



Studieplan 2007/2008

210440 Bachelor i idrett, opptak til 2. studieår (kull 2007 - 09)

Overordnet mål for studiet:

- Målet er at studentene skal oppleve en kvalitativ endring i forståelse av fenomenet idrett i løpet av bachelorprogrammet.
- Målet er at studentene i løpet av studiet skal oppleve læring og erkjennelse i samarbeid med andre.
- Studiet vil legge vekt på en praktisk og teoretisk tilnærming til fenomenet idrett.
- Målet er at dette skal være et studieprogram som oppleves som fleksibelt og tilrettelagt for målgruppen toppidrettsstudenter, uten at dette går på bekostning av de andre målgruppene.

Kunnskaper, ferdigheter og holdninger studenten skal ha ved slutført studium

I løpet av bachelorprogrammet forventes det at studentene skal ha tilegnet seg visse kunnskaper, ferdigheter og holdninger. Nedenfor følger en beskrivelse av kunnskapsmål, ferdighetsmål og holdningsmål.

Kunnskapsmål

- Studentene skal kunne forklare kroppens reaksjon på et akutt arbeid.
- Studentene skal kunne beskrive fysiologiske effekter av fysisk trening og forstå hvordan dette kan påvirke prestasjonsevnen.
- Studentene skal kunne forstå idrettens organisering og idrettens betydning for individ og samfunn.
- Studentene skal kjenne til viktige etiske problemstillinger i tilknytning til idretten
- Studentene skal kunne forholde seg kritisk til forholdet mellom idrett og samfunn



- Studentene skal ha kunnskap om helsegevinster ved fysisk aktivitet og på bakgrunn av denne kunnskapen skulle kunne forklare hvordan dette kan brukes mot ulike målgrupper
- Studentene skal lage sin egen konferanse hvor de har laget ulike posters som skal presenteres.
- Studentene skal kunne forstå og forklare idrettsfaglige problemstillinger på bakgrunn av sosiologisk teori.

Ferdighetsmål

- Studentene skal kunne gjennomføre fysiologiske tester/prestasjonstester
- Studentene skal kunne analysere og anvende resultater fra gjennomførte tester
- Studentene skal kunne utarbeide individuelle treningsprogram for ulike målgrupper
- Studentene skal kunne tilpasse og lede fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- Studentene skal kunne instruere i enkle styrketreningsøvelser
- Studentene skal kunne formidle/presentere forskningsbasert viten

Holdningsmål

- Studentene skal ha kjennskap til forskningsetiske problemstillinger.
- Studentene skal ha kunnskap om forskningsetikk og skal kunne forholde seg til dette i praktiske situasjoner.

Faglig innhold

Bachelorstudiet i idrett har følgende struktur:

Det første studieåret gis det en bred innføring i fenomenet idrett gjennom både praktiske og teoretiske emner. Emnene strekker seg over et bredt faglig spekter fra idrettsfysiologi og treningslære til ulike samfunnsvitenskapelige perspektiver.

I andre studieår vil studentene få en generell innføring i teori knyttet både til fysisk aktivitet og helse



og idrettsfysiologi. Idrettsfysiologien blir fulgt opp med praktisk laboratoriearbeid. I løpet av andre studieår skal studentene ut i praksis tilsvarende 80 timer. Det legges opp til at studentene gjennom dette skal få innsyn og erfaring med praksisfeltet. De kan velge mellom praksis på en institusjon, i idrettslag, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, i skolen. Det stilles krav om at studentene leverer en praksisrapport i etterkant av gjennomført praksis.

I tredje studieår vil studentene få anledning til å gå mer i dybden på enkelte områder. Det forventes at studenten har nådd et kunnskapsnivå som setter dem i stand til å skape noe på egenhånd. Videre at de kan anvende og presentere sin kunnskap tilpasset bestemte målgrupper.

Det forutsettes av emne på nivå I er bestått før emner på nivå II. Bacheloroppgaven skal fortrinnsvis skrives i 6. semester.

Det er mulig for studenter med bestått årsstudium i idrett fra HiL eller lignende studier andre steder å søke seg direkte til 2. studieår i bachelor i idrett ved HiL. Denne søknaden må sendes via Lokalt opptak.

Yrkesmuligheter

Utdanningen vil gi kompetanse til videre studier på masternivå innen fysisk aktivitet og helse, idrettsbiologi og trenerrollen. Studentene skal ha oppnådd kompetanse slik at de kan arbeide med helsefremmende tiltak i offentlig og privat virksomhet. Kompetansen vil også være relevant innenfor skolesektoren, idrettsorganisasjoner, treningssentre osv

Opptakskrav

Generell studiekompetanse/realkompetanse + årsstudium i idrett ved HiL eller tilsvarende

Undervisnings- og læringsmetode

Hva gjør dette for våre valg av pedagogisk tilrettelegging?

Vi legger blant annet opp til samarbeidslæring gjennom gruppearbeid og prosjektarbeid. Studentene vil gjennom hele studiet oppleve at praktisk aktivitet blir knyttet tett sammen med en teoretisk tilnærming. Dette skjer blant annet gjennom at flere emner undervises parallelt, og en oppnår en vekselvis undervisning på de to feltene. Det legges også opp til en praksisperiode i løpet av bachelorprogrammet, noe som bidrar til at studenten kommer i kontakt med praksisfeltet og får erfaringer å bygge videre på.

Obligatorisk praksis tilsvarende 80 timer i løpet av andre studieår

Eksamen

Se under det enkelte emne



Utenlandsopphold

Et utenlandsopphold anbefales i 3. eller 5. semester. Det er på nåværende tidspunkt ikke inngått avtaler med aktuelle institusjoner.

Heltid/ deltid

Heltid

Studielengde

2 år

Grad/ kompetanse

Bachelorstudium

Opptak

Lokalt opptak

Kull

2007/2009

Godkjenningsorgan

Studieutvalget SU-sak 62-06

Godkjenningsdato

21.11.2006



Emneoversikt Bachelor i idrett, for studenter med opptak til 2. studieår (kull 2007 - 09)

| Kode | Emnets navn | SP. | O/V *) | Studiepoeng pr. semester | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-----|--------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | S1(H) | S2(V) | S3(H) | S4(V) | S5(H) | S6(V) |
| IDR1006 | Idrettsfysiologi I | 15 | O | | | 15 | | | |
| IDR1007 | Kvantitative og kvalitative metoder | 15 | O | | | 15 | | | |
| IDR1005 | Aktivitetsledelse med praksis | 15 | O | | | 7 | 8 | | |
| IDR1008 | Fysisk aktivitet og helse I | 15 | O | | | | 15 | | |
| IDR2001 | Idrettsfysiologi II | 15 | O | | | | | 15 | |
| | Valgemner Idrett | 15 | V | | | | | 15 | |
| | Innføring i generell psykologi | 15 | V | | | | | 15 | |
| IDR2002 | Fysisk aktivitet og helse II | 15 | O | | | | | | 15 |
| IDR2003 | Bacheloroppgave Idrett | 15 | O | | | | | | 15 |
| Sum: | | | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



Emneoversikt

IDR1006 Idrettsfysiologi I

Navn:

Idrettsfysiologi I

Kode:

IDR1006

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Gjennom dette emnet skal studentene tilegne seg kunnskap om menneskekroppens basale funksjoner. Dette skal skape grunnlag for forståelse av hvordan fysisk aktivitet og ulike miljømessige forhold kan påvirke helse og arbeidskapasitet. Videre skal studenten tilegne seg kunnskap om hvordan kroppen fungerer og tilpasser seg fysisk belastning. Gjennom praktisk laboratoriearbeid demonstreres testing av ulike fysiske egenskaper, samt at studentene bevisstgjøres usikkerheten ved slike målinger.



Læringsutbytte:

Kunnskapsmål : Studentene skal kunne redegjøre for energistoffskiftet, proteinsyntesen, transport gjennom celledmembranen, cellulær kommunikasjon, prinsipper for hormonell kontroll, sirkulasjonssystemet, respirasjonssystemet, nyrefunksjon. Videre skal studentene tilegne seg kunnskap om sammenhengen mellom:

- Hjerterefrekvens, oksygenopptak og arbeidsbelastning
- Energisubstrat og arbeidsbelastning
- Laktatproduksjon/-eliminering og arbeidsbelastning
- Muskeltverrsnitt og styrke
- Muskelfibertypesammensetning og kraftutvikling.

Studentene skal kunne redegjøre for hvordan man tester og praktisk erfaring med testing av det maksimale oksygenopptaket, maks styrke, maksimal løpshurtighet og akselerasjonshurtighet, horisontal og vertikal spenst, samt usikkerheter knyttet til disse målingene.

Ferdighetsmål: Studentene skal kunne gjennomføre indirekte tester av maksimal oksygenopptak, testing av løpshurtighet, maksstyrke og spenst.

Studentene skal kunne analysere og anvende ulike resultater fra ulike tester.

Holdningsmål: Studentene skal kunne utøve etiske overveielser i forhold til ulike fysiologiske tester og testpersoner.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppearbeid, laboratorieøvelser (80% obligatorisk oppmøte), veiledning, rapportskrivning

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

Arbeidskrav:

Det stilles krav om at studenten må delta på minimum 80% av alle laboratorieøvelsene, før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

**Eksamensform:**

Begge eksamenene må være bestått for å få sluttkarakter i emnet.

4 timers skriftlig individuell eksamen (teller 50%).

Mappe som inneholder to rapporter, der den ene har fokus på testing av styrke og hurtighet, mens den andre har fokus på utholdenhet (mappen teller 50%).

På mappen skal 2-3 studenter samarbeider.

Ved 4 timers skriftlig individuell eksamen er det ikke tillatt med noe hjelpemiddel. Ved mappen er alle hjelpemidler tillatt. Det gis muligheter for veiledning på denne mappen underveis.

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Emnet Idrettsfysiologi og treningslære må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Høst

Lengde:

august til oktober

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2008

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22. nov 06

Emneansvarlig:

Bent Rønnestad

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR1007 Kvantitative og kvalitative metoder

Navn:

Kvantitative og kvalitative metoder

Kode:

IDR1007

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Ved hjelp av kvalitativ og kvantitativ metode behandler emnet hvordan vi får kunnskap om samfunnsforhold gjennom forskningsarbeid. Det skilles mellom analyser basert på data i form av tall (kvantitative design) og analyser hvor dataene normalt foreligger i form av tekst (kvalitative design).

Bruk av statistiske teknikker for å analysere data står sentralt innenfor **kvantitativ metode**.

Sentrale tema i den **kvalitative metoden** er: feltarbeid (deltagende observasjon), casestudier, dybdeintervju, tekstanalyse, kildekritikk og livshistorier (narrativer). Dessuten gis det en innføring i de kvalitative metodenes vitenskapsteoretiske forankring.

Læringsutbytte:

Det er et mål at studentene skal:

- Settes i stand til å fortolke forskningsresultater basert på kvantitative dataanalyser.
- Lære å utføre enkle statistiske analyser på egen hånd samt fortolke og presentere disse skriftlig.
- Få grunnleggende kjennskap til kvalitativ metode, og få trening i kvalitativ dataanalyse gjennom et lite gruppeprosjekt.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger med pensumgjennomgang, gruppevis veiledning i forhold til de oppgaver som skal leveres inn.

Emneier:

ÅR/BA Sosiologi

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium i sosiologi (da under navnet Samfunnsvitenskapelig metode), Bachelor i idrett

Emne er valgbart for:

Studenter på alle samfunnsfaglige bachelorstudium som har valgmuligheter.

Arbeidskrav:

To godkjente innleveringer i kvantitativ metode, og et godkjent prosjekt i gruppe i kvalitativ metode.



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Eksamensform:

6 timers skoleeksamen.

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse.

Sensorordning:**Semester:**

Høst

Lengde:

August - desember

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2007

Antall studenter:

100

Godkjenningsorgan:

S-sak 87/03

Emneansvarlig:

Janneke van der Ros

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR1005 Aktivitetsledelse med praksis

Navn:

Aktivitetsledelse med praksis

Kode:

IDR1005

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet skal forberede studentene til praktisk arbeid på fagfeltet. Det vil være fokus på prinsipper for formidling av kunnskap. Det legges videre vekt på at studentene får et bevisst forhold til egne pedagogiske ferdigheter i rollen som trener/leder/instruktør. En viktig del av læringen vil være å møte ulike målgrupper på en etisk god måte.

Læringsutbytte:

- Studentene skal kunne tilpasse og lede fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- Studentene skal kunne instruere i ulike styrketreningsøvelser
- Studentene skal få innsyn og erfaring med praksisfeltet
- Studentene skal utvikle pedagogisk bevissthet om egen trener- og lederrolle
- Studentene skal ha kjennskap til praksisplassens virksomhet og hvilke målgrupper den retter seg mot.
- Studentene skal tilegne seg kunnskap om etikk i møte med ulike målgrupper.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, oppgaver, gruppearbeid, veiledning

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba Idrett

Arbeidskrav:

Praksis tilsvarende 80 timer på en institusjon, i idrettslag, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, eller i skolen

Individuell oppgave skal leveres etter første semester



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Eksamensform:

Praksisrapport

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Forkunnskaper:

Ingen spesielle forkunnskaper utover at 1. og 2 semester eller tilsvarende må være bestått

Det kreves gyldig politiattest i forbindelse med praksis i andre studieår

Sensorordning:

Ekstern sensor brukes ikke på emnet

Semester:

Vår og høst

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2007/2008

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22. nov 06

Emneansvarlig:

Marit Roland Udnæs

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

IDR1008 Fysisk aktivitet og helse I

Navn:

Fysisk aktivitet og helse I

Kode:

IDR1008

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Gjennom dette emnet skal studentene tilegne seg kunnskap om bruk av fysisk aktivitet som en del av helsefremmende arbeid. Emnet omhandler sammenhengen mellom fysisk aktivitet/inaktivitet og de vanligste sykdommene/tilstandene samt helsemessige konsekvenser av fysisk aktivitet.



Læringsutbytte:

Kunnskapsmål : Studentene skal kunne redegjøre for patologi, epidemiologi samt sammenhengen mellom fysisk aktivitet/inaktivitet og vanlige sykdommer og tilstander som:

- Muskel-skjelettsykdom
- Astma/lungelidelser
- Hjerte- og karsykdommer
- Diabetes type 1 og 2
- Osteoporose
- Overvekt og spiseforstyrrelser

Studentene skal også med bakgrunn i forskningslitteraturen kunne begrunne valg av treningsmetoder, type aktivitet og dosering innen forebygging og behandling av de vanligste tilstandene og sykdommene i befolkningen.

Videre skal studentene tilegne seg praktisk erfaring og kunnskap om hvordan ulike former for fysisk aktivitet (eksempelvis aerobic, spinning, vannaktiviteter, stavgang, fotturer, sykkel og styrketrening) kan benyttes som trening, forebygging og rehabilitering/opptrening.

I tillegg skal studentene tilegne seg kunnskap om

- Tenkemåter og pedagogiske tilnærminger innen helsefremmende arbeid
- Fysisk aktivitet i arbeidet med mental helse

Studentene skal bestå kurset i hjerte- og lungeredning

Studentene skal tilegne seg kunnskap om organiseringen av norsk helse- og sosialpolitikk, samt ha kunnskap om hvordan det helsefremmende og forebyggende arbeidet er organisert i offentlig, privat og frivillig sektor.

Studentene skal tilegne seg forståelse for etiske problemstillinger i helsefremmende og forebyggende arbeid.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppearbeid, praktiske aktiviteter (80% obligatorisk oppmøte), veiledning, rapportskrivning

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

Arbeidskrav:

Det stilles krav om at studenten må delta på minimum 80% av alle aktivitetene, før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

Arbeidskrav: 2 rapporter som må være bestått før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Eksamensform:

5 timers skriftlig individuell eksamen. Ingen hjelpemidler

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Emnet Idrettsfysiologi og treningslære må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår

Lengde:

september til mars

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2009

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22.nov 06

Emneansvarlig:

Geir Vegge

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR2001 Idrettsfysiologi II

Navn:

Idrettsfysiologi II

Kode:

IDR2001

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

I emnet skal studentene tilegne seg kunnskap om hvilke fysiologiske faktorer som bestemmer utholdenheten og muskelens kontraktile egenskaper. Det blir gitt en grundig innføring i kroppens adaptasjon til styrke og utholdenhetstrening.

Læringsutbytte:

Kunnskapsmål:

Studentene skal ha kunnskap om:

- Hvilke faktorer som bestemmer muskelstyrke
- Hvordan muskelaktivering påvirkes ved styrketrening
- Hvordan styrketrening kan påvirke yteevnen
- Hvilke effekter styrketrening kan ha på eldre
- Hvilke faktorer som fører muskelvekst
- Effektene av vibrasjonstrening
- Faktorer som kan bidra til muskulær tretthet
- Fysiologiske faktorer som er bestemmende for utholdenhetsprestasjon i ulike aktiviteter
- Hvilke faktorer som bestemmer kroppens maksimale energiomsetning
- Mekanismer som ligger til grunn for kroppens effektivitet
- Hvordan kroppens fysiologiske system påvirkes av ulike former for utholdenhetstrening og hvordan dette påvirker yteevnen i ulike aktiviteter.
- Konsekvensene av samtidig styrke- og utholdenhetstrening
- Kostholdsanbefalinger for ulike målgrupper

**Undervisnings- og læringsmetode:**

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppeoppgaver

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba Idrett

Arbeidskrav:

Arbeidskrav: Alle studentene skal i løpet av emnet presentere én relevant internasjonal artikkel før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet. Denne presentasjonen vurderes til bestått eller ikke bestått.

Eksamensform:

5 timers skriftlig individuell eksamen

Ved 5 timers skriftlig individuell eksamen er det ikke tillatt med noe hjelpemiddel.

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Emnet Idrettsfysiologi I må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

Sensorordning:**Semester:**

Høst

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2008

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22. nov 06

Emneansvarlig:

Bent Rønnestad



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



Valgemner Idrett

Navn:

Valgemner Idrett

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Hvilke valgemner som blir aktuelle blir kunngjort senere

Emneier:

Karaktersystem:

Sensorordning:

Semester:

Heltid/ deltid:

Antall studenter:

0

Undervisningsspråk:

Level of course:

Bachelor



Innføring i generell psykologi

Navn:

Innføring i generell psykologi

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet gir en introduksjon i psykologi som fag og vitenskap, dvs. i fagets problemstillinger, teorier og forskningsresultater. Dette betyr at faget skal formidle noen av de viktigste bidrag psykologien har gitt til forståelsen av mennesket, men også til forståelsen av atferd hos andre organismer.

Innføring i de viktigste teoretiske skoleretninger med de respektive metodiske, faglige, etiske og andre perspektiver er sentralt sammen med omtale av psykologiens relasjon til andre vitenskapsgrener og faglige disipliner. Emnet tilfører også viktig biografisk kunnskap om sentrale enkeltpersoner som har hatt stor betydning for psykologiens utvikling som Wundt, Pavlov, Skinner og Freud.

Emnet er en tilpasning av psykologiemnet Innføring i generell psykologi og psykologiens historie og vil kun bli tilbudt som valgemne for Bachelor i idrett høst 2009.

Læringsutbytte:

Gi grunnlag for en reflektert forståelse av psykologisk kunnskap, samtidig som det søker å gi et bilde av de mange muligheter som moderne psykologi gir i arbeid med mennesker gjennom en første innføring i sentrale emner som kognitiv psykologi, biologisk psykologi, personlighetspsykologi, klinisk psykologi og utviklingspsykologi.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, øvelser, gruppeundervisning, nett-undervisning, veiledning

Emneier:

ÅR/BA Psykologi

Emne er obligatorisk for:

Bachelor i psykologi

Emne er valgbart for:

Bachelor i idrett



Arbeidskrav:

Godkjent prosjektarbeid (mappe)

Eksamensform:

6-timers skriftlig individuell eksamen flervalg/kortssvarsoppgaver

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Ingen

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer alle besvarelser på emnet

Semester:

Høst

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2009

Antall studenter:

50

Godkjenningsorgan:

Studienemnda SN-sak 09-08 1)

Dato for godkjenning:

27. aug 2008

Emneansvarlig:

Professor Reidulf Watten

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR2002 Fysisk aktivitet og helse II

Navn:

Fysisk aktivitet og helse II

Kode:

IDR2002

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet omhandler veiledning i fysisk aktivitet for forskjellige individer og grupper, anvendt trening for å motvirke ulike typer sykdommer, helseprofilvurdering og kosthold i helsesammenheng.

Læringsutbytte:

Kunnskapsmål:

- Basert på relevant forskning, skal studentene kunne veilede individer og grupper med ulike livsstilssykdommer, innen fysisk aktivitet.
- Kjennskap til generelle aldringsprosesser, sykdommer som rammer eldre og betydningen av fysisk aktivitet for eldre.
- Kjennskap til graviditet og betydningen av fysisk aktivitet i forbindelse med graviditet.
- Kjennskap til sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sykdommen kreft.
- Kjennskap til forskjellige tester relatert til fysisk aktivitet og helse, tolkning og tilbakemelding på disse testene, samt grunnleggende helsepsykologi.
- Grunnleggende kunnskap om kosthold.

Ferdighetsmål:

- Studentene skal kunne sette opp treningsprogram og instruere ulike individer og grupper.
- Foreta enkle helserelaterte tester, tolke disse og formidle resultatet.
- Veilede personer som ønsker å endre sine aktivitetsvaner.

Holdningsmål:

- Studentene skal være bevisst hvordan de møter ulike personer og grupper og kommuniserer med disse.
- Studentene skal anvende ulike pedagogiske tilnæringer innen helsefremmende arbeid.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, praktiske og teoretiske gruppeoppgaver, praktiske aktivitetstimer, seminar.

**Emneeier:**

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

Arbeidskrav:

Alle studenter skal i løpet av emnet gjennomføre et foredrag for resten av klassen. Foredraget vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen.

Det er krav om 80% oppmøte i all praktisk aktivitet før studenten kan fremstilles til eksamen.

Eksamensform:

Individuell praktisk metodisk og muntlig eksamen. Gjennomføring av praktisk treningsøkt og påfølgende muntlig eksaminasjon. Gradert karakter.

Fastsettelse av karakter: Det gis en samlet karakter på eksamenen (praktisk + muntlig). Karakter blir satt ut fra et helhetsinntrykk av to likeverdige deler, der del 1 er plan, gjennomføring og utspørring i praktisk økt, og del 2 er en utspørring i faget generellt. Karakteren offentliggjøres i Studentweb kort tid etter at samtlige har gjennomført praktisk og muntlig.

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Emnene "Idrettsfysiologi I" og "Fysisk aktivitet og helse I" må være bestått for å kunne ta emnet.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2010

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22.nov 06

Emneansvarlig:

Håvard Nygaard



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR2003 Bacheloroppgave Idrett

Navn:

Bacheloroppgave Idrett

Kode:

IDR2003

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet omhandler forskningsrelatert arbeid innen idrett, fysisk aktivitet og helse. Emnet gir studentene en innføring i vitenskapelig tenkemåte og statistikk.

Læringsutbytte:

Kunnskapsmål:

Studentene skal få innsikt i hvordan et prosjekt planlegges. Studentene skal lære seg å anvende relevant forskningslitteratur

Ferdighetsmål:

Studentene skal få erfaring med praktisk gjennomføring av FOU arbeid. De skal kunne presentere prosjektplanen som foredrag, samt presentere eksperimentelle data som poster for en større forsamling. Studentene skal også kunne gjøre søk og finne relevant litteratur for problemområdet.

Holdningsmål:

Studentene skal ha kjennskap til forskningsetiske problemstillinger.

Studentene skal ha kunnskap om forskningsetikk og skal kunne forholde seg til dette i praktiske situasjoner.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, seminar, presentasjoner, veiledning.

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba Idrett

**Arbeidskrav:**

Arbeidskrav: Alle studentene skal presentere prosjektbeskrivelsen. Videre skal alle studentene presentere sine funn gjennom en muntlig posterfremvisning. Begge disse presentasjonene vurderes til bestått ikke bestått og må være bestått før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

Eksamensform:

Skriftlig gruppeinnlevering

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Emnene Idrettsfysiologi I og Fysisk Aktivitet og Helse I må være bestått for å kunne ta emnet.

Det er ingen spesielle krav til engelsk eller mattekunnskaper fra videregående skole.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2010

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22. nov 06

Emneansvarlig:

Stian Ellefsen

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor