



Studieplan 2013/2014

210185 Årsstudium i idrett (2013 - 2014)

Studiestart

19.08.2013

Faglig innhold/læringsutbytte

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

Målet for studiet er at studentene skal tilegne seg kunnskap om ulike sider ved idrett, fra dens samfunnsmessige betydning til hvilken betydning det har for det enkelte individ å drive idrett og fysisk aktivitet. I løpet av studiet skal studentene ha lært å organisere og tilrettelegge idrettsaktiviteter for ulike målgrupper. Videre skal de kunne gjennomføre økter med fokus på ulike basisferdigheter.

Alle studieemnene er obligatoriske. De enkelte studieemner kan tas i den rekkefølge som måtte passe. Dette gjelder spesielt for de som ønsker å ta studiet over lengre tid, noe som kan være aktuelt for toppidrettsstudenter.

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.

Videre utdanning

Studiet vil kunne inngå bachelor i idrett ved HiL og i f.eks. Bachelor i samfunnsfag ved Høgskolen i Lillehammer, og i andre bachelorgrader ved utdanningsinstitusjoner i Norge og utlandet.

Opptakskrav

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

Undervisnings- og læringsmetode



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

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.

Kontaktinformasjon

Studieleder:

[Marit Roland Udnæs](#)

Heltid/ deltid



Heltid

Studielengde

1 år

Grad/ kompetanse

Årsstudium

Opptak

Samordna opptak

Kull

2013/2014

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)
IDR1010/1	Idrettsbiologi	15	O	15	
IDR1011/1	Trenings- og bevegelseslære	15	O	15	
IDR1012/1	Idrett, individ og samfunn	10	O		10
IDR1013/1	Idrettsaktiviteter	20	O	5	15
Sum:				0	0

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne



Emneoversikt

IDR1010/1 Idrettsbiologi

Navn:

Idrettsbiologi

Kode:

IDR1010/1

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 2:

Skoleeksamen, 6 timers

Eksamensform:

6-timers dagseksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:

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

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

Erstatter:

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



IDR1011/1 Trenings- og bevegelseslære

Navn:

Trenings- og bevegelseslære

Kode:

IDR1011/1

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 arbeidskrav i tilknytning til arbeid i kollokviegrupper.

Eksamensform 2:

Skoleeksamen, 6 timers

Eksamensform:

6-timers dagseksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Karaktersystem:

Karakter A-F

Semester:

Vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2010

Antall studenter:

80

Godkjenningsorgan:

Studienemnda SN-sak 33-08

Dato for godkjenning:

28. nov 2008

Undervisningsspråk:

Norsk

Erstatter:

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



IDR1012/1 Idrett, individ og samfunn

Navn:

Idrett, individ og samfunn

Kode:

IDR1012/1

Studiepoeng:

10

Emnebeskrivelse:

Idrett, individ og samfunn setter idretten inn i en samfunnsvitenskapelig sammenheng og tar opp temaer som på ulik måte belyser den betydning idrett har og har hatt i Norge, både på et individuelt og et kollektivt plan. Hovedtemaene er:

1. Idrettens organisering og historiske utvikling,
2. Idrettspedagogikk og -didaktikk,
3. Idrettsetikk og
4. Idrettspsykologi

Underveis i emnet vil vi stille spørsmål og gi eksempler for å belyse de overordnede temaene. Eksempler på spørsmålene som stilles er følgende:

- Hvordan kommer forholdet mellom idrett og stat til uttrykk gjennom forvaltning, politikk og utvikling av idretten – før og nå?
- Hvordan opplever enkeltindivider og grupper læring, mestring og utvikling gjennom deltakelse i idrett og fysisk aktivitet?
- Hvordan tilrettelegge for aktivitet for å skape langvarig motivasjon for idrettsdeltagelse?
- Hvorfor er idretten preget av helse, ærlighet, fellesskap og glede, men også av sykdom, juks, isolasjon og trakassering?
- Hvordan ser idretten på barn og unge, når skal man starte med spesialisering og hva er en god trener?
- Hva er toppidrett og hva betyr utsagnet ”forskjellen mellom best og nest best ligger i hodet”?

NB: Emnebeskrivelsen er under revisjon. Noe innhold kan bli endret til studiestart.



Læringsutbytte:

Det primære læringsmålet for **Idrett, individ og samfunn**, er at studentene skal tilegne seg forståelse for hvilken plass idretten har hatt og fremdeles har i samfunnet, både i forhold til enkeltindivider, for enkeltgrupper og et helt samfunn. Det legges vekt på at studentene skal oppnå refleksjon og forståelse innenfor følgende idrettsrelaterte områder:

1. Norsk idretts organisering og rolle i utviklingen av det norske samfunnet fra slutten av 1800-tallet og fram til i dag
2. Deltagelse i idrett, både på et individuelt og et kollektivt plan
3. Sentrale etiske problemstillinger og idrettens tvetydighet
4. Trenerens betydning for læring, mestring, motivasjon og prestasjonsutvikling
5. Idrettspsykologiens betydning for idrettsprestasjoner

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger og seminarer. Aktiv bruk av Fronter for forelesningsnotater og oppgaver

Emneeier:

ÅR/BA Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium og bachelor i idrett

Emne er valgbart for:

Bachelor i samfunnsfag, Bachelor i psykologi

Arbeidskrav:

Gjennom semesteret gis det flere arbeidskrav. Disse er obligatoriske og er en forutsetning for å melde seg opp til eksamen. Arbeidskravene er ett individuelt arbeid, ett kollokiviearbeid, et pararbeid og en muntlig presentasjon i gruppe (3-5).

Eksamensform 2:

Skoleeksamen, 6 timers

Eksamensform:

Skriftlig 6-timers dagseksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen hjelpemidler.

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:

Generell studiekompetanse/godkjent realkompetanse. Innføringsemne på lavere grad.

Semester:

Høst



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2013

Antall studenter:

90

Godkjenningsorgan:

Studieutvalget

Emneansvarlig:

Marit Roland Udnæs

Undervisningsspråk:

Norsk

Overlapp:

Emnet IDR1012/1 Idrett, individ og samfunn (10 sp.) overlapper med emnet IDR1002/1 Idrett, individ og samfunn (15 sp.) med 100%



IDR1013/1 Idrettsaktiviteter

Navn:

Idrettsaktiviteter

Kode:

IDR1013/1

Studiepoeng:

20

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.

NB: Emnebeskrivelsen er under revisjon. Noe innhold kan bli endret til studiestart.

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

Hele studentgruppen deler ved studiestart inn i 4 grupper (20 studenter i hver gruppe). Gruppene har separat undervisning gjennom hele emnet. Det betyr at all undervisning gjennomgås 4 ganger. Gjennom dette tilrettelegges det for fleksibel undervisning for toppidrettstudenter. Se mer om dette under (Arbeidskrav).

For valgbart kurs vil nye grupper etableres. Den valgbare aktiviteten vil gjennomføres konsentrert i en vintersportsuke i løpet av april. Det gis mer informasjon om dette i løpet av studieåret.

Emneier:

ÅR/BA Idrett

Emne er obligatorisk for:

Årsstudium og bachelor i idrett

Arbeidskrav:

Det er krav om 80% oppmøte på hvert enkelt kurs. Oppmøte betegnes som aktiv deltagelse.

Forhold knyttet til fravær, skader og lignende, samt toppidrettstudenter er forklart under:

- Dersom en student ikke kan møte til undervisning i sin gruppe pga idrettssatsning (toppidrettstudenter) eller andre forhold: Studentene kan bytte gruppe til en undervisningstid som passer. Kurslærer må underrettes på mail i forkant.
- Ved skader / sykdom: Så langt det lar seg gjøre skal studentene møte til undervisningen. Studenter som av ulike grunner ikke kan delta aktivt (skader / sykdom) skal være deltagende og observere, samt besvare og levere inn arbeidsoppgaver / logger for å få godkjent oppmøte. Dette må avklares med kurslærer i forkant av øktene.
- Sykdom / skader som forhindrer studenter fra å komme til undervisning: Studentene må kontakte kurslærer og underrette om eventuelt fravær. Dette vil regnes som reelt fravær.
- Fravær for toppidrettstudenter i tilknytning til idrettssatsning (samlinger, konkurranser ol): Studenter med toppidrettstatus må dokumentere fravær til kurslærer per mail og i god tid slik at kurslærer og student kan planlegge eventuelle gruppebytter for å minimere fraværet. Det gis inntil 4 repetisjonstimer i etterkant av hvert kurs til toppidrettsstudenter med dokumentert fravær. Disse timene er også åpne for andre studenter.
- Dersom studenter ikke oppnår 80% oppmøte på et eller flere av idrettskursene vil ikke emnet godkjennes og studentene må selv være ansvarlige for å ta opp igjen manglende timer senere studieår.

Eksamensform 2:

**Eksamensform:**

Mappevurdering med tre rapporter som godkjennes underveis i studieåret:

- Ballrapport: Innlevering og godkjenning i høstsemesteret. Skriftlig gruppeinnlevering med 3 - 4 studenter i hver gruppe.
- Skileik- / langrennsrapport: Innlevering og godkjenning i løpet av april. Muntlig presentasjon i gruppe med 3 - 4 studenter i hver gruppe. 2 oppgaver å velge mellom; skileik / idrettsdidaktikk eller langrenn / teknikk.
- Basisrapport: Innlevering og godkjenning i mai. Skriftlig gruppeinnlevering med 3 - 4 studenter i hver gruppe.

Emnet har karakter bestått/ikke bestått. For bestått kreves inntil 80% oppmøte i hvert idrettskurs, samt godkjente rapporter.

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Semester:

Vår og høst

Lengde:

Hele året: ca 5 sp på høst og 15 sp på vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2013/2014

Antall studenter:

80

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

Overlapp:

Emnet IDR1013/1 Idrettsaktiviteter (20 sp.) overlapper med emnet IDR1003/1 Idrettsaktiviteter (15 sp.) med 100%