



Studieplan 2009/2010

210440 Bachelor i idrett (kull 2009 - 12)

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.

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.

Spesielle reglement/lover

Det kreves gyldig politiattest i forbindelse med praksis i andre studieår

Heltid/ deltid

Heltid



Studielengde

3 år

Grad/ kompetanse

Bachelorstudium

Opptak

Samordna opptak

Kull

2009/2012

Godkjenningsorgan

Studieutvalget SU-sak 62-06

Godkjenningsdato

21.11.2006

bachelor i idrett: Emnestruktur

Kode	Emnets navn	SP.	O/V *)	Studiepoeng pr. semester					
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)
IDR1002/1	Idrett, individ og samfunn	15	O	15					
IDR1010	Idrettsbiologi	15	O	15					
IDR1003/1	Idrettsaktiviteter	15	O	5	10				
IDR1011	Trenings- og bevegelseslære	15	O		15				
IDR1006	Humanfysiologi	15	O			15			
	Arbeidsfysiologi og metode	15	O			15			
IDR1008	Fysisk aktivitet og helse I	15	O				15		
IDR1005	Aktivitetsledelse med praksis	15	O				15		
IDR2001	Idrettsfysiologi	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

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



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 arbeidskrav i tilknytning til arbeid i kollokviegrupper

Eksamensform:

6-timers dagseksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen

Karaktersystem:

Karakter A-F



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)



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 tilnæringsmåter 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 bevegelseslære).

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.

**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



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)



IDR1006 Humanfysiologi

Navn:

Humanfysiologi

Kode:

IDR1006

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

**Forkunnskaper:**

Idrettsbiologi (IDR1010) og Trenings- og bevegelseslære (IDR1011)

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

Sensorordning:

Ekstern sensor vurderer noen besvarelser på emnet

Semester:

Høst

Lengde:

August - oktober

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

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:

Stian Ellefsen

Undervisningsspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor

Erstatter:

IDR1006 Idrettsfysiologi I



Arbeidsfysiologi og metode

Navn:

Arbeidsfysiologi og metode

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

Emneeier:

ÅR/BA Psykologi

Emne er obligatorisk for:

Bachelor i idrett

Arbeidskrav:

80% oppmøte på lab'ene Inntil 3 skriftlige arbeidskrav



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Eksamensform:

6 timers dagseksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Alle hjelpemidler er tillatt

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Idrettsbiologi og Trenings- og bevegelseslære, eller tilsvarende

Sensorordning:**Semester:**

Vår og høst

Lengde:

Oktober - januar

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2010/2011

Antall studenter:

80

Godkjenningsorgan:

SN-sak 33-08. revisjon SN-sak 64/09

Dato for godkjenning:

28. nov 2008

Undervisningspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor

Erstatter:

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



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:

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 vektproblematikk
- Muskel-skjelettsykdom
- Osteoporose
- Astma/lungelidelser

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
- Hvordan det helsefremmende og forebyggende arbeidet er organisert i offentlig, privat og frivillig sektor
- Fysisk aktivitet i arbeidet med mental helse
- Ethiske 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:

- Inntil tre rapporter som må være godkjent før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.
- Inntil to gruppefremlegginger som må være godkjent for studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.
- Godkjent kurs 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

Lengde:

Januar - april

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2011



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

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

Dato for godkjenning:

22.nov 06, revisjon 28. nov 208

Emneansvarlig:

Geir Vegge

Undervisningspråk:

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 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.

Emneeier:

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



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Forkunnskaper:

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

Sensorordning:

Ekstern sensor brukes ikke på emnet

Semester:

Vår

Lengde:

Januar - juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2011

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



IDR2001 Idrettsfysiologi

Navn:

Idrettsfysiologi

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:

6 timers skriftlig individuell eksamen

Tillatte hjelpemidler:

Ingen

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskaper:

Emnet Humanfysiologi 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:

40

Godkjenningsorgan:

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

Dato for godkjenning:

22. nov 06, revisjon 28.nov 2008

Emneansvarlig:

Bent Rønnestad



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Undervisningspråk:

Norsk

Level of course:

Bachelor

Erstatter:

Idrettsfysiologi II



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:

2012

Antall studenter:

40

Godkjenningsorgan:

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

Dato for godkjenning:

22.nov 06, Revisjon 28. nov 2008

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