



Studieplan 2009/2010

210185 Årsstudium i idrett (2009 - 10)

Årsstudium i idrett er tverrfaglig studium som består av fire emner á 15 studiepoeng.

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 basiseferdigheter.

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 lenger tid, noe som kan være aktuelt for toppidrettsstudenter.

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.

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.

Utenlandsopphold

Ikke aktuelt på årsstudium.

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.

Heltid/ deltid

Heltid

Studielengde

1 år

Grad/ kompetanse

Årsstudium



Opptak

Samordna opptak

Kull

2009/2010

Godkjenningsorgan

Studieutvalget (rev. godkjent 2. feb 2006)

Godkjenningsdato

23.11.2004

Årsstudium i idrett: Emnestruktur

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
IDR1002/1	Idrett, individ og samfunn	15	O	15	
IDR1003/1	Idrettsaktiviteter	15	O	5	10
IDR1010	Idrettsbiologi	15	O	15	
IDR1011	Trenings- og bevegelseslære	15	O		15
Sum:				0	0

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



Emneoversikt

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

Emneier:

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.



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Eksamensform:

Skriftlig 6-timers dagseksamen.

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 ulike kurs med innføring i 5 idretter; basistrening, ballspill, skileik og langrenn, samt en valgfri idrett. Basistrening utgjør 30 undervisningstimer, de resterende kursene er på 20 undervisningstimer hver. Studentene velger det siste kurset ut i fra et utvalg aktiviteter, som for eksempel telemark, alpint el. Valgaktivitetene vil kunne variere fra år til år. Det stilles et minimumskrav på 20 studenter for at kurs i den valgbare idretten skal gjennomføres.

Innføringene i de ulike idrettsaktivitetene vil vise studentene forskjellige tilnærmingsmåter for tilrettelegging/innlæring av idretter og aktiviteter for ulike målgrupper. Fotball er gjennomgående tema i ballspill. Skileik vektlegger lek og oppgavebasert læringsklima som en introduksjon til vinteraktivitet. I langrenn vil vi blant annet lære om tilrettelegging for syns- og bevegelseshemmede. Basistrening vil knyttes opp mot og ses i sammenheng med emnet Idrettsfysiologi og treningslære (trenings- og bevegelselære).

I emnet inngår en obligatorisk tur med fokus på teambygging og samarbeid. Denne turen er i starten av høstsemesteret.

Emnet har undervisning gjennom hele studieåret, med hovedtyngden i periodene august-september og januar-juni.

Læringsutbytte:

Formålet er at studentene skal tilegne seg kunnskap om grunnleggende bevegelsesmønstre knyttet til de ulike idrettsaktivitetene. Videre skal studentene oppnå forståelse for virkningene av trening og fysisk aktivitet. De skal kunne tilrettelegge for aktivitet for ulike målgrupper. Det er obligatorisk studentinstruksjon. Denne er valgbar for ballaktivitet, basistrening og langrenn. Alle studenter skal ha 4 timer praksis i skileik.

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.



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium og bachelor i idrett

Arbeidskrav:

Det er krav om 80% oppmøte til alle kursene. Oppmøte betegnes som aktiv deltagelse. Ved skader/sykdom er deltagelse med observasjon dekkende. Studenter med toppidrettstatus må dokumentere fravær. Dokumentert fravær inntil 4 timer utover 80% av oppmøte gis som repetisjonstimer i etterkant av kursene til toppidrettsstudenter.

Eksamensform:

Mappevurdering med tre elementer som godkjennes underveis

- Ballrapport: Innlevering og godkjenning i høstsemesteret.
- Skileik- / langrennsrapport: Innlevering og godkjenning i april
- Basisrapport: Innlevering og godkjenning i mai
- Individuell innlevering av mappe med alle tre rapporter i juni, men endelig sensur.

Endelig innlevering i mappe (eksamen) betinger at de tre oppgavene / rapportene er bestått. De tre ulike rapportene er gruppearbeid, men gruppene kan variere fra oppgave til oppgave. Den endelige innleveringen er individuell.

Det er obligatorisk veiledning med innleveringsfrist til veiledning minimum 2 uker før endelig innleveringsfrist.

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår og høst

Lengde:

august - juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2009/2010

Antall studenter:

80



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget, revisjon SN-sak 33-08 og 33-09

Dato for godkjenning:

24.11.05, revisjon 28. nov 2008, revisjon 5. juni 2009

Emneansvarlig:

Geir Vegge og Marit Roland Udnæs

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor



IDR1010 Idrettsbiologi

Navn:

Idrettsbiologi

Kode:

IDR1010

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet vil gi en innføring i menneskekroppens oppbygning og funksjon relatert til bevegelse og idrett samt fysisk aktivitet og helse.

Læringsutbytte:

Studentene skal tilegne seg kunnskap om idrettsbiologi. Kurset skal videre danne et grunnlag for emnet "trenings- og bevegelseslære", samt eventuelt kommende emner i en bachelorgrad.

Undervisnings- og læringsmetode:

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

Emneeier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium og bachelor i idrett

Arbeidskrav:

Inntil flere arbeidskarv i tilknytning til arbeid i kollokviegrupper

Eksamensform:

6-timers dagseksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen

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:

Høst

Lengde:

aug - des

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2009/2010

Antall studenter:

80

Godkjenningsorgan:

Studienemnda SN-sak 33-08

Dato for godkjenning:

28. nov 2008

Emneansvarlig:

Håvard Nygaard

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor

Erstatter:

Idrett, sport og rekreasjon Idrettsfysiologi og treningslære (overtar sammen med trenings- og bevegelseslære)



IDR1011 Trenings- og bevegelseslære

Navn:

Trenings- og bevegelseslære

Kode:

IDR1011

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet omhandler treningsprinsipper og metoder for utvikling av prestasjonsevne i ulike fysiske aktiviteter, og hvordan kroppen tilpasser seg disse. Videre omhandler emnet anatomi og bevegelseslære.

Læringsutbytte:

Studentene skal tilegne seg kunnskap om hvordan en kan trene for å forbedre prestasjonen i ulike aktiviteter. Videre skal de tilegne seg kunnskap om kroppens anatomiske oppbygning og funksjon i ulike bevegelser.

Undervisnings- og læringsmetode:

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

Emneier:

ÅR/BA. Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium og bachelor i idrett

Arbeidskrav:

Inntil flere arbeidskarv i tilknytning til arbeid i kollokviegrupper.

Eksamensform:

6-timers dagseksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen

Karaktersystem:

Karakter A-F



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2010

Antall studenter:

80

Godkjenningsorgan:

Studienemnda SN-sak 33-08

Dato for godkjenning:

28. nov 2008

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor

Erstatter:

Idrett, sport og rekreasjon Idrettsfysiologi og treningslære (overtar sammen med trenings- og bevegelseslære)