

Studieplan 2015/2016

Årsstudium i idrett (2015 - 2016)

Kull

2015/2016

NUS-kode

668101

Årsstudium i idrett tilsvarer første studieår på Bachelor i idrett. Studiet passer for deg som liker å være fysisk aktiv og som kunne tenke deg en utdanning innenfor fagområdet, eller ønsker å ta studiet som et supplement til tidligere eller kommende utdanning.

Velger du å studere idrett ved HiL, vil du lære om idrettens rolle og funksjon i samfunnet og betydningen av fysisk aktivitet og idrett for individet. I tillegg vil du lære mer om kroppens tilpasninger til fysisk aktivitet, samt få en innføring i et utvalg idrettsaktiviteter.

Studiet er bygget opp av både teoretiske og praktiske emner. Studenter som etter avsluttet årsstudium ønsker å fortsette på Bachelor i idrett, søker samordna opptak og får ved opptak fritak for første studieår. Det er også mulig å kombinere dette årsstudiet med andre bachelorstudier.

Les om [tidligere idrettsstudent Tor Helge Wiestad](#) som nå jobber på Haukeland Universitetssykehus

Følg Idrett på Instagram

-

Yrkesmuligheter

Studiet kvalifiserer ikke direkte til noe bestemt yrke, men dette studiet kombinert med andre fag kan f.eks kvalifisere for arbeid i frivillige organisasjoner, idrettsbevegelsen,

skole/utdanning, innen forebyggende helsearbeid og offentlig forvaltning.

Videre utdanning

Studiet vil kunne inngå bachelor i idrett ved HiL og i f.eks. Bachelor i samfunnsfag ved Høgskolen i Lillehammer, og i andre bachelorgrader ved utdanningsinstitusjoner i Norge og utlandet.

Faglig innhold/læringsutbytte

Årsstudium i idrett er tverrfaglig studium som består av fire emner.

Målet for studiet er at studentene skal tilegne seg kunnskap om ulike sider ved idrett, fra dens samfunnsmessige betydning til hvilken betydning det har for det enkelte individ å drive idrett og fysisk aktivitet. I løpet av studiet skal studentene ha lært å organisere og tilrettelegge idrettsaktiviteter for ulike målgrupper. Videre skal de kunne gjennomføre økter med fokus på ulike basisferdigheter.

Alle studieemnene er obligatoriske. De enkelte studieemner kan tas i den rekkefølge som måtte passe. Dette gjelder spesielt for de som ønsker å ta studiet over lengre tid, noe som kan være aktuelt for toppidrettsstudenter.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller vurdering på grunnlag av realkompetanse. Det stilles ingen krav om forkunnskaper.

Undervisnings- og læringsmetode

Et av hovedmålene med dette årsstudiet er å kunne tilby en så fleksibel idrettsutdanning som mulig, spesielt rettet mot studenter som kombinerer utdanning med idrettssatsing.

Det vil bli lagt opp til en blanding av forelesninger, gruppearbeid, idrettsaktiviteter og individuelt arbeid. Dette vil variere fra emne til emne.

Elementer som skal bidra til en fleksibel utdanning er blant annet følgende:

- Bruk av det nettbaserte læringsmiljøet Fronter, som gjør det mulig for studenter som er mye på reise å følge med i studiearbeidet. Alt som produseres gjennom forelesninger av faglærere, og av studenter gjennom oppgaver/besvarelser skal formidles i ClassFronter.
- Det må være stor tilgjengelighet av læringsressurser over nettet. Studentene må

- kunne nå faglærer hvis de har spørsmål eller behov for veiledning.
- Bruke det nettbaserte læringsmiljøet som diskusjonsforum, utveksling av øvingsoppgaver ol.
- Valg for studenten mellom individuelt arbeid eller gruppearbeid.

Eksamen

Det vil bli mappeevaluering, skriftlige arbeider, muntlig eksamen og dagseksamen. Dette vil bli beskrevet nærmere for det enkelte emne.

Studiestart

17.08.2015

Kontaktinformasjon

Studieleder:

[Gunnar Slettaløkken](#)

Informasjonskompetanse

Studentene skal utvikle ferdigheter i å finne fram til kunnskapskilder av høy kvalitet innen sine fagområder. Ved studiestart gis et innføringskurs i bruk av biblioteket og kilder i ulike formater - trykte og digitale. Faglærer og bibliotek samarbeider videre om opplegg som gir studentene nødvendig trening i å søke, vurdere hva som er god og pålitelig informasjon og å bruke informasjon på en effektiv måte. Målet er at studentene gjennom dette gis et godt grunnlag for egenlæring og livslang læring.

Antall studiepoeng

60

Heltid/ deltid

Heltid

Studielengde

1 år

Grad/ kompetanse

Årsstudium

Avdeling

Avdeling for samfunnsvitenskap

Fagområde

Idrettsfag

Årsstudium i idrett: Emnestruktur

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
IDR1014/1	Aktivitetspedagogikk og trenerrollen	5	O	5	
IDR1015/1	Arbeidsfysiologi	10	O	10	
IDR1016/1	Anatomi og bevegelseslære	15	O	15	
IDR1017/1	Aktivitetslære	10	O		10
IDR1012/1	Idrett, individ og samfunn	10	O		10
IDR1018/1	Treningslære	10	O		10
Sum:				30	30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

IDR1014/1 Aktivitetspedagogikk og trenerrollen

Kode: IDR1014/1

Studiepoeng: 5

Undervisningsspråk

Norsk

Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg teoretisk kunnskap om pedagogikk, trener-/coach- og lederrollen, samt motivasjons- og læringsmiljøteorier. Gjennom innføring i barns vekst og utvikling skal studenten få økt forståelse for og erfaring med hvilken betydning idrett og fysisk aktivitet har for fysisk og mental vekst og utvikling. I emnet inngår planlegging og tilrettelegging for praksis. Denne gjennomføres i emnet «Aktivitetslære». Studenten skal utvikle sin egen praksisplass i samarbeid med medstudenter og således få erfaring med samarbeid, innovasjon og entreprenørskap

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Ha et pedagogisk kunnskapsgrunnlag som muliggjør bevisste idrettsdidaktiske overveielser
- Kjenne til ulike verktøy og metoder i forhold til coaching og trener-/lederrollen
- Kjenne til barns generelle vekst og utvikling og kunne sette dette i relasjon til idrett

og fysisk aktivitet

- Kjenne til hvilke læringsmiljøer som fremmer og motiverer til fysisk aktivitet, gode læringsstrategier, motivasjon, trygghet og trivsel
- Kjenne til idrettens verdigrunnlag og idrettens retningslinjer for idrettsaktivitet for barn og ungdom

Ferdigheter

- Kunne føre en coachende (veiledende) samtale / dialog med medstudenter
- Anvende og henvise til fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling – både skriftlig og muntlig, individuelt og i grupper
- Kunne utføre gruppearbeid på en tilfredsstillende måte

Undervisnings- og læringsmetode

For å understøtte emnets læringsutbytte vektlegges ulike pedagogiske undervisnings- og læringsmetoder – forelesninger, seminarer, studentpresentasjoner, gruppeoppgaver og veiledning. Det er krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske

Forkunnskapskrav

Ingen særskilte krav til forkunnskaper.

Emne er valgbart for

Ingen studieretninger.

Arbeidskrav

Studentene skal i løpet av emnet gjennomføre arbeidskrav med både teoretisk og praktisk tilnærming. Arbeidskravene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og alle arbeidskravene må være godkjent for å kunne avlegge eksamen. Ett arbeidskrav er knyttet til etablering og beskrivelse av studentpraksis

Eksamensform

Muntlig gruppeeksamen

Erstatter

Coaching og ledelse (5 sp)

Karaktersystem

Bestått/Ikke bestått

Lengde

Fra studiestart til slutten av september

Heltid/ deltid

Heltid

Emneansvarlig

Marit Roland Udnæs

Emneeier

ÅR/BA Idrett

IDR1015/1 Arbeidsfysiologi

Kode: IDR1015/1

Studiepoeng: 10

Undervisningsspråk

Norsk

Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten få en innføring i menneskets fysiologi relatert til fysisk aktivitet. Emnet belyser hvordan celler, organer og menneskekroppen som helhet fungerer i hvile og under fysisk aktivitet.

Sentrale temaer vil være celler, nervesystemet, sanseorganene, hormonsystemet, respirasjonsorganene, kretsløpsorganene, blodet, gassutvekslingen, fordøyelsen, næringsstoffer, energiomsetning, temperaturregulering og væskebalanse

Læringsutbytte

Etter gjennomført emne har studenten grunnleggende kunnskaper om organsystemer og fysiologiske funksjoner som er av stor betydning for idrettsprestasjon og helse.

Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger. Oppgaver. Gruppearbeid.

Emne er obligatorisk for

Årsstudium og bachelor i idrett

Arbeidskrav

Inntil flere arbeidskrav

Eksamensform

4-timers skoleeksamen.

Tillatte hjelpemidler

Ingen

Karaktersystem

Karakter A-F

Heltid/ deltid

Heltid

Emneansvarlig

Håvard Nygård

Emneeier

ÅR/BA Idrett

IDR1016/1 Anatomi og bevegelseslære

Kode: IDR1016/1

Studiepoeng: 15

Undervisningsspråk

Norsk

Emnebeskrivelse

Emnet omhandler muskel- skjelettsystemets oppbygning og funksjon, samt biomekanikk.

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

Kunnskap

- Ha grunnleggende kunnskap om muskel- skjelettsystemets oppbygning og funksjon, med særlig fokus på bevegelser
- Kan beskrive muskelkontraksjonsprosessen og har innsikt i forhold som bestemmer musklers evne til kraftutvikling
- Kjenner utspring, feste og funksjon for kroppens sentrale muskler
- Kan vurdere tekniske bevegelsesløsninger i idrett ut fra biomekaniske betraktninger

Ferdighet

- Kan gjennomføre idrettsfysiologiske tester, samt tolke og bearbeide data
- Kan lese forskningsartikler og kan anvende relevant informasjon i andre kontekster

Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger, praktiske demonstrasjoner, lab.- arbeid, individuelle oppgaver, gruppeoppgaver, studentpresentasjoner.

Emnet består av både teoretiske og praktiske timer. De praktiske timene er obligatoriske.

Emne er obligatorisk for

Års- og bachelor i idrett

Arbeidskrav

- Det er krav om minst 80 % oppmøte i fagets praktiske timer
- Gruppearbeidskrav i idrettsfysiologi
- Individuelt arbeidskrav om grunnleggende biomekanikk
- Individuell praktisk prøve om muskelbruk og teknikk i styrketreningsøvelser
- Gruppearbeidskrav med presentasjon av biomekanisk analyse for en selvvalgt teknikk

Eksamensform

6 timer skoleeksamen

Tillatte hjelpemidler

kalkulator

Erstatter

Anatomi og bevegelseslære (10 sp)

Overlapp

10 sp

Karaktersystem

Karakter A-F

Lengde

aug-des

Heltid/ deltid

Heltid

Emneansvarlig

Geir Vegge

Emneeier

ÅR/BA Idrett

IDR1017/1 Aktivitetslære

Kode: IDR1017/1

Studiepoeng: 10

Undervisningsspråk

Norsk

Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten utvikle en praktisk kunnskaps- og ferdighetsbasis. Emnet viderefører emnet Aktivitetspedagogikk ved at studentens teoretiske kunnskaper og ferdigheter trekkes inn i en praktisk kontekst. Emnet består av flere idretts- og aktivitetskurs som introduserer studenten for ulike aktiviteter og idretter, samt studentpraksis

Læringsutbytte

Læringsutbytte: Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner

Kunnskap

- Ha forståelse om virkningene av trening og fysisk aktivitet
- Kjenne til grunnleggende bevegelsesmønstre i de aktuelle idrettene og aktivitetene
- Ha forståelse for sammenhengen mellom pedagogisk teori og metode, planlegging, ledelse og evaluering av aktivitet
- Ha kjennskap til ulike tilnæringsmåter for tilrettelegging for mennesker med nedsatt funksjonsevne

Ferdigheter

- Ha praktiske erfaringer med ulike tekniske bevegelsesløsninger
- Kunne planlegge, tilrettelegge for, lede og evaluere aktivitets- og treningsprogram for gitte målgrupper, knyttet til
 - studentpraksis
 - emnets idretts- og aktivitetskurs

- Kunne uttrykke og utveksle synspunkter og erfaringer med andre på bakgrunn av fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av praksis
- Kunne medvirke til og forstå betydningen av samarbeid som bærende prinsipper for god aktivitetsutvikling og å ha ansvar for andre

Undervisnings- og læringsmetode

For å understøtte emnets læringsutbytte vektlegges en praktisk pedagogisk tilnærming i emnets idretts- og aktivitetskurs og studentpraksis. Undervisning gjennomføres i relevante anlegg i og rundt Lillehammer og emnet forutsetter fysisk aktive og deltagende studenter og lærere. Studentens egne erfaringer vektlegges og egenstudier (øvelser) er påkrevet. Undervisningen gjennomføres i grupper på ca. 20 studenter, som igjen organiseres på gruppe- og parnivå. Kommunikasjon, instruksjon, deltagelse, samarbeid, veiledning, induktiv og deduktiv metode er bærende pedagogiske prinsipper.

(Detaljert innhold de ulike kursene legges ut i Fronter)

Emne er obligatorisk for

Årsstudium og bachelor i idrett

Arbeidskrav

Hvert kurs er et individuelt arbeidskrav. Det er krav om 80% til 100% oppmøte på hvert kurs, basert på kursets omfang. Studentpraksis er et eget arbeidskrav. I tillegg kan det gjennomføres arbeidskrav i form av ferdighetstester.

Eksamensform

Mappeeksamen bestående av inntil 4 deksamener. Disse gjennomføres underveis i studieåret. Alle eksamenene er i gruppe eller par. Det kan også arrangeres muntlig eksaminasjon.

Erstatter

Idrettsaktiviteter på 15 sp

Overlapp

10 sp

Karaktersystem

Bestått/Ikke bestått

Heltid/ deltid

Heltid

Emneansvarlig

Geir Vegge og Marit Roland Udnæs

Emneier

ÅR/BA Idrett

IDR1012/ 1 Idrett, individ og samfunn

Kode: IDR1012/1

Studiepoeng: 10

Undervisningsspråk

Norsk

Emnebeskrivelse

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg kunnskap om hvilken plass idretten har hatt og fremdeles har i samfunnet, både på et individuelt og et kollektivt plan

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Ut fra kunnskap om norsk idretts utvikling, organisasjonsmodell og verdigrunnlag kunne vurdere og reflektere over
 - Idrettens historiske utvikling og framtidsperspektiv
 - Idrettens forhold til myndigheter og politikk
 - Idrettens forhold til enkeltindivider og grupper
 - Nasjonale og internasjonale trender og påvirkninger
 - Media og markedskrefter
- Ut fra teoretisk kunnskap om menneske- og prestasjonssyn kunne redegjøre for, samt reflektere over relevante etiske problemstillinger i idretten
- Ha kunnskap om grunnleggende teorier og metoder, samt bruksområder for idrettspsykologi og mental trening
- Forståelse for individers forutsetninger for idrettsdeltagelse

Ferdigheter

- Kunne sammenligne og drøfte ulike faglige synspunkter og formulere problemstillinger knyttet til fagets temaer og teorier, både skriftlig og muntlig

- Kunne bygge opp faglige tekster som stilfredsstiler krav til etterrettelighet, blant annet ved å følge regler om referansebruk og kildehenvisning

Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger og seminarer

Emne er obligatorisk for

Årsstudium og bachelor i idrett, Bachelor i Sport Management

Emne er valgbart for

Bachelor i samfunnsfag, Bachelor i psykologi

Arbeidskrav

Arbeidskrav gis i forbindelse med de ulike hovedtema. Disse er obligatoriske og det er en forutsetning at alle er godkjent for å gå opp til eksamen. Arbeidskravene er deltagelse på seminarer og skriftlige innleveringer.

Eksamensform

Skriftlig 4-timers skoleeksamen.

Tillatte hjelpemidler

Ingen hjelpemidler.

Overlapp

Emnet IDR1012/1 Idrett, individ og samfunn (10 sp.) overlapper med emnet IDR1002/1 Idrett, individ og samfunn (15 sp.) med 100%

Karaktersystem

Karakter A-F

Heltid/ deltid

Heltid

Emneansvarlig

Marit Roland Udnæs

Emneeier

ÅR/BA Idrett

IDR1018/1 Treningslære

Kode: IDR1018/1

Studiepoeng: 10

Undervisningsspråk

Norsk

Emnebeskrivelse

Emnet omhandler treningsplanlegging og kroppens respons på ulike typer trening. I tillegg blir generell teori om idrettsskader berørt. Emnet består av både teoretiske og praktiske timer.

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

Kjenne generelle prinsipper og metoder innen treningsplanlegging

Ha oversikt over organiske egenskaper som er særlig viktige for prestasjonen i ulike typer idretter

Kunne beskrive kroppens respons på ulike typer trening og kunne anvende kunnskapen ved planlegging av trening

Ha oversikt over generelle tiltak for å forebygge og behandle idrettsskader

Ferdigheter

Kunne anvende treningsprinsipper og treningsmetoder ved gjennomføring av trening

Kunne gjennomføre tester av fysisk prestasjonsutvikling og vurdere testenes validitet

Ha erfaring med å lese forskningsartikler og kunne anvende relevant informasjon i andre kontekster

Undervisnings- og læringsmetode

Forelesninger, oppgaver, gruppearbeid.

Arbeidskrav

Flere arbeidskrav

Det er krav om minst 80 % oppmøte i fagets praktiske timer

Eksamensform

4 timers skoleeksamen

Tillatte hjelpemidler

Ingen

Karaktersystem

Karakter A-F

Lengde

jan-mai

Heltid/ deltid

Heltid

Emneansvarlig

Geir Vegge

Emneeier

ÅR/BA Idrett