



Studieplan 2013/2014

210440 Bachelor i idrett (kull 2013 - 2016)

Studiestart

19.08.2013

Faglig innhold/læringsutbytte

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.

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.



- kunne beskrive fysiologiske effekter av fysisk trening og forstå hvordan dette kan påvirke prestasjonsevnen.
- kunne forstå idrettens organisering og idrettens betydning for individ og samfunn.
- kjenne til viktige etiske problemstillinger i tilknytning til idretten
- kunne forholde seg kritisk til forholdet mellom idrett og samfunn
- ha kunnskap om helsegevinster ved fysisk aktivitet og på bakgrunn av denne kunnskapen skulle kunne forklare hvordan dette kan brukes mot ulike målgrupper
- lage sin egen konferanse hvor de har laget ulike posters som skal presenteres.
- kunne forstå og forklare idrettsfaglige problemstillinger på bakgrunn av sosiologisk teori.

Ferdighetsmål. Studentene skal:

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

Generell kompetanse. Studentene skal:

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

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, treningscentre osv

Videre utdanning

Det er et mål at bachelorprogrammet i idrett skal kunne kvalifiserer for videre studier ved utdanningsinstitusjoner som tilbyr master i idrett.

Årsstudium i idrett vil kunne inngå i sin helhet i en bachelor i samfunnsfag med fordypning i samtidshistorie, sosiologi, pedagogikk eller spesialpedagogikk. Det vil også være mulig for studenter med Årsstudium i idrett å søke om innpass på bachelor i film- og fjernsynsvitenskap.

Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller godkjent realkompetanse.

Søkere med Årsstudium i idrett kan få vurdert innpass på bakgrunn av tidligere beståtte emner. Søking skjer på ordinær måte gjennom Samordna opptak, og man konkurrerer på lik linje med andre søkere.



Vi gjør oppmerksom på at det kan være begrensede plasser på 2. studieår.

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

For idrettstudenter er det tilrettelagt for studieopphold i utlandet i 5. semester. Forutsetning for utenlandsopphold er at emnet Idrettsfysiologi (15 sp) erstattes av tilsvarende emne.

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

Kontaktinformasjon

Studieleder:

[Marit Roland Udnæs](#)



Heltid/ deltid

Heltid

Studielengde

3 år

Grad/ kompetanse

Bachelor

Opptak

Samordna opptak

Kull

2013/2016

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)	
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					
IDR2005/1	Humanfysiologi	15	O			15				
IDR1008/1	Fysisk aktivitet og helse I	15	O			8	7			
IDR1005	Treningsveileder med praksis	15	O			7	8			
IDR2004/1	Arbeidsfysiologisk metode og statistikk	15	O				15			
IDR2001/2	Idrettsfysiologi	15	O						15	
IDR2006/1	Cellebiologi	10	O						10	
IDR2002/2	Fysisk aktivitet og helse II	20	O							20
IDR2003/1	Bacheloroppgave Idrettsvitenskap	15	O						5	10
Sum:				30	30	30	30	30	30	30

*) 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 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

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.

Emneeier:

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%



IDR2005/1 Humanfysiologi

Navn:

Humanfysiologi

Kode:

IDR2005/1

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg en grunnleggende forståelse for hvordan menneskekroppen fungerer. Kurset vil starte med temaer innen fysikk, kjemi og cellebiologi. Disse temaene vil danne fundamentet for å forstå fysiologien i de organsystemene som gjennomgås.

Målet for kurset er å gi studentene en grunnleggende fysiologisk plattform slik at de vil forstå hvordan både friske og syke mennesker responderer på fysisk aktivitet.

Læringsutbytte:

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Studenten har grunnleggende forståelse av temaer innen cellebiologi, kroppens energiomsetning, nervesystemet, sansene, respirasjonssystemet, skjelettmuskulaturen, det endokrine systemet, sirkulasjonssystemet, nyrene og elektrolyttbalansen og fordøyelsessystemet.
- Studenten har grunnleggende kunnskaper om menneskets fysiologi og kunne anvende denne kunnskapen til å diskutere hvordan kroppen responderer på ulike treningsformer.

Ferdigheter

- Studenten har grunnleggende kunnskaper om menneskets fysiologi og kunne anvende denne kunnskapen til å diskutere hvordan kroppen responderer på ulike treningsformer.

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger over fastlagte temaer og seminarer hvor studentene selv kan ta opp temaer som de finner utfordrende.

Emneier:

ÅR/BA Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett

**Arbeidskrav:**

Emnet har ett obligatorisk arbeidskrav. Dette arbeidskravet er en individuell muntlig besvarelse av en oppgave og gjennomføres i løpet av første halvdel av emnet. Kandidaten må ha bestått arbeidskravet før kandidaten kan gå opp til skriftlig eksamen i slutten av emnet.

Eksamensform 2:

Skoleeksamen, 6 timers

Eksamensform:

6 timers skriftlig individuell eksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:

IDR1015 Arbeidsfysiologi.

Semester:

Høst

Lengde:

August - oktober

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2011

Antall studenter:

40

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, Revisjon SN-sak 33-08, Revisjon SN-sak 32-14

Dato for godkjenning:

22. nov 06, Revisjon 28. nov 2008, 19. juni 2014

Emneansvarlig:

Gunnar Slettaløkken

Undervisningsspråk:

Norsk

Erstatter:

IDR1006 Idrettsfysiologi I



**Høgskolen
i Lillehammer**

Lillehammer University College • hil.no

Overlapp:

Emnet IDR2005/1 Humanfysiologi overlapper med emnet IDR1006/2 Humanfysiologi med 100%



**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:

Emnet omhandler vanlige sykdommer og skader, og hvordan fysisk aktivitet påvirker disse. Det omfatter også livredning, hjerte- lungeredning og bruk av hjertestarter og det gir en innføring i helsefremmende arbeid med vekt på fysisk aktivitet.



Læringsutbytte:

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Forståelse for disse sykdomstilstandenes epidemiologi, patologi og forebyggings- og behandlingsmulighet, særlig relatert til fysisk aktivitet:
 - Astma/ lungelidelser
 - Hjerte- og karsykdommer
 - Diabetes type 1 og 2
 - Metabolsk syndrom
 - Overvekt og fedme
 - Muskel- skjelettsykdom
 - Utbredte bånd, sene- og muskelskader
- Forståelse for patologien ved akutt hjertestans og drukning og gjøre rede for hva som er god livredning, riktig hjerte- lungeredning og riktig bruk av halvautomatisk hjertestarter
- Forståelse for utfordringer i folkehelsearbeidet, med vekt på:
 - Modeller og strategier i det helsefremmende arbeidet
 - Bruk av fysisk aktivitet ved arbeid med barn og unge og med særlig risikoutsatte grupper
 - Innsikt i fag- og yrkesetiske problemstillinger knyttet til helsefremmende arbeid, som forståelse og respekt for den enkeltes rett til å velge helseatferd

Ferdigheter

- Kan anvende strategier, teorier og modeller innen helsefremmende arbeid som kan bidra til å løse aktuelle folkehelseutfordringer
- Kan praktisere hjerte- lungeredning, bruk av hjertestarter og bruk av ilandføringsteknikker av personer i vann
- Har praktisk erfaring med hvordan ulike former for fysisk aktivitet (eks. vannaktiviteter, stavgang, styrketrening) kan benyttes som trening, forebygging og behandling
- Kan analysere og trekke ut relevant dokumentasjon fra forsknings- og utviklingsarbeid, og bruke dette ved planlegging av fysisk aktivitet mot definerte sykdomsgrupper og ved planlegging av helsefremmende arbeid
- Kan fungere tilfredsstillende i studentgrupper ved arbeid på lab, ved rapportarbeid og ved framlegginger

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, praktiske timer, lab.- arbeid, rapporter, gruppearbeid, studentframlegginger

Emneier:

ÅR/BA Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett



Arbeidskrav:

- Et gruppearbeidskrav om helsefremmende arbeid
- Et gruppearbeidskrav om idrettsskader
- Et gruppearbeidskrav om hjerte- og karsykdommer og diabetes
- Et gruppearbeidskrav om astma/ lungelidelser
- Et gruppearbeidskrav om muskelskjelettlidelser
- En individuell praktisk ferdighetsprøve i hjerte- lungeredning

Alle arbeidskrav må være godkjent før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet. Det stilles krav om minst 80 % oppmøte i undervisningstimer som er definert som obligatoriske.

Eksamensform 2:

Skoleeksamen, 6 timers

Eksamensform:

6 timers skriftlig individuell eksamen.

Tillatte hjelpemidler:

Ingen hjelpemidler

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:

IDR1016 Anatomi og bevegelseslære

Anbefalte forkunnskapskrav:

IDR1015 Arbeidsfysiologi.

Semester:

Vår og høst

Lengde:

november - april

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2014

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, revisjon SN-sak 33-08, revisjon SN-sak 32-14

Dato for godkjenning:

22.nov 06, revisjon 28. nov 2008, revisjon 19. juni 2014



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Emneansvarlig:

Geir Vegge

Undervisningsspråk:

Norsk



IDR1005 Treningsveileder med praksis

Navn:

Treningsveileder med praksis

Kode:

IDR1005

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet skal videreutvikle studentens instruktør/veilederkompetanse, særlig rettet mot å arbeide som personlig trener (se forkunnskapskrav). I dette emnet er veiledningsmetodikk sentralt, og herunder er coaching- prinsipper vektlagt stor betydning. Det legges vekt på at studenten får et bevisst forhold til sentrale pedagogiske virkemidler og kommunikasjon i rollen som instruktør/treningsveileder. I løpet av emnet skal studenten gjennomføre to ulike praksisperioder, og dermed få relevant yrkeserfaring

Læringsutbytte:

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Innsikt i coachingprinsipper som kommunikasjonsverktøy
- Kunne gjøre rede for sentral metodikk knyttet til instruktørrollen
- Kjenne til relevante etiske problemstillinger knyttet til instruktørrollen

Ferdigheter

- Kan planlegge og gjennomføre tilpasset trening for ulike personer, samt kunne forklare og utføre hensiktsmessig øvelsesteknikk, og overføre dette til utøver
- Behersker egnet kommunikasjon i instruktørrollen, herunder evnen til å kunne utvikle og motivere utøver

Undervisnings- og læringsmetode:

Praksisarbeid, veiledning, forelesninger, ferdighetstrening, seminar, caseoppgaver og gruppearbeid. Krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske

Studenten skal i løpet av emnet gjennomføre to ulike praksisperioder. Praksisperiodene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og begge praksisperiodene må være godkjent for å kunne avlegge eksamen. Følgende praksisperioder skal gjennomføres:

- Praksis på treningssenter (ELIXIA Lillehammer)
- Praksis tilsvarende 120 timer eller tre arbeidsuker på en institusjon, idrettsfysiologisk laboratorium, frisklivssentral eller i skoleverket

**Emneeier:**

ÅR/BA Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba Idrett

Arbeidskrav:

Studenten skal i løpet av emnet gjennomføre arbeidskrav med både teoretisk og praktisk tilnærming. Arbeidskravene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og alle arbeidskrav må være godkjent for å kunne avlegge eksamen. Følgende arbeidskrav skal gjennomføres:

- Praktisk ferdighetsprøve
- Personlig trener (PT)-kurs
- Caseoppgaver

Eksamensform 2:**Eksamensform:**

Mappevurdering

Karaktersystem:

Bestått/Ikke bestått

Forkunnskapskrav:

IDR1016 Anatomi og bevegelseslære.

Anbefalte forkunnskapskrav:

IDR1014 Aktivitetspedagogikk og trenerrollen, IDR1015 Arbeidsfysiologi og IDR1018 Treningslære.

Semester:

Høst og vår

Lengde:

Desember - juni

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2014/2015

Antall studenter:

40

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, revisjon SN-sak 33-08, endret som følge av SN-sak 32-14

Dato for godkjenning:

22. nov 06, revisjon 28. nov 2008, 19. juni 2014



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Emneansvarlig:

Eirik Grindaker

Undervisningsspråk:

Norsk

Erstatter:

IDR1005 Aktivitetsledelse med praksis



IDR2004/1 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk

Navn:

Arbeidsfysiologisk metode og statistikk

Kode:

IDR2004/1

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg en teoretisk forståelse for arbeidsfysiologiske tester av styrke, spenst, hurtighet og utholdenhet, planlegging og gjennomføring av et forskningsprosjekt samt relevante statistiske metoder i idrettsforskning. Emnet vil også belyse etiske problemstillinger knyttet til bruk av mennesker i et forskningsprosjekt og fusk. Gjennom et laboratoriekurs vil de få erfaring med å gjennomføre arbeidsfysiologiske tester på mennesker, innsamling av data, statistiske beregninger og utforming av en vitenskapelig rapport.

Målet for kurset er å gi studentene en teoretisk forståelse og en praktisk erfaring som gjør dem skikket til å planlegge, gjennomføre og rapportere mindre idrettsvitenskaplige forskningsprosjekt.



Læringsutbytte:

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Forstå gangen i et forskningsprosjekt, fra planlegging til formidling av resultatene
- Forstå hvordan aerob og anaerob energiomsetning kan måles og estimeres ut i fra ulike arbeidsfysiologiske tester og hvordan det kan brukes som et prestasjonsmål
- Forstå sammenhengen mellom laktat og arbeidsintensitet og hvordan laktat kan brukes som et prestasjonsmål
- Kjenne til immunologiske metoder for å analysere en muskelprøve
- Forstå aktuelle statistiske metoder og vurdere hvilke metoder som er aktuelle for analysere typiske data i et arbeidsfysiologisk datamateriale
- Kunnskap om etiske problemstillinger i forskning

Ferdigheter

- Kandidaten skal kunne planlegge et idrettsvitenskaplig forskningsprosjekt
 - Bruke søkemotorer til å søke opp relevant litteratur
 - Formulere hypoteser ut i fra aktuelle problemstillinger
 - Velge testmetoder som er relevant for å gi svar på problemstillinger knyttet til utholdenhet, styrke, spenst og hurtighet samt kjenne metodenes styrker og svakheter
 - Gjøre etiske vurderinger ved bruk av mennesker i et forskningsprosjekt
 - Vurdere hvor mange observasjoner som trengs for at studiet skal ha en tilstrekkelig styrke
- Kandidaten skal kunne vurdere statistiske metoder som er relevant for dataene som er samlet inn og sette resultater opp i tabeller og figurer på en informativ og oversiktlig måte
- Kandidaten skal kunne skrive en forskningsrapport med oppbygning som en vitenskapelig artikkel

Generell kompetanse

- Ha både kunnskaper og ferdigheter til å planlegge, gjennomføre og rapportere et mindre forskningsprosjekt. Kandidaten skal også være kompetent til å gjennomføre enkelte arbeidsfysiologiske tester som er relevant for å måle fysisk prestasjon både hos friske og syke

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger over temaer innen metode og statistikk, laboratorieøvelser og praktisk undervisning i statistikk i datasal. Laboratorieøvelsene er obligatoriske.

Emneeier:

ÅR/BA Idrett

Emne er obligatorisk for:

Bachelor i idrett

**Arbeidskrav:**

Emnet har inntil 5 arbeidskrav. Studenten må ha gjennomført laboratorieøvelsene med minimum 80% oppmøte og bestått alle arbeidskravene før kandidaten kan gå opp til skriftlig eksamen i slutten av kurset.

Eksamensform 2:

Skoleeksamen, 6 timers

Eksamensform:

6 timers dagseksamen

Tillatte hjelpemidler:

Alle hjelpemidler er tillatt

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:**Anbefalte forkunnskapskrav:**

IDR1015 Arbeidsfysiologi.

Semester:

Vår

Lengde:

Januar - mai

Heltid/ deltid:

Heltid

Antall studenter:

80

Godkjenningsorgan:

SN-sak 33-08, revisjon SN-sak 64/09, revisjon SN-sak 32-14

Dato for godkjenning:

28. nov 2008, revisjon 19. juni 2014

Emneansvarlig:

Gunnar Slettaløkken

Undervisningsspråk:

Norsk

Erstatter:

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



IDR2001/2 Idrettsfysiologi

Navn:

Idrettsfysiologi

Kode:

IDR2001/2

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 muskelaktiveringen 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 2:

Skoleeksamen, 6 timers

Eksamensform:

6 timers skriftlig individuell eksamen

Tillatte hjelpemidler:

Ingen

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:

IDR2005 Humanfysiologi.

Semester:

Høst

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2014

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

Undervisningsspråk:

Norsk

Erstatter:

Idrettsfysiologi II



IDR2006/1 Cellebiologi

Navn:

Cellebiologi

Kode:

IDR2006/1

Studiepoeng:

10

Emnebeskrivelse:

Emnet gir inngående kunnskap om funksjoner i eukaryote celler, med særlig fokus på genombiologi, proteinfunksjoner og –struktur, membrantransport, proteinsortering, vesikkeltrafikk, cytoskjelett, organeller, cellulær forankring, cellulær kommunikasjon, celledød og celledeling. Emnet vil også gi grunnleggende innføring i et utvalg relevante forskningsmetoder

Læringsutbytte:**Kunnskap:**

- Kandidaten skal etter endt emne ha god kunnskap om de molekylære mekanismer som ligger til grunn for de cellulære prosesser som studeres
- Kandidaten skal etter endt emne ha grunnleggende kunnskap om molekylær- og cellebiologiske forskningsmetoder

Ferdighet:

- Kandidaten skal etter endt emne kunne lese og forstå fagområdets originallitteratur

Generell kompetanse:

- Kandidaten skal etter endt emne kunne utnytte den tilegnede kunnskapen til å reflektere over menneskekroppens cellulære funksjoner som enkeltstående mekanismer
- Kandidaten har grunnleggende forståelse for hvordan cellulære funksjoner og egenskaper integreres på vevs- og organfunksjoner

Undervisnings- og læringsmetode:

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar

Emneeier:**Eksamensform 2:**

Skoleeksamen, 4 timers



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Eksamensform:

Individuell 4 timers skriftlig eksamen med gradert bokstavkarakter (A-F)

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:**Anbefalte forkunnskapskrav:**

IDR2005 Humanfysiologi

Semester:

Høst

Lengde:

1 semester

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2015

Antall studenter:

40

Godkjenningsorgan:

SN-sak16-12

Dato for godkjenning:

14. mars 2012

Emneansvarlig:

Stian Ellefsen

Undervisningspråk:

Norsk

Erstatter:

Valgfritt emne



IDR2002/2 Fysisk aktivitet og helse II

Navn:

Fysisk aktivitet og helse II

Kode:

IDR2002/2

Studiepoeng:

20

Emnebeskrivelse:

Gjennom emnet skal studenten gis innsikt i problemstillinger, teori, og forskning som ligger til grunn for valg av aktivitetsformer, treningsmetoder og dosering i forhold til forebygging og behandling av livsstilssykdommer. Emnet skal videreutvikle studentens evne til å kunne planlegge og gjennomføre tilpasset trening for ulike målgrupper (se forkunnskapskrav). Motivasjonspsykologi har en sentral plass i emnet som verktøy for veiledning i forhold til livsstilsendringer. Emnet skal også gi en grunnleggende innføring i hvordan ernæring kan bidra til å forebygge og behandle livsstilssykdommer



Læringsutbytte:

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Ut fra kunnskap om patologi, menneskets fysiologi og treningsfysiologi kan vurdere og bedømme hvordan fysisk aktivitet kan brukes som forebyggende og behandlende middel for følgende sykdommer og tilstander:
 - Hjerte- og karsykdommer
 - Diabetes type 1 og 2
 - Overvekt og fedme
 - Metabolsk syndrom
 - Kreft
 - Psykiske lidelser
- Kunne gjøre rede for generelle aldringsprosesser, sykdommer som rammer eldre og betydningen av fysisk aktivitet for denne aldersgruppen
- Kunne gjøre rede for betydningen av fysisk aktivitet i forbindelse med graviditet
- Ernæring:
 - Kunne gjøre rede for sentrale ernæringsanbefalinger
 - Kunne gjøre rede for funksjon, behov og gode kilder til de ulike næringsstoffer i det norske kosthold
 - Kjenne til ernærings betydning for å forebygge og behandle livsstilssykdommer
- Motivasjonspsykologi:
 - Kjenne til grunnleggende prinsipper og verktøy for lærings- og motivasjonspsykologi
 - Gjøre rede for sentrale modeller/teorier for å påvirke fysisk aktivitetsvaner, og ha forståelse for hvordan dette kan brukes i praktisk arbeid

Ferdigheter

- Kan anvende treningsmetoder, aktivitetsformer og dosering for å forebygge og behandle livsstilssykdommer for ulike målgrupper, samt vurdere spesifikke hensyn
- Kan planlegge og gjennomføre tilpasset trening for personer og grupper med nevnte sykdommer og tilstander
- Kan planlegge og gjennomføre veiledningssamtaler med personer som ønsker å endre sine aktivitetsvaner og livsstil for øvrig
- Kan anvende egnede verktøy for kostholdsregistrering

Undervisnings- og læringsmetode:

Forelesninger, seminar, veiledning, gruppearbeid, caseoppgaver, ferdighetstrening og praksisarbeid. Krav om minst 80 % oppmøte i de undervisningstimer som defineres som obligatoriske.

Emneier:

ÅR/BA Idrett

Emne er obligatorisk for:

Ba idrett



Arbeidskrav:

Studentene skal i løpet av emnet gjennomføre arbeidskrav med både teoretisk og praktisk tilnærming. Arbeidskravene vurderes til godkjent eller ikke godkjent, og alle arbeidskravene må være godkjent for å kunne avlegge eksamen. Følgende arbeidskrav skal gjennomføres:

- Gruppeinstruktør for ulike målgrupper
- Caseoppgaver
- Veiledningskurs i motivasjonspsykologi
- Kostholdsregistrering

Eksamensform 2:

Eksamensform:

Individuell praktisk- metodisk og muntlig eksamen. Inkluderer planlegging og gjennomføring av praktisk treningsøkt, med påfølgende muntlig eksaminasjon.

Fastsettelse av karakter: Karakter blir satt ut fra et helhetsinntrykk av to deler, der del 1 er plan, gjennomføring og utspørring i praktisk økt, og del 2 er en utspørring i emnet generelt.

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:

IDR1008 Fysisk aktivitet og helse I.

Anbefalte forkunnskapskrav:

IDR2005 Humanfysiologi, IDR2004 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk og IDR1005 Treningsveileder med praksis.

Semester:

Vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Studieår:

2015

Antall studenter:

40

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06, Revisjon SN-sak 33-08, Revisjon SN-sak 16-12, Revisjon SN-sak 32-14

Dato for godkjenning:

22.nov 06, Revisjon 28. nov 2008, Revisjon 14. mars 2012, revisjon 19. juni 2014

Emneansvarlig:

Eirik Grindaker



Høgskolen i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

Undervisningsspråk:
Norsk



IDR2003/1 Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

Navn:

Bacheloroppgave Idrettsvitenskap

Kode:

IDR2003/1

Studiepoeng:

15

Emnebeskrivelse:

Emnet innebærer forskningsrelatert arbeid knyttet til idrett, fysisk aktivitet og/eller helse. Emnet gir studentene innføring i vitenskapelig tenkemåte, prosjektgjennomføring, dataanalyse og skriving etter akademisk standard.

Emnet skal munne ut i et skriftlig arbeid.

Læringsutbytte:

Etter gjennomført emnet har studentene følgende kvalifikasjoner

Kunnskaper:

Studentene har kunnskap om hvordan et prosjekt planlegges, gjennomføres og sluttstilles. Studentene kan anvende forskningsdata/empiri, statistiske hjelpemidler og relevant forskningslitteratur.

Ferdigheter:

Studentene har erfaring med praktisk forskningsarbeid, inklusiv planlegging, gjennomføring, datainnsamling, dataanalyse og vitenskapelig skriving. Studentene kan utarbeide en prosjektplan, og kan presentere vitenskapelig informasjon som foredrag for en større forsamling. Studentene kan finne frem til relevant forskningslitteratur og sette dette i kontekst av egne data.

Generell kompetanse:

Studentene har innsikt i vitenskapelige arbeidsformer og tankemåter. Studentene har kjennskap til forskningsetiske problemstillinger og erfaring med å 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:**

Alle studentene skal utarbeide en prosjektbeskrivelse og presentere denne for medstudenter og faglærere. Disse vurderes til godkjent/ikke godkjent og må være godkjent før studenten kan fremstilles til sluttvurdering i emnet.

Eksamensform 2:**Eksamensform:**

Skriftlig gruppeinnlevering

Karaktersystem:

Karakter A-F

Forkunnskapskrav:

IDR2004 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk.

Semester:

Vår og høst

Lengde:

Emnet starter høst og fullføres vår

Heltid/ deltid:

Heltid

Antall studenter:

30

Godkjenningsorgan:

SU-sak 62-06

Dato for godkjenning:

22. nov 06

Emneansvarlig:

Bent Rønnestad

Undervisningsspråk:

Norsk