

Studieplan 2016/2017

Årsstudium i idrett

Studiepoeng: 60

Studiets nivå og organisering

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

Bakgrunn for studiet

Høgskolen i Innlandet, 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.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

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 og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå.

Arbeids- og undervisningsformer

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 oppbygging og innhold

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

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
1IDR11T-1	<u>Idrett 1</u>	10	O	10	
1BEVL02	<u>Bevegelseslæring</u>	10	O	10	
1FHIO1	<u>Folkehelse og idrett</u>	5	O	5	
1PAP01	<u>Pedagogikk og aktivitetspraksis</u>	10	O	5	5
1EFT11	<u>Ernæring, fysiologi og treningslære</u>	15	O		15
1IDR11T-2	<u>Idrett 2</u>	10	O		10
Sum:				30	30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

1IDR11T-1 Idrett 1

Emnekode: 1IDR11T-1

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- kjenner til aktivitetenes egenart og didaktikk
- har kunnskap om hvordan individ, oppgave og miljø til sammen gir grunnlag for å legge til rette for tilpassede læringsaktiviteter
- har kunnskap om hvordan bevegelseslek og idrettsopplæring planlegges og tilrettelegges for barn og unge med ulike forutsetninger og behov innenfor ballspill og basistrening
- har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas

- innenfor ballspill og basistrening
- har kunnskap om betydningen av veiledning og kommunikasjon ved formidling av aktivitetene

Ferdigheter

Kandidaten

- har grunnleggende ferdigheter innen ballspill og basistrening som grunnlag for å gi opplæring i 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
- har ferdigheter knyttet til anvendelse av lek som et kreativt element i forskjellige bevegelsesmiljø

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan legge til rette for lek, fysisk aktivitet og idrett i gode læringsmiljø for barn og unge med vekt på opplevelse og mestring

Innhold

Idrett 1 består av ballspill og basistrening

- Lek, opplevelse og læring
- Bevegelsesmiljø og bevegelsesformer
- Didaktikk
- Veiledning og kommunikasjon
- Tilrettelagt opplæring
- Sikkerhet

Arbeids- og undervisningsformer

Studieturer/ekskursjoner

- Praktisk arbeid
- Forelesning
- Gruppearbeid

- Veiledning
- Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Individuell prøving av ferdighet i hver av aktivitetene vurderes til Godkjent/Ikke godkjent
 - Kandidaten skal vise grunnleggende ferdigheter innen ballspill
 - Kandidaten skal demonstrere effektive teknikker i et utvalg ballspill med krav til presisjon, kontroll og hensiktsmessig krafttilpasning i spill-lignende øvelser
 - Kandidaten skal vise tilfredsstillende utførelse i basistrening i følgende momenter;
 - Praktisk demonstrere progresjoner inklusiv sikring som fører til; Rulle forover, rulle bakover, håndstående, hjul og overslag på voltpute, kasse eller pegasus.
 - Praktisk demonstrere progresjoner inklusiv sikring som fører til; Stabiliserende øvelser (innen buk og rygg trening) og balanse (som vises gjennom et hopp og en piruett på bom).

Kandidaten må ha minimum 80% aktiv deltakelse i hver av idrettene

Eksamen

- Individuelt skriftlig arbeid over to dager:
 - Planlegge en opplæringssekvens i en av aktivitetene der progresjon er sentralt.
 - Fordeling av kandidater på de ulike idrettene skjer ved trekking.
 - Vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Eksamen kan ikke gjennomføres før alle arbeidskrav er godkjent. Planlegge en opplæringssekvens i en av aktivitetene der progresjon er sentralt. Oppgaven gjøres individuelt

- Vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1BEVL02 Bevegelseslæring

Emnekode: 1BEVL02

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om grunnlaget for forståelse av læring, styring og kontroll av idrettslige bevegelser
- har kunnskap om bevegelsesapparatets oppbygging og funksjon
- har kunnskap om biomekaniske lovmessigheter som grunnlag for å forstå menneskelig bevegelse i forskjellige miljø
- har kunnskap om sammenhengen mellom teori og praksis i bevegelseslæring
- har kunnskap om betydningen av motorisk kompetanse
- har kunnskap om læringsteorier og motorisk utvikling

Ferdighet

Kandidaten

- kan bruke 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
- kan analysere sammenhengen mellom læringsmiljø og bevegelseslæring
- kan integrere praktisk-metodiske kunnskaper og ferdigheter fra aktivitetslære med basisfag og didaktikk for å oppnå en helhetlig forståelse for læring og utvikling

Innhold

- Biomekanikk
- Bevegelsesapparatets anatomi
- Motorisk utvikling og læring
- Bevegelsesanalyse
- Tilbakemeldingsstrategier
- Læringsklima
- Tilrettelegging for læring

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Presentasjon av enkel bevegelsesanalyse i plenum basert på selvvalgt aktivitet i gruppe på inntil 4 studenter
- Quiz (minimum 90 % riktige svar) knyttet til grunnleggende begreper i mekanikk, anatomi, bevegelsesteorier, individuelt

Eksamen

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 som settes opp av studieadministrasjonen.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1FHI01 Folkehelse og idrett

Emnekode: 1FHI01

Studiepoeng: 5

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til 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

Ferdigheter

Kandidaten

- Behersker grunnleggende informasjonskompetanse og kan anvende kilder i utarbeidelse av skriftlige arbeider

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan legge til rette for helsefremmende opplæring og vurdere verdien av fysisk aktivitet og idrett i et folkehelseperspektiv

Innhold

- Helse
- Folkehelse
- Fysisk aktivitet og idrett
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og fysisk aktivitet
- Sentrale begreper i folkehelseetenkning
- Helseutfordringer
- Idrettens verdigrunnlag
- NIF som aktør i folkehelsearbeidet
- Informasjonskompetanse

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Skriftlig individuell oppgave knyttet til informasjonskompetanse

Eksamen

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe

Presentasjonen vurderes til bestått/ikke bestått

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1PAP01 Pedagogikk og aktivitetspraksis

Emnekode: 1PAP01

Studiepoeng: 10

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om teori og metoder knyttet til motivasjon, utvikling og læring
- har kjennskap til hvilke utfordringer man kan møte i læringsarbeid for ulike grupper barn og unge
- kjenner til sentrale styringsdokumenter relevante for barn og unges bevegelsesaktivitet
- har kunnskap om ulike former for kommunikasjon og hvilken betydning kommunikasjon har for motivasjon, læring og utvikling
- har kunnskap om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i egen praksis
- kan anvende og begrunne valg av ulike undervisningsmetoder
- har kunnskap om og ferdigheter i observasjon av pedagogisk virksomhet
- 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
- kan reflektere over egen og andres praksis

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
- Motivasjonsteorier og anvendelse av disse
- Kommunikasjon som fenomen og kommunikasjonsferdigheter
- Sentrale didaktiske begreper med utgangspunkt i didaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring
- Bevissthet om egen rolle som leder for barn og unge i skolen og på andre aktuelle arenaer

Arbeids- og undervisningsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Praksis
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Studenten skal ha praksis i minimum 10 dager, enten i grunnskolen eller i annen opplæring og formidling av bevegelsesaktivitet med barn og unge.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan

avlegges

1. Aktiv deltagelse på to gruppeveiledninger knyttet til praksis
2. Muntlig presentasjon av en teoretisk problemstilling relevant for praksis
3. Aktiv deltagelse i praksis som innbefatter at studenten stiller forberedt, deltar på praksismøter, viser punktlighet, ryddighet, profesjonalitet, opptrer i henhold til idrettens verdigrunnlag og i samsvar med sentrale styringsdokumenter

Eksamen

- Individuell praksisrapport som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1EFT11 Ernæring, fysiologi og treningslære

Emnekode: 1EFT11

Studiepoeng: 15

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet virker inn på kroppens oppbygning og funksjon
- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og ernæring, yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder påvirker yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forebygge og behandle skader relatert til fysisk aktivitet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende relevante treningsprinsipper og treningsmetoder i planlegging og gjennomføring av trening på kort og lang sikt
- har faglig grunnlag for å legge til rette for trening som kan bidra til økt prestasjon innen ulike aktiviteter
- har faglig grunnlag for veiledning innen fysisk aktivitet og trening for ulike grupper
- kan utføre grunnleggende taping av ulike skader
- kan utføre enkle fysiske tester

Generell kompetanse

- kan forstå sammenhengen mellom fysiologiske prosesser, ernæring, treningsmetoder, yteevne og helse
- kan reflektere over etiske spørsmål knyttet til ernæring, fysiologi og treningslære
- kan integrere kunnskaper og ferdigheter for å oppnå en helhetlig forståelse for hvordan kroppen fungerer
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere trening med bakgrunn i kunnskap om ernæring, fysiologi og treningslære

Innhold

- Aktivitetsfysiologi
- Treningslære
- Kosthold og ernæring
- Fysiologisk testing
- Skader
- Etikk

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Ernæring:

- Gruppevis muntlig presentasjon av et valgt tema

Fysiologi:

- 90 % korrekte svar på 5 quizer på Fronter (20 spørsmål pr. quiz)

Treningslære:

- Aktiv deltagelse i praktisk treningslære (ved skade, sykdom e.l. kan fravær inntil 20 % - 2 økter godtas)
- 90 % korrekte svar på 1 quiz om skader på Fronter (20 spørsmål)
- Aktiv deltagelse på praktisk kurs i taping
- Innlevering av 1 oppgave innen treningslære

Eksamen

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

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag

1IDR11T-2 Idrett 2

Emnekode: 1IDR11T-2

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om hvordan bevegelseslek og idrettsopplæring planlegges og tilrettelegges for barn og unge med ulike forutsetninger og behov
- 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 aktiviteter kan bidra til

Ferdigheter

Kandidaten

- har grunnleggende ferdigheter innen ski, orientering og svømming som grunnlag for å kunne legge til rette for utvikling og læring i de ulike aktivitetene
- kan planlegge lek, fysisk aktivitet og idrettsopplæring med bakgrunn i didaktisk relasjonstenkning
- har kunnskaper og ferdigheter innen livberging og hjerte- og lungeredning i henhold til kravene som stilles for å drive svømmeopplæring og svømmetrening

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre og gjennom dette bidra til god praksis innen aktivitetene
- kan tilpasse veiledning og kommunikasjon for å legge til rette for motivasjon, læring og utvikling i lek, fysisk aktivitet og idrett

Innhold

Idrett 2 består av ski, orientering og svømming

- Treningsprinsipper
- Fysiologisk og helsemessig perspektiv
- Didaktikk
- Motivasjon, læring og utvikling
- Tilrettelagt opplæring
- Sikkerhet
- Livberging og hjerte- og lungeredning

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse i hver av idrettene.

- Planlegge og gjennomføre deler av en økt i gruppe på inntil 3 studenter. Arbeidskravet gjennomføres i ski eller svømming.
- Individuell prøving av ferdighet i hver av idrettene vurderes til Godkjent/Ikke godkjent.

Svømming og livredning

- 90% rett på Fronterprøve innen temaet HLR/førstehjelp. Prøven må være godkjent før praktisk Livbergingsprøve gjennomføres.
- Falle uti på dypt vann, svømme 100 meter på magen, og underveis dykke ned og plukke opp en gjenstand med hendene, stoppe og hvile i 3 minutter (flyte på mage, orientere seg, rulle over, flyte på rygg; så svømme 100 meter på rygg og ta seg opp på land.
- Hoppe/stupe fra kant, svømme 25 meter, dykke og hente opp en dukke fra 4 m. dyp og direkte ilandføre dukke (eller medstudent) minst 20m, og direkte gjennomføre hjerte- lunge- redning (HLR) på øvelsesdukke. Svømmebriller/neseclupe kan ikke brukes under prøven.
- Bruke forlengt arm som redningsline, livbøye og redningsstang.
- Gjenvinne kontroll ved fall i kaldt vann (lavere enn 20 grader)
- Utføre effektive teknikker i svømming på magen, på ryggen, på siden, under vann, og kunne berge seg selv i vann.
- Vise et selvvalgt hopp/stup fra 1meter svikt med tilløp.

Orientering

Vise grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen kartlesing og kompassbruk.

- Individuell prøving på C-nivå.

Ski

Vise grunnleggende ferdigheter innen hensiktsmessige teknikker for forflytning på ski med vekt på balanse, tyngdeoverføring, rytme og gli.

Alle ferdigheter må være godkjent for å få gå opp til eksamen i emnet.

Eksamen

- Individuell hjemmeeksamen i form av flervalgsoppgaver der alle tre idretter er

representert. Kandidaten har 2 timer til gjennomføring fra prøven åpnes. Prøven vurderes til Bestått/Ikke bestått.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag