

# Studieplan 2017/2018

## Årsstudium i idrett (2017 - 2018)

**Studiepoeng: 60**

### 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.

### Målgruppe

Du har ikke tilgang til å se dette objektet.

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 Høgskolen i Innlandet - Lillehammer, 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.

Følg Idrett på Instagram:

-

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet vil kunne inngå som første året på bachelor i idrett ved Høgskolen i Innlandet - Lillehammer og i andre bachelorgrader ved utdanningsinstitusjoner i Norge og utlandet.

## Opptakskrav og rangering

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

## Arbeids- og undervisningsformer

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.

## Vurderingsformer

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

## Kull

2017/2018

### Årsstudium i idrett: Emnestruktur

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
IDR1019/1	<u>Læring og ledelse i idrettsaktiviteter</u>	15	O	5	10
IDR1015/1	<u>Arbeidsfysiologi</u>	10	O	10	
IDR1016/1	<u>Anatomi og bevegelseslære</u>	15	O	15	
IDR1012/1	<u>Idrett, individ og samfunn</u>	10	O		10
IDR1018/1	<u>Treningslære</u>	10	O		10
Sum:				30	30

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

# Emneoversikt

## IDR1019/1 Læring og ledelse i idrettsaktiviteter

Emnekode: IDR1019/1

Studiepoeng: 15

### Semester

Høst

### Språk

Norsk (engelsk ved behov)

### Krav til forkunnskaper

### Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

#### Kunnskap

- Grunnleggende kunnskap om hvilke læringsmiljøer som fremmer motivasjon, gode læringsstrategier, trygghet og trivsel (knyttet til perspektiv 1 over)
- Kunnskap om utviklingsprosessen fra barn og ungdom til voksen eliteutøver, herunder hvilke type aktiviteter som fremmer langsiktig utvikling og hindrer frafall i idrett (knyttet til perspektiv 2 over)
- Innsikt i sentrale pedagogiske teorier og metoder innen aktivitetsdidaktikk, som tilrettelegging og veiledning. Med veiledning menes her både å instruere, gi råd og

coache (knyttet til perspektiv 3 over)

- Forståelse for hvordan man kan fremme ferdighetstilegnelse gjennom eksplisitt og implisitt læring, bruk av dynamisk systemteori og ved random versus blocked practice (knyttet til perspektiv 4 over)

## Ferdigheter

- Kan anvende motivasjonsteorier ved planlegging av idrettsaktiviteter
- Kan anvende sentrale pedagogiske teorier og metoder ved planlegging og gjennomføring av idrettsaktiviteter
- Kan anvende prinsippene implisitt og eksplisitt læring i forbindelse med trening, inkludert gjøre overveide valg ut fra kontekstuelle forhold som type idrett og deltakernes alder, ferdigheter og motivasjon
- Kan fungere tilfredsstillende i studentgrupper ved planlegging og gjennomføring av idrettsaktiviteter, samt ved studentframlegginger

## Innhold

Dette emnets hovedmål er å gi studentene inngående kunnskaper om ulike idretters egenart samt gi dem et helhetlig pedagogisk kunnskapsgrunnlag som muliggjør bevisste idrettsdidaktiske overveielser. Helt sentralt i emnet er forståelsen av hva vi skal tilrettelegge og veilede for, som i dette emnet er de ulike idrettenes egenart og forskjellighet. Det pedagogiske kunnskapsgrunnlaget er fundert på fire overordnede perspektiver for å skape konstruktive læringsprosesser i idrett. Disse perspektivene vil gi studentene en helhetlig forståelse for aktivitetene og hvordan de kan undervise i dem (eklektisk tilnærming).

Perspektiv 1: Motivasjonspsykologi og læringsstrategier

Perspektiv 2: Ekspertiseutvikling

Perspektiv 3: Ledelses- og læringsteorier

Perspektiv 4: Motorisk læring og kontroll

## Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger, praktiske timer, individuelle oppgaver, gruppeoppgaver,

studentpresentasjoner.

Emnet består av både teoretiske og praktiske timer, samt av praksis. Både praksis og de praktiske timene er obligatoriske.

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

- Det er krav om minst 80 % oppmøte i emnets praktiske timer
- Godkjent praksis (mer eksakt info om dette gis ved studiestart)
- Godkjent praksisrapport
- Gruppepresentasjon basert på en case- oppgave

## **Eksamen**

Presentasjonsdel med påfølgende individuell utspørring. Presentasjonsdelen gjennomføres i grupper med inntil fire studenter. Utspørringsdelen gjøres individuelt. På eksamenen gis hver kandidat en individuell gradert karakter (A-F).

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Digital ressurs til bruk i eksamenens presentasjonsdel, ellers ingen.

## **Ansvarlig fakultet**

# IDR1015/1 Arbeidsfysiologi

Emnekode: IDR1015/1

Studiepoeng: 10

## Semester

Høst

## Språk

Norsk (engelsk ved behov)

## Krav til forkunnskaper

## Læringsutbytte

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

## Innhold

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

## Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger. Oppgaver. Gruppearbeid.

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

## **avlegges**

Inntil flere arbeidskrav

## **Eksamen**

4-timers skoleeksamen.

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Ingen

## **Ansvarlig fakultet**



# IDR1016/1 Anatomi og bevegelseslære

Emnekode: IDR1016/1

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst

## Språk

Norsk (engelsk ved behov)

## Krav til forkunnskaper

Ingen

## 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

## **Innhold**

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

## **Arbeids- og undervisningsformer**

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

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

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

- 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

## **Eksamen**

6 timer skoleeksamen

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Ingen

## **Ansvarlig fakultet**

Avdeling for folkehelsefag

# IDR1012/ 1 Idrett, individ og samfunn

Emnekode: IDR1012/1

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk (engelsk ved behov)

## Krav til forkunnskaper

## 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

## **Innhold**

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

## **Arbeids- og undervisningsformer**

Forelesninger og seminarer

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

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.

## **Eksamen**

Skriftlig 4-timers skoleeksamen.

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Ingen hjelpemidler.

## **Ansvarlig fakultet**

# IDR1018/1 Treningslære

**Emnekode: IDR1018/1**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk (engelsk ved behov)

## **Krav til forkunnskaper**

## **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 testenenes validitet

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

## **Innhold**

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.

## **Arbeids- og undervisningsformer**

Forelesninger, oppgaver, gruppearbeid.

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

Flere arbeidskrav

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

## **Eksamen**

4 timers skoleeksamen

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Ingen

## **Ansvarlig fakultet**