

# Studieplan 2017/2018

## Årsstudium i friluftsliv

**Studiepoeng: 60**

### Studiets nivå og organisering

Studiet går på heltid.

Normert studietid er ett år og antall studiepoeng er 60.

Studiet er en grunnutdanning og kan inngå som førsteåret i Bachelor i folkehelsearbeid ved Høgskolen i Innlandet, studiested Elverum.

### Bakgrunn for studiet

Høgskolen tilbyr et årsstudium i friluftsliv som gir grunnleggende kompetanse i det å ferdes i ulike naturtyper til alle årstider.

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

### Læringsutbytte

Ved fullført studium har studenten tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Studenten

- Har kunnskap om lovgrunnlag, og friluftslivets formål og verdigrunnlag i samfunnet.
- Har friluftslivsrelaterte pedagogiske kunnskaper og faglig dybde knyttet opp mot

veilederrollen i friluftsliv.

- Kjenner til samspillet mellom mennesket, kultur og natur med hensikt å kunne gi ulike grupper naturopplevelser, holdninger og ferdigheter som ivaretar hensyn til natur og miljø.
- Har kunnskap om førstehjelp, samt kan gjøre vurderinger for trygg ferdsel og opphold i natur.
- Har kunnskap om sammenhengen mellom helse, folkehelse og friluftsliv.

## Ferdigheter

Studenten

- Har ferdigheter som er relevante for ferdsel og aktivitet i ulike naturtyper til ulike årstider.
- Kan reflektere og vurdere egen faglig kompetanse innen et mangfold av friluftslivsaktiviteter.
- Kan ivareta sikkerhet og praktisere tur etter evne.

## Generell kompetanse

Studenten

- Kan vurdere egen kompetanse og forholde seg til sikkerhetsmessige problemstillinger for å velge tur etter evne.
- Har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger, og kan bidra i et profesjonelt felleskap og til utvikling av fagfeltet.
- Kan legge til rette for positive naturopplevelser tilpasset ulike grupper.
- Kan formidle sentralt fagstoff, kjenne til forskning og utviklingsarbeid innenfor fagområdet, samt delta i faglige diskusjoner for å dele sine kunnskaper og erfaringer med andre.

## Målgruppe

Studiet retter seg mot studenter som er interessert i friluftsliv og opphold i natur og som i fremtiden ønsker å jobbe med tilrettelegging av friluftsliv for ulike grupper.

Studiet er også rettet mot studenter som ønsker å ta studiet som en del av sin utdanning eller som tilleggsutdanning.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet gir kompetanse for arbeid med blant annet friluftsliv innenfor opplevelses- og rekreasjonsmarkedet. Det vil også gi mulighet for innpassing i Bachelor i folkehelsearbeid ved Høgskolen i Innlandet, og kan inngå i oppbygningen av en fri bachelor. Studiet vil i kombinasjon med andre studier også kvalifisere for arbeid i skoleverket, og det kan benyttes som tilleggstudning for lærere.

Studiet gir mye uformell kompetanse spesielt når det gjelder egenutvikling i form av å fungere som et individ i en større gruppe, noe som vil være viktig kompetanse på mange områder både i utdanning og yrkesliv.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap for å gjøre hverandre bedre. Lærerne har et spesielt ansvar for å motivere og stimulere til faglig vekst og utvikling gjennom ulike undervisningsformer, både på og utenfor studiestedet. 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 både friluftslivs- og folkehelsearbeid ofte baserer seg på tverrfaglig samarbeid.

## Praksis

Det gjennomføres obligatorisk praksis i vårsemester som tilsvarer minst tre ukers arbeid. Praksisen foregår hos ulike friluftslivsrelaterte organisasjoner som i hovedsak har barn og unge som målgruppe.

## Vurderingsformer

Vurderingsformene i utdanningen er læringsorienterte, varierte og tar utgangspunkt i det enkelte emnets egenart. Følgende vurderingsformer er aktuelle i studiet; individuell eksamen, gruppeeksamen, hjemmeeksamen, muntlig høring, skoleeksamen, mappearbeid.

## Internasjonalisering

Gjennom studiet vil studenten stimuleres til internasjonal kontakt og det kan i emnene gis mulighet for egentur i utlandet der dette samsvarer med relevant læringsutbytte.

## Studiets oppbygging og innhold

Store deler av studiet foregår utenfor studiestedet. Studentene må selv påberegne utgifter i forbindelse med transport.

Det forventes at studentene selv stiller med komplett personlig utstyr tilpasset det enkelte feltarbeid.

### Emneoversikt Årstudium i friluftsliv

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
FRI1101	Friluftsliv, kultur, samfunn og folkehelse	15	O	15	
FRI1102	Grunnleggende ferdigheter i friluftsliv	15	O	15	
FRI1103	Vinterfriluftsliv	15	O		15
FRI1104	Friluftslivspedagogikk- og didaktikk.	15	O		15
Sum:				30	30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## FRI1101 Friluftsliv, kultur, samfunn og folkehelse

Emnekode: FRI1101

Studiepoeng: 15

### Semester

Høst

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

### Læringsutbytte

Ved fullført emne har studenten tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Studenten

- Har kunnskap om sentrale trekk i offentlig friluftslivspolitik, lovverk og friluftslivsforvaltning samt kjenne til problemstillinger knyttet til dette.
- Har kunnskap om sammenhenger mellom helse, folkehelse og friluftsliv

- Har kunnskap om jakt og fangst som en del av norsk natur- og kulturarv.
- Kan reflektere rundt ulike filosofiske problemstillinger knyttet til friluftsliv.
- Har kunnskap om helseutfordringene i samfunnet.
- Har kunnskap om folkehelsearbeid og helse- og sosialpolitiske prioriteringer og føringer i samfunnet og nærmiljøet.
- Har kunnskap om den historiske bakgrunnen samt viktige utviklingstrekk ved norske og samiske friluftslivstradisjoner.
- Har kunnskap om sosialisering til og i friluftsliv.

## Ferdigheter

### Studenten

- Kan ferdes i gruppe og alene i natur over en tidsperiode på mer enn et døgn.
- Kan og forstår hvordan småviltjakt kan gjennomføres.
- Kan debattere, presentere og argumentere om friluftslivsfaglige temaer.
- Behersker grunnleggende informasjonskompetanse og kan anvende kilder i utarbeidelse av skriftlige arbeider.

## Generell kompetanse

### Studenten

- Kan drøfte norsk friluftslivs betydning i et historisk og kulturelt samfunnsmessig perspektiv.
- Kan reflektere over utøvelse av friluftsliv som en verdi i seg selv, samt som verdi for individet og samfunnet i et folkehelseperspektiv.
- Kan drøfte og ta stilling til relevante etiske og lovmessige problemstillinger knyttet til interessekonflikter i utøvelse av friluftsliv og ferdsel i natur.

## Innhold

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

- Miljø og økologisk bevissthet
- Helse
- Folkehelse
- Feltarbeid

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Seminarer
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Feltarbeid

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Deltatt på alle feltarbeid.

Refleksjonsnotat fra to feltarbeider.

Tre skriftlige yrkesretta gruppeoppgaver som vurderes til godkjent/ ikke godkjent. Gruppene består av inntil fire studenter.

- 1) Politikk og makt
- 2) Sosiale ulikheter
- 3) Fysisk aktivitet og kosthold i et samfunnsperspektiv

En godkjent gruppeoppgave inneholder relevante begrepsavklaringer hentet fra forskningslitteratur og knytter disse begrepene til yrkesrettede problemstillinger. Drøftingen trekker inn ytterligere relevant pensumlitteratur og minst en vitenskapelig tidsskriftsartikkel som gruppene selv finner frem. En godkjent oppgave bruker APA-standard.

## Eksamen

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

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag



# FRI1 102 Grunnleggende ferdigheter i friluftsliv

Emnekode: FRI1 102

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne har studenten tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Studenten

- Har kunnskap om aktiviteter og former for friluftsliv som utøves i naturmiljøene skog, vann og fjell om høsten.
- Har kunnskap om turplanlegging og sikkerhetsvurderinger.
- Har kunnskap om fiske og høsting.
- Har innsikt i, og kan gjøre rede for samspillet mellom menneske og natur i et høstingsperspektiv.
- Har kunnskap om gruppeprosesser og dens betydning for utøvelse av friluftsliv.

## Ferdigheter

### Studenten

- Kan planlegge og gjennomføre turer og aktiviteter i naturmiljøene skog, vann og fjell om høsten.
- Kan velge ut og etablere hensiktsmessige leirplasser, samt bruke telt, lavvo og gapahuk på en forsvarlig måte.
- Har ferdigheter i livberging og førstehjelp.
- Har ferdigheter i orientering og sikre veivalg i skog og fjell.
- Har ferdigheter i sikker og forsvarlig ferdsel og opphold i natur om høsten, etter prinsippet «tur etter evne».

## Generell kompetanse

### Studenten

- Har fysisk og psykisk overskudd til å ta vare på både seg selv og andre ved ferdsel og opphold i natur.
- Har et bevisst forhold til miljøvern og sporløs ferdsel.
- Kan planlegge og gjennomføre feltarbeid sammen med andre.

## Innhold

- Orientering
- Svømming
- Førstehjelp og sikker ferdsel
- Bekledning og utstyrlære
- Mat på tur
- Veilederlære
- Ferdigheter i og kunnskaper om ulike høstingstradisjoner
- Feltarbeid med overnatting ute i skog og fjell om høsten
- Feltarbeid ved, på og i vann og vassdrag
- Klatring inne

## Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk aktivitet i felt
- Problembasert læring
- Individuelt arbeid

- Grupperarbeid
- Veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Deltakelse i planlegging, gjennomføring og evaluering av alle praktiske feltarbeid.

Godkjent kurspakke 1 i førstehjep og livredning:

- Prøve/test innen temaet HLR/førstehjelp.
- Minst 80 % aktiv deltakelse i svømming.
- Godkjent livredningsprøve
- Svømme direkte 100m på bryst og 100m rygg med svømmeteknikk som er effektiv i forhold til selvberging i kaldt vann.
- Hoppe/stupe fra kant, svømme 25 meter, dykke og hente opp en dukke fra 4 meters dyp og direkte ilandføre en dukke (eller medstudent) minst 20 meter, og deretter direkte gjennomføre hjertelungeredning (HLR) på øvelsesdukke. Svømmebriller/neseclupe kan ikke brukes under prøven.
- Gjenvinne kontroll ved fall i kaldt vann, kaldere enn 20 grader celsius.
- Godkjente ferdigheter i bruk av forlenget arm som redningsline, livbøye og redningsstang.

Orientering:

- Minst 80 % aktiv deltakelse i orientering.
- På egen hånd finne frem i terreng ved hjelp av kart og kompass.
- Test gjennomføres med kart som er relevant for studiet.

## Eksamen

Individuell mappevurdering med følgende innholdskomponenter: Refleksjonsnotater fra fire utvalgte feltarbeid, der to trekkes ut til vurdering.

Mappen vurderes til Bestått/Ikke Bestått.

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

# FRI1 103 Vinterfriluftsliv

Emnekode: FRI1 103

Studiepoeng: 15

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Anbefalt: Grunnleggende friluftslivsferdigheter.

## Læringsutbytte

### Kunnskaper

Studenten

- Har kunnskap om aktiviteter og former for friluftsliv som utøves på snø i naturmiljøene skog, vann og fjell
- Kan legge til rette for opphold og aktiviteter i naturen på en slik måte at det gis rom for ulike naturopplevelser og gjennom dette utvikle omtanke og respekt for naturen.
- Har kunnskap om generelle sikkerhetsvurderinger tilknyttet teoretisk og praktisk terrengvurdering, omdanningsprosesser i snødekket og bruk av ulike metoder for vurdering av stabilitet.
- Har kunnskap om fysiologiske forhold som har betydning for opphold i naturen om vinteren.

### Ferdigheter

## Studenten

- Har ferdigheter i aktiviteter og former for friluftsliv som utøves i naturmiljøene skog, vann og fjell om vinteren.
- Kan planlegge og gjennomføre turer og aktiviteter av ulik lengde i naturmiljøene skog, vann og fjell om vinteren.
- Kan orientere og foreta sikre veivalg i skog og på fjell om vinteren.
- Har ferdigheter i livberging og førstehjelp knyttet mot aktivitet i snø.
- Har ferdigheter i sikker og forsvarlig aktivitet i natur vinterstid.
- Har ferdigheter i bruk av ski og tung sekk, samt kunne inneha overskudd over flere dager.
- Kan bygge og bo i snø.
- Behersker kameratredning ved bruk av S/M, søkestang og spade.

## Generell kompetanse

### Studenten

- Kan planlegge og gjennomføre varierte feltarbeid relatert til friluftsliv på snø 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
- Isfiske.
- Mat og ernæring om vinteren.
- Feltarbeid med overnatting på og i snø.
- Snø og skred.
- Ferdigheter og kunnskaper om ulike friluftslivsaktiviteter på snø.
- Førstehjelp

## Arbeids- og undervisningsformer

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

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Deltakelse i planlegging, gjennomføring og evaluering av alle praktiske feltarbeid.

Dokumentasjon av egenturer i form av refleksjonsnotat og/eller muntlig fremlegg.

Godkjent kurspakke 2 i førstehjelp:

- Gjennomført caseoppgaven «transport av skadet - vinter»
- Gjennomført kameratredning skred
- Gjennomført caseoppgaven «ulykkeshåndtering vinterfjell»
- Prøve/test i førstehjelp

## Eksamen

Individuell muntlig eksamen. Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A til F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

# FRI1104 Friluftslivspedagogikk- og didaktikk.

Emnekode: FRI1104

Studiepoeng: 15

## Semester

Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

## Læringsutbytte

Ved fullført emne har studenten tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Studenten

- Har kunnskap om pedagogiske teorier, begreper og metoder som er relevante for opplæring, undervisning, veiledning, motivasjon og ledelse i friluftsliv.
- Har kunnskap om ulike former for kommunikasjon og dens betydning for motivasjon, læring og utvikling i friluftsliv.
- Har kunnskap om gruppeprosesser og dens betydning for læring i friluftsliv.
- Har kunnskap om leikens betydning og verdi når det gjelder lek i natur.
- Har kjennskap til juridiske, teoretiske og praktiske prinsipper knyttet til sikkerhetsvurdering i forbindelse med friluftsliv.

## Ferdigheter

### Studenten

- 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 ulike naturtyper for ulike grupper med utgangspunkt i prinsippet ferd etter evne.

## Generell kompetanse

### Studenten

- Har en profesjonell holdning og er bevisst på yrkesetiske krav som stilles i møte med mennesker.
- Kan planlegge, gjennomføre og evaluere pedagogiske opplegg.
- Har et bevisst forhold til formidling av friluftsliv, samt kan belyse sine erfaringer fra praksis med utgangspunkt i pedagogisk teori.
- Kan formidle sentralt fagstoff muntlig og skriftlig, delta i faglige diskusjoner innenfor fagområdet og dele sine kunnskaper og erfaringer med andre.

## Innhold

- Gruppeprosesser, samarbeidslæring og kommunikasjon.
- Friluftslivets pedagogiske verdier og muligheter.
- Metode og veilederlære i friluftsliv.
- Praktisk arbeid med barn og unge, samt utprøving innen egen studentgruppe.
- Praksis, som tilsammen tilsvarer minst tre ukers arbeid.

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Problembasert læring
- Gruppearbeid
- Individuelt arbeid
- Feltarbeid
- Praksis



## **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

100 % deltakelse i praksis.

Et muntlig fremlegg i gruppe med utgangspunkt i didaktisk relasjonstenkning.

Et individuelt skriftlig arbeid tilknyttet gruppeprosesser og veilederlære.

## **Eksamen**

Hjemmeeksamen i gruppe på inntil fire studenter som strekker seg over fem dager. Vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A til F

hvor E er laveste ståkarakter. Alle gruppemedlemmene er ansvarlige for produktet.

Individuell praksisrapport som vurderes til Bestått/Ikke Bestått.

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

## **Ansvarlig fakultet**

Avdeling for folkehelsefag