



Studieplan 2013/2014

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.

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.

For å få eksamenskarakter forutsettes det at obligatoriske arbeidskrav er godkjent.

Internasjonalisering

Mye av forskningen og publiseringen innen feltet foregår internasjonalt. Anvendelse av internasjonale faglige databaser og internasjonal litteratur benyttes i dette studiet. Det styrker studentens evne til å utvide sine faglige perspektiver.

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.



Emneoversikt

Emner

Studiepoeng År 1

- [Folkehelse og idrett](#)
5 studiepoeng S1(H)
- [Fysiologi, helse og treningslære](#)
15 studiepoeng S1(H)
- [Idrett 1](#)
10 studiepoeng S1(H)
- [Bevegelseslæring](#)
10 studiepoeng S2(V)
- [Fagdidaktikk](#)
5 studiepoeng S2(V)
- [Idrett 2](#)
15 studiepoeng S2(V)



Emneoversikt

1FHI01 Folkehelse og idrett

Emnekode: 1FHI01

Studiepoeng: 5

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha 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

Skriftlig individuell oppgave knyttet til informasjonskompetanse

Vurderingsordning

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe

Presentasjonen vurderes til bestått/ikke bestått

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 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

Ferdigheter

Kandidaten

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

Generell kompetanse

- kan forstå sammenhengen mellom fysiologiske prosesser, treningsmetoder, yteevne og helse

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 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



1BEVL01 Bevegelseslæring

Emnekode: 1BEVL01

Studiepoeng: 10

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha 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

- kan anvende faglig kunnskap og kan gjøre rede for bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon som grunnlag for analyse av ulike bevegelsesforløp
- kan anvende 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 følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskap om motivasjon, utvikling og læring
- har kunnskap om sammenhengen mellom sentrale bestemmelser og praksis
- har kjennskap til hvilke utfordringer en kan møte i praksisfeltet

Ferdigheter

Kandidaten

- har teoretiske kunnskaper og praktiske ferdigheter knyttet til kommunikasjon
- kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen praksis
- kan anvende ulike undervisnings- og instruksjonsmetoder
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere læring tilpasset ulike målgrupper
- kan skape mestringsarenaer og gode betingelser for læring gjennom å legge til rette for et godt læringsklima

Generell kompetanse

Kandidaten

- har et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet og egen rolle som leder

Innhold

- Planlegging, gjennomføring og vurdering av læring
- Læringsmetoder



- Motivasjon
- Kommunikasjon
- Sentrale fagdidaktiske begreper med utgangspunkt i fagdidaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring (differensiering)
- Lederrollen i forhold barn og unge

Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)
- Praksis, ca 40 - 45 timer

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

- Praksisrapport som vurderes til Bestått/Ikke bestått
- Individuell skriftlig eksamen, 2 timer som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Begge deleksamener må være bestått for å få endelig karakter i emnet

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