamen, skoleeksamen, muntlig høring, skriftlige arbeider, praktisk-metodisk eksamen.

Internasjonalisering

Studieopphold av kortere varighet kan være aktuelt, men må inngå som del av den faglige virksomheten. Studieopphold utenlands må godkjennes av Høgskolen i Hedmark på forhånd. Avdelingen har flere internasjonale samarbeidsavtaler med aktuelle høgskoler og universiteter. Se høgskolens nettsider for nærmere informasjon.

Studiets innhold, oppbygging og organisering

Undervisningen foregår på Campus Elverum, med unntak av enkelte fysiske aktiviteter som vil foregå utenfor Campus.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Deler av undervisningen vil foregå utenfor campus og studenten må påberegne utgifter i forbindelse med dette.

Mange fagområder krever at studenten selv har utstyr for å kunne delta. For eksempel i forbindelse med undervisning i felt.



Emneoversikt

Emner

Studiepoeng År 1

- [Friluftslivspedagogikk og -didaktikk](#)

10 studiepoeng

- [Friluftsliv, samfunn og folkehelse](#)

10 studiepoeng

- [Friluftsliv i skog, fjell og vann 1](#)

15 studiepoeng

- [Friluftsliv i skog, fjell og vann 2](#)

25 studiepoeng



Emneoversikt

1FRIPD01 Friluftslivspedagogikk og -didaktikk

Emnekode: 1FRIPD01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om pedagogiske begreper og teorier som er relevante for opplæring, undervisning veiledning og ledelse i friluftsliv

Ferdigheter

Kandidaten

- Kan anvende og drøfte didaktisk relasjonstenkning knyttet til planlegging, gjennomføring og evaluering av opplæring og undervisning i friluftslivsarbeid for ulike grupper
- Kan velge, tilpasse og tilrettelegge for friluftsliv i nærmiljø for ulike grupper

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har en profesjonell holdning og er bevisst på yrkesetiske krav som stilles i møte med mennesker
- Har et bevisst forhold til formidling av friluftsliv

Innhold

- Gruppeprosesser og samarbeidslæring



- Friluftslivets pedagogiske verdier og muligheter
- Veilederlære i friluftsliv
- Praktisk arbeid med barn og unge, samt utprøving innen egen studentgruppe
- Praksis, tilsvarende tre ukers arbeid

Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- 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 – disse vil bli presisert i undervisningsplanen.

Vurderingsordning

Mappevurdering med følgende innholdskomponenter vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A - F der E er laveste ståkarakter.

- Individuell praksisrapport (teller 40 %)
- Prosjektoppgave i gruppe (teller 60 %)

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FRIKS01 Friluftsliv, samfunn og folkehelse

Emnekode: 1FRIKS01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- 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 sammenhenger mellom helse, folkehelse og friluftsliv
- Har kunnskap om individets behov for naturkontakt i et folkehelseperspektiv

- Har kunnskap om viktige trekk ved utviklingen av norsk friluftsliv med vekt på tradisjon og endringer.
- Kjenner til sentrale trekk i offentlig friluftslivspolitik og friluftslivsforvaltning.
- Har kunnskap om sosialisering til og i friluftsliv.
- Kjenner til sentrale trekk innen norsk friluftslivsfilosofi.

Innhold

- Helse
- Folkehelse
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og friluftsliv
- Sentrale begreper i folkehelseetenkning
- Friluftsliv og helseutfordringer
- Friluftslivshistorie
- Friluftslivsfilosofi
- Forvaltning og organisasjoner
- Sosialisering i friluftsliv med vekt på barn og unge, kjønn, etnisitet, sosiale grupper



- Miljø og økologisk bevissthet

Organisering og arbeidsformer

Forelesning

Individuelt arbeid

Gruppearbeid

Veiledning

Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe. Presentasjonen vurderes til bestått/ikke bestått

Øvrige krav vil bli presisert i undervisningsplanen.

Vurderingsordning

Individuell skriftlig hjemmeeksamen over tre dager. Vurderes med bokstavkarakterer fra A til F der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FRISFV11-1 Friluftsliv i skog, fjell og vann 1

Emnekode: 1FRISFV11-1

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om aktiviteter og former for friluftsliv som utøves i naturmiljøene skog, vann og fjell om høsten
- Kan vise og redegjøre for innsikt i samspillet mellom menneske og natur i et høstingsperspektiv
- Kan legge til rette for opphold og aktiviteter i naturen på en slik måte at det gis rom for ulike naturopplevelser og til å utvikle ansvar for naturmiljøet

Ferdigheter

Kandidaten

- Har ferdigheter i aktiviteter og former for friluftsliv som utøves i naturmiljøene skog, vann og fjell om høsten
- Har ferdigheter i planlegging og gjennomføring av turer og aktiviteter i naturmiljøene skog, vann og fjell om høsten
- Har ferdigheter i livberging og førstehjelp
- Har ferdigheter i sikker og forsvarlig aktivitet i natur om høsten

Generell kompetanse

Kandidaten

- Har et bevisst forhold til miljøvern og sporløs ferdsel
- Kan planlegge og gjennomføre feltarbeid sammen med andre

Innhold



- Orientering
- Svømming
- Førstehjelp, sikkerhet og kameratredning
- Bekledning og utstyrlære
- Mat på tur
- Bær- og soppsanking
- Natur- og artskunnskap
- Sportsfiske
- Ferdigheter i og kunnskaper om ulike jakt og fangsttradisjoner
- Feltarbeid med overnatting ute i skog og fjell om høsten

Organisering og arbeidsformer

- Praktisk aktivitet i felt
- Problembasert læring
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Deltakelse på planlegging, gjennomføring og evaluering på alle praktiske feltarbeid.

Minst 80 % aktiv deltakelse i svømming.

Minst 80 % aktiv deltakelse i orientering.

Vurderingsordning

Rapport fra egentur i gruppe vurderes til bestått/ikke bestått.

Individuell prøve i livbergning med hjerte- og lungeredning som vurderes til bestått/ikke bestått.

Individuell ferdighetsprøve i orientering som vurderes til bestått/ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



1FRISFV11-2 Friluftsliv i skog, fjell og vann 2

Emnekode: 1FRISFV11-2

Studiepoeng: 25

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- Har kunnskap om aktiviteter og former for friluftsliv som utøves i naturmiljøene skog, vann og fjell vinter og vår
- Kan legge til rette for opphold og aktiviteter i naturen på en slik måte at det gis rom for ulike naturopplevelser og til å utvikle ansvar for naturmiljøet
- Har kunnskap om fysiologiske forhold som har betydning for opphold i naturen om vinteren.

Ferdigheter

Kandidaten

- Har ferdigheter i aktiviteter og former for friluftsliv som utøves i naturmiljøene skog, vann og fjell vinter og vår
- Har ferdigheter i planlegging og gjennomføring av turer og aktiviteter i naturmiljøene skog, vann og fjell om vinteren
- Har ferdigheter i livberging og førstehjelp knyttet mot aktivitet i snø
- Har ferdigheter i sikker og forsvarlig aktivitet i natur vinterstid

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan planlegge og gjennomføre varierte feltarbeid relatert til friluftsliv som strekker seg over tid, alene og som deltaker i en gruppe, og i tråd med etiske krav og retningslinjer
- Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med veiledningskompetanse innen friluftsliv



og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis

Innhold

- Fysiologi
- Orientering om vinteren
- Bekledning og utstyrlære for vinterbruk
- Ski
- Sportsfiske
- Mat og ernæring om vinteren
- Feltarbeid med overnatting på og i snø
- Ferdigheter og kunnskaper om ulike friluftslivsaktiviteter på snø

Organisering og arbeidsformer

- Feltarbeid
- Problembasert læring
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Deltakelse på planlegging, gjennomføring og evaluering på alle praktiske feltarbeid.

Dokumentasjon av egenturer.

Minst 80 % deltakelse i delemnet ski.

Vurderingsordning

Individuell praktisk muntlig eksamen på inntil 45 minutter som kan organiseres over et døgn i felt. Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A–F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag