



Studieplan 2008/2009

210440 Bachelor i idrett (kull 2008 - 11)

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

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.

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

Fordypning/spesialisering

Det er mulig å innpasse HiLs studium i Friluftsliv på 30 studiepoeng som et valgfritt 15 studiepoengs emne i 5. semester. Studiet tilbys i samarbeid med OPUS Gjøvik/Toten. Mer om studiet i Friluftsliv se [her](#)



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.

Spesielle reglement/lover

Det kreves gyldig politiattest i forbindelse med praksis i andre studieår

Heltid/ deltid

Heltid

Studielengde

3 år

Grad/ kompetanse



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Bachelorstudium

Opptak

Samordna opptak

Kull

2008/2011

Godkjenningsorgan

Studieutvalget SU-sak 62-06

Godkjenningsdato

21.11.2006

Emneoversikt Bachelor i idrett

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
IDR1004/1	Idrettsfysiologi og treningslære	15	O	8	7				
IDR1002/1	Idrett, individ og samfunn	15	O	15					
IDR1003/1	Idrettsaktiviteter	15	O	7	8				
2SOSPORT/2	Idrett, sport og rekreasjon	15	O		15				
IDR1006/2	Humanfysiologi	15	O			15			
IDR1005/1	Aktivitetsledelse med praksis	15	O			7	8		
IDR1008/1	Fysisk aktivitet og helse I	15	O			8	7		
IDR2004/1	Arbeidsfysiologi og metode	15	O				15		
IDR2001	Idrettsfysiologi II	15	O					15	
	Valgemner Idrett	15	V					15	
IDR2002	Fysisk aktivitet og helse II	15	O						15
IDR2003	Bacheloroppgave Idrettsvitenskap	15	O						15
Sum:				30	30	30	30	30	30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



Emneoversikt

IDR1004/1 Idrettsfysiologi og treningslære

Navn:

Idrettsfysiologi og treningslære

Kode:

IDR1004/1

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet vil gi en innføring i fagene treningslære, fysiologi og anatomi. Dette vil knyttes opp mot og ses i sammenheng med emnet Idrettsaktiviteter.

Læringsutbytte:

Parallelt med idrettsaktivitetene skal studentene tilegne seg grunnleggende kunnskaper om kroppens anatomi og fysiologi. Videre skal de ha kunnskap om kroppens tilpasning til ulike treningsmetoder.

Undervisnings- og læringsmetode:

Det legges opp til fleksibel undervisning med bruk av nettbasert læringsmiljø.

Forelesning og individuelt arbeid.

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium i idrett

Arbeidskrav:

Innlevering av gruppeoppgave eller individuell oppgave.

Eksamensform:

6-timers dagseksamen

Karaktersystem:

Karakter A-F



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Forkunnskaper:

Ingen særskilte krav til forkunnskaper utover generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse - emne på innføringsnivå på lavere grad.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår og høst

Lengde:

august - juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2007 - 2008

Antall studenter:

60

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget

Dato for godkjenning:

24.11.05

Emneansvarlig:

Geir Vegge

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR1002/1 Idrett, individ og samfunn

Navn:

Idrett, individ og samfunn

Kode:

IDR1002/1

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Idrett, individ og samfunn er et emne som setter idretten og individet inn i en samfunnsvitenskapelig sammenheng. Emnet vil omhandle idrettens historiske utvikling, de viktigste etiske og filosofiske syn som finnes på idrett og ulike vitenskapssyn knyttet til studiet av idrett. Videre vil det omhandle hvordan individet opplever læring og utvikling gjennom deltakelse i idrett og fysisk aktivitet. Og idrettspsykologi med henblikk på mestring, gruppeprosesser og motivasjon.

Læringsutbytte:

Formålet er at studenten skal tilegne seg forståelse for hvilken plass idretten har hatt og fremdeles har i samfunnet. Det legges vekt på at studentene skal forstå hvordan individet kan oppleve læring og utvikling gjennom idretten, samt at studentene skal forstå hvilken betydning gruppeprosesser, mestring og motivasjon har for individet.

Undervisnings- og læringsmetode:

Det legges opp til fleksibel undervisning med bruk av nettbasert læringsmiljø.

Forelesninger og gruppearbeid

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium i idrett

Emne er valgbart for:

Bachelor i samfunnsfag, Bachelor i psykologi

Arbeidskrav:

Innlevering av gruppeoppgave/individuell oppgave.

Eksamensform:

Skriftlig 6-timers dagseksamen.



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse. Innføringsemne på lavere grad.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Høst

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2008/2009

Antall studenter:

60

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget

Emneansvarlig:

Marit Roland Udnæs

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR1003/1 Idrettsaktiviteter

Navn:

Idrettsaktiviteter

Kode:

IDR1003/1

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Det vil bli gitt en innføring i basistrening og ballspill, samt at studentene vil få en innføring i et utvalg vinteridrettsaktiviteter (skileik, langrenn og alpint eller telemark). Innføringen vil vise studentene forskjellige tilnæringsmåter for tilrettelegging/innlæring av idretter og aktiviteter for ulike målgrupper. I emnet inngår også en obligatorisk tur med fokus på samarbeid i starten av høstsemesteret.

Læringsutbytte:

Formålet er at studentene skal tilegne seg kunnskap om de grunnleggende bevegelsesmønstre gjennom idrettsaktivitetene. Videre skal studentene i løpet av kurset ha oppnådd forståelse for virkningene av trening og fysisk aktivitet. De skal kunne tilrettelegge for aktivitet for ulike målgrupper.

Undervisnings- og læringsmetode:

Studentene vil få instruksjon i de ulike idretter, og skal selv gi instruksjon for ulike målgrupper i løpet av studieåret.

Idrettsaktivitetene vil bli gjennomført i blokker, for å gjøre det mest mulig fleksibelt for studentene.

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium i idrett

Arbeidskrav:

Det vil bli krav om 80 % oppmøte i undervisningen.

Eksamensform:

Mappeevaluering

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Forkunnskaper:

Ingen særskilte krav til forkunnskaper utover generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse - emne på innføringsnivå på lavere grad.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår og høst

Lengde:

august - juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2008/2009

Antall studenter:

60

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget

Dato for godkjenning:

24.11.05

Emneansvarlig:

Geir Vegge

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



2SOSPORT/2 Idrett, sport og rekreasjon

Navn:

Idrett, sport og rekreasjon

Kode:

2SOSPORT/2

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet behandler idretten som sosialt fenomen og den rolle sport og rekreasjon spiller i moderne samfunn. Fagtilnærmingen er sosiologisk og sentrale temaer er:

- Den organiserte idretten: deltakelse og frivillig organisering — utviklingslinjer.
- Idrett og sosial struktur: sosial klasse, kjønn, kropp, identitetsdanning.
- Sport som konsum og underholdning: kommersialisering og massemedienes rolle for idrettens utvikling og dens plass i offentligheten.
- Toppidrett, profesjonalisering og globalisering, de olympiske leker og olympisme.
- Sport, fritid og rekreasjon: aktivitetsformer og sosial differensiering.

Læringsutbytte:

Formålet er at studentene skal tilegne seg sosiologisk forståelse av idretten som sosialt fenomen og kunnskaper om den rolle sport og rekreasjon spiller i moderne samfunn. Emnet gir studentene oversikt over sentrale sosiologiske teorier som anvendes på feltet, og øvelse i å analysere utvalgte problemstillinger knyttet til idrett og samfunn.

Undervisnings- og læringsmetode:

Emnet er bygd opp omkring forelesninger, kollokvier/gruppearbeid og individuelt arbeid med pensum, samt innlevering av skriftlige arbeider. Det legges til rette for at kollokvier og gruppearbeid også kan skje fleksibelt som nettbaserte opplegg.

Emneeier:

ÅR/BA Sosiologi

Emne er obligatorisk for:

Obligatorisk emne på Årsstudium i sosiologi.

Emne er valgbart for:

Studenter som ønsker emnet som del av bachelorgrad og andre som er interessert i temaområdet.

Arbeidskrav:

2 arbeidskrav



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Eksamensform:

Skoleeksamen, 6 timer

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse.

Sensorordning:**Semester:**

Vår

Lengde:

Januar - mai/juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2008

Antall studenter:

140

Godkjenningsorgan:

S-sak (87/03), revidert 20. juni (SU-sak 28-07)

Emneansvarlig:

Jon Helge Lesjø

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR1006/2 Humanfysiologi

Navn:

Humanfysiologi

Kode:

IDR1006/2

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet gir en grundig teoretisk innføring i menneskekroppens funksjoner. Det gir også innføring i relevante kjemiske og fysiske prinsipper.

Læringsutbytte:

Studentene skal kunne redegjøre for funksjonene til ulike celletyper, organer og organsystemer hos mennesket, og for mekanismene som opprettholder menneskekroppens indre likevekt. De skal også kunne redegjøre for relevante kjemiske og fysiske mekanismer.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppearbeid, veiledning, rapportskrivning

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

Arbeidskrav:

- Deltagelse på obligatorisk oppstartsseminar
- Inntil 6 arbeidskrav

Eksamensform:

6 timers skriftlig individuell eksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen

Karaktersystem:

Karakter A-F



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

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

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2009

Antall studenter:

40

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, Revisjon SN-sak 33-08

Dato for godkjenning:

22. nov 06, Revisjon 28. nov 2008

Emneansvarlig:

Stian Ellefsen

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor

Erstatter:

IDR1006 Idrettsfysiologi I



IDR1005/1 Aktivitetsledelse med praksis

Navn:

Aktivitetsledelse med praksis

Kode:

IDR1005/1

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 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. Krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske.

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba Idrett

Arbeidskrav:

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

Eksamensform:

Praksisrapport

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Forkunnskaper:

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

Sensorordning:

Ekstern sensor brukes ikke på emnet

Semester:

Vår og høst

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2009/2010

Antall studenter:

40

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, revisjon SN-sak 33-08

Dato for godkjenning:

22. nov 06, revisjon 28. nov 2008

Emneansvarlig:

Marit Roland Udnæs

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

IDR1008/1 Fysisk aktivitet og helse I

Navn:

Fysisk aktivitet og helse I

Kode:

IDR1008/1

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:

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

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 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, veiledning, rapportskrivning

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

**Arbeidskrav:**

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

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

Studentene skal bestå kurset i hjerte- og lungeredning

Eksamensform:

6 timers skriftlig individuell eksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen hjelpemidler

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Bestått idrettsbiologi (1baidr) og trenings- og bevegelseslære (1baidr), eller tilsvarende.

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår og høst

Lengde:

Gjennomføres over 2 semester

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2009

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, revisjon SN-sak 33-08

Dato for godkjenning:

22.nov 06, revisjon 28. nov 2008

Emneansvarlig:

Geir Vegge

Undervisningsspråk:

Norsk



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

Level of course:
Bachelor



IDR2004/1 Arbeidsfysiologi og metode

Navn:

Arbeidsfysiologi og metode

Kode:

IDR2004/1

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet gir en generell innføring i idrettsforskningens metoder.

Gjennom praktisk laboratoriearbeid skal studenten tilegne seg kunnskap om hvordan kroppen fungerer og tilpasser seg arbeidsbelastninger. Det innsamlede datamaterialet skal danne grunnlaget for innføring i statistisk analyse.

Læringsutbytte:

Kunnskapsmål: Kunnskap om anskaffelse, analyse og statistisk behandling av idrettsvitenskapelige data. 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. Kunnskap om sammenhengen mellom ulike parametre, som for eksempel i) hjerterefrekvens, oksygenopptak og arbeidsbelastning, ii) energisubstrat og arbeidsbelastning, iii) laktatproduksjon/-eliminering og arbeidsbelastning, iv) muskeltverrsnitt og styrke og v) muskelfibertypesammensetning og kraftutvikling. **Ferdighetsmål:** Studentene skal kunne gjennomføre idrettsvitenskapelige tester, som for eksempel indirekte tester av maksimal oksygenopptak, testing av løpshurtighet, maksstyrke og spenst. Studentene skal kunne analysere og anvende resultater fra ulike tester. De skal kunne gjennomføre grunnleggende statistiske behandling. **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

Emneier:

ÅR/BA Psykologi

Emne er obligatorisk for:

Bachelor i idrett

Arbeidskrav:

80% oppmøte på lab'ene Inntil 3 skriftlige arbeidskrav

**Eksamensform:**

Hjemmeeksamen

Tillatte hjelpemidler:

Alle hjelpemidler er tillatt

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Idrettsbiologi og Trenings- og bevegelseslære, eller tilsvarende

Sensorordning:**Semester:**

Vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2010

Antall studenter:

80

Godkjenningsorgan:

SN-sak 33-08

Dato for godkjenning:

28. nov 2008

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor

Erstatter:

Kvalitative og kvantitative metoder (15 sp), og Metode for idrett (sammen med Ba psyk)



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

Emneeier:

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:

6 timers skriftlig individuell eksamen

Ved 6 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:

2010

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, Revisjon 28. nov 2008.

Dato for godkjenning:

22. nov 06

Emneansvarlig:

Bent Rønnestad



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Undervisningspråk:

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



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 sykdom, kosthold og livsstilsendring.

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 målemetoder relatert til helse, aktivitetsnivå og fysisk form.
- Grunnleggende kunnskap om kosthold.
- Kjennskap til sentrale metoder innen helsepsykologi og atferdsendring.

Ferdighetsmål:

- Studentene skal kunne sette opp treningsprogram og instruere ulike individer og grupper.
- Foreta enkle helserelaterte tester og tolke disse.
- Veilede personer som ønsker å endre sine aktivitetsvaner og sin livsstil for øvrig.

Holdningsmål:

- Studentene skal være bevisst hvordan de møter ulike personer og grupper og kommuniserer med disse.

Undervisnings- og læringsmetode:

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

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

**Emne er obligatorisk for:**

Ba idrett

Arbeidskrav:

Alle studenter skal i løpet av emnet gjennomføre arbeidskrav med både teoretisk og praktisk tilnærming. Arbeidskravene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og må være godkjent for å kunne gå opp 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:

2011

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22.nov 06

Emneansvarlig:

Håvard Nygaard

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no



IDR2003 Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

Navn:

Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

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 utarbeide en prosjektplan, samt presentere eksperimentelle data som et kort foredrag 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 utarbeide en prosjektbeskrivelse som skal godkjennes før oppstart av selve prosjektet. Videre skal alle studentene presentere sine funn ved hjelp av en powerpointpresentasjon. Denne presentasjonen 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 Arbeidsfysiologi og metode, 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:

2009

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22. nov 06

Emneansvarlig:

Stian Ellefsen

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor