

Studieplan 2017/2018

Bachelor i idrettsvitenskap (kull 2017 - 2020)

Studiepoeng: 180

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 120 timer (3 uker). Det legges opp til at studentene gjennom dette skal få innsyn og erfaring med praksisfeltet. De kan velge mellom praksis på en institusjon, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, eller i skoleverket. 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.

Studiemiljøet samarbeider med treningscenterbransjen om utdanning av personlig trener (PT).

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
- 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.

Målgruppe

Bachelor i idrett gir deg kunnskap i idrettsfysiologi som danner grunnlag for å forstå

hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet kan påvirke kroppen. Du vil lære hvordan en kan tilrettelegge fysisk aktivitet for ulike målgrupper, og hvordan planlegge, lede, gjennomføre og evaluere helsefremmende og forebyggende tiltak. Du vil også lære å utvikle treningsopplegg for idrettsutøvere. Bachelor i idrett er lagt til rette for toppidrettsstudenter, slik at det vil være mulig å kombinere en idrettssatsing ved siden av studiet.

Gjennom studiet lærer du om idrettens rolle og funksjon i samfunnet og betydningen av fysisk aktivitet og idrett for individet. Ved hjelp av teknisk utstyr i høgskolens eget testlaboratorium vil du lære å måle prestasjonsevne og forklare kroppens reaksjon på en arbeidsøkt.

Studiet er sammensatt av både praktiske og teoretiske emner, og i løpet av andre studieår skal studentene ut i praksis tilsvarende 120 timer (3 uker). Det legges opp til at du gjennom dette skal få innsyn og erfaring med praksisfeltet. Du kan velge mellom praksis på en institusjon, i en toppidrettsklubb, i testlaboratorium, eller i skoleverket.

Det vil bli lagt vekt på både samfunnsvitenskapelige og biologiske perspektiver på fysisk aktivitet og inaktivitet. Du vil lære hvordan alder, sykdom og funksjonshemming endrer fysisk yteevne, samt at du vil lære å måle prestasjonsevne og forklare kroppens reaksjon på en arbeidsøkt.

Studiet kvalifiserer for helsefremmende og forebyggende arbeid i offentlige og private virksomheter. Kompetansen vil også kunne være relevant innenfor skolesektoren, idrettsorganisasjoner, treningsentre, trenervirksomhet ol.

Delstudier i utlandet

Studentene anbefales å ta et studieopphold i utlandet i 5. semester.

Videre studier

Bachelor i idrett fra Høgskolen i Innlandet - Lillehammer kvalifiserer for opptak til masterstudier i inn- og utland.

Karriere etter Høgskolen i Innlandet - Lillehammer

- [Tilbakemeldingene fra pasientene er overveldende](#)
- [Hjelper sykkelig overvektige](#)

Relaterte linker:

Studiemiljøet på Bachelor og Årsstudium i idrett vant høgskolens Læringsmiljøpris i 2010 og 2013 - les her.

Følg Idrett på Instagram

Relevans for arbeidsliv og videre studier

Bachelorprogrammet i idrett kvalifiserer for videre studier ved utdanningsinstitusjoner som tilbyr master i idrett innenfor helse- og prestasjonsfysiologi. Studenter med bachelor i idrettsvitenskap fra Høgskolen i Innlandet - Lillehammer har blant annet fortsatt på Master i fysisk prestasjonsevne ved Norges Idrettshøgskole (NIH) og Master i idrettsvitenskap ved NTNU. Studiet kvalifiserer også til masterstudier i utlandet.

Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller godkjent realkompetanse.

Innpass av høyere utdanning

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. Dersom du får opptak til studiet gjennom ordinært opptak og takker ja til plassen, sender du en søknad om innpass til studieadministrasjonen. Attestert kopi av vitnemål/karakterutskrift, pensumlister og emnebeskrivelser fra studiet/emnene som det søkes innpass for må vedlegges. Vi foretar en faglig vurdering om tidligere utdanningen kan innpasses. Vi gjør oppmerksom på at det kan være begrensede plasser på 2. studieår.

Arbeids- og undervisningsformer

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 120 timer (3 uker) i løpet av andre studieår.

Vurderingsformer

Se under det enkelte emne

Internasjonalisering

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.

Kull

2017/2020

bachelor i idrett: Emnestruktur

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester						
				S1(H)	S2(V)	S3(H)	S4(V)	S5(H)	S6(V)	
IDR1015/1	<u>Arbeidsfysiologi</u>	10	O	10						
IDR1016/1	<u>Anatomi og bevegelseslære</u>	15	O	15						
IDR1019/1	<u>Læring og ledelse i idrettsaktiviteter</u>	15	O	5	10					
IDR1018/1	<u>Treningslære</u>	10	O		10					
IDR1012/1	<u>Idrett, individ og samfunn</u>	10	O		10					
IDR1005	<u>Treningsveileder med praksis</u>	15	O			7	8			
IDR2005/1	<u>Humanfysiologi</u>	15	O			15				
IDR1008/1	<u>Fysisk aktivitet og helse I</u>	15	O			8	7			
IDR2004/2	<u>Arbeidsfysiologisk metode og statistikk</u>	15	O				15			
IDR2006/1	<u>Cellebiologi</u>	10	O						10	
IDR2001/2	<u>Idrettsfysiologi</u>	15	O						15	
IDR2003/1	<u>Bacheloroppgave Idrettsvitenskap</u>	15	O						5	10
IDR2002/2	<u>Fysisk aktivitet og helse II</u>	20	O							20
Sum:				30	30	30	30	30	30	30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

IDR1015/1 Arbeidsfysiologi

Emnekode: IDR1015/1

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Læringsutbytte

Etter gjennomført emne har studenten grunnleggende kunnskaper om organsystemer og fysiologiske funksjoner som er av stor betydning for idrettsprestasjon og helse.

Innhold

Gjennom emnet vil studenten få en innføring i menneskets fysiologi relatert til fysisk aktivitet. Emnet belyser hvordan celler, organer og menneskekroppen som helhet fungerer i hvile og under fysisk aktivitet.

Sentrale temaer vil være celler, nervesystemet, sanseorganene, hormonsystemet, respirasjonsorganene, kretsløpsorganene, blodet, gassutvekslingen, fordøyelsen, næringsstoffer, energiomsetning, temperaturregulering og væskebalanse

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger. Oppgaver. Gruppearbeid.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Inntil flere arbeidskrav

Eksamen

4-timers skoleeksamen.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

IDR1016/1 Anatomi og bevegelseslære

Emnekode: IDR1016/1

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

Kunnskap

- Ha grunnleggende kunnskap om muskel- skjelettsystemets oppbygning og funksjon, med særlig fokus på bevegelser
- Kan beskrive muskelkontraksjonsprosessen og har innsikt i forhold som bestemmer musklers evne til kraftutvikling
- Kjenner utspring, feste og funksjon for kroppens sentrale muskler
- Kan vurdere tekniske bevegelsesløsninger i idrett ut fra biomekaniske betraktninger

Ferdighet

- Kan gjennomføre idrettsfysiologiske tester, samt tolke og bearbeide data
- Kan lese forskningsartikler og kan anvende relevant informasjon i andre kontekster

Innhold

Emnet omhandler muskel- skjelettsystemets oppbygning og funksjon, samt biomekanikk.

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger, praktiske demonstrasjoner, lab.- arbeid, individuelle oppgaver, gruppeoppgaver, studentpresentasjoner.

Emnet består av både teoretiske og praktiske timer. De praktiske timene er obligatoriske.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Det er krav om minst 80 % oppmøte i fagets praktiske timer
- Gruppearbeidskrav i idrettsfysiologi
- Individuelt arbeidskrav om grunnleggende biomekanikk
- Individuell praktisk prøve om muskelbruk og teknikk i styrketreningsøvelser
- Gruppearbeidskrav med presentasjon av biomekanisk analyse for en selvvalgt teknikk

Eksamen

6 timer skoleeksamen

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

IDR1019/1 Læring og ledelse i idrettsaktiviteter

Emnekode: IDR1019/1

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

Kunnskap

- Grunnleggende kunnskap om hvilke læringsmiljøer som fremmer motivasjon, gode læringsstrategier, trygghet og trivsel (knyttet til perspektiv 1 over)
- Kunnskap om utviklingsprosessen fra barn og ungdom til voksen eliteutøver, herunder hvilke type aktiviteter som fremmer langsiktig utvikling og hindrer frafall i idrett (knyttet til perspektiv 2 over)
- Innsikt i sentrale pedagogiske teorier og metoder innen aktivitetsdidaktikk, som tilrettelegging og veiledning. Med veiledning menes her både å instruere, gi råd og coache (knyttet til perspektiv 3 over)
- Forståelse for hvordan man kan fremme ferdighetstilegnelse gjennom eksplisitt og implisitt læring, bruk av dynamisk systemteori og ved random versus blocked practice (knyttet til perspektiv 4 over)

Ferdigheter

- Kan anvende motivasjonsteorier ved planlegging av idrettsaktiviteter
- Kan anvende sentrale pedagogiske teorier og metoder ved planlegging og gjennomføring av idrettsaktiviteter
- Kan anvende prinsippene implisitt og eksplisitt læring i forbindelse med trening, inkludert gjøre overveide valg ut fra kontekstuelle forhold som type idrett og deltakernes alder, ferdigheter og motivasjon
- Kan fungere tilfredsstillende i studentgrupper ved planlegging og gjennomføring av idrettsaktiviteter, samt ved studentframlegginger

Innhold

Dette emnets hovedmål er å gi studentene inngående kunnskaper om ulike idretters egenart samt gi dem et helhetlig pedagogisk kunnskapsgrunnlag som muliggjør bevisste idrettsdidaktiske overveielser. Helt sentralt i emnet er forståelsen av hva vi skal tilrettelegge og veilede for, som i dette emnet er de ulike idrettenes egenart og forskjellighet. Det pedagogiske kunnskapsgrunnlaget er fundert på fire overordnede perspektiver for å skape konstruktive læringsprosesser i idrett. Disse perspektivene vil gi studentene en helhetlig forståelse for aktivitetene og hvordan de kan undervise i dem (eklektisk tilnærming).

Perspektiv 1: Motivasjonspsykologi og læringsstrategier

Perspektiv 2: Ekspertiseutvikling

Perspektiv 3: Ledelses- og læringsteorier

Perspektiv 4: Motorisk læring og kontroll

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger, praktiske timer, individuelle oppgaver, gruppeoppgaver, studentpresentasjoner.

Emnet består av både teoretiske og praktiske timer, samt av praksis. Både praksis og de praktiske timene er obligatoriske.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Det er krav om minst 80 % oppmøte i emnets praktiske timer
- Godkjent praksis (mer eksakt info om dette gis ved studiestart)
- Godkjent praksisrapport
- Gruppepresentasjon basert på en case- oppgave

Eksamen

Presentasjonsdel med påfølgende individuell utspørring. Presentasjonsdelen gjennomføres i grupper med inntil fire studenter. Utspørringsdelen gjøres individuelt. På eksamenen gis hver kandidat en individuell gradert karakter (A-F).

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Digital ressurs til bruk i eksamenens presentasjonsdel, ellers ingen.

Ansvarlig fakultet

IDR1018/1 Treningslære

Emnekode: IDR1018/1

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studentene følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

Kjenne generelle prinsipper og metoder innen treningsplanlegging

Ha oversikt over organiske egenskaper som er særlig viktige for prestasjonen i ulike typer idretter

Kunne beskrive kroppens respons på ulike typer trening og kunne anvende kunnskapen ved planlegging av trening

Ha oversikt over generelle tiltak for å forebygge og behandle idrettsskader

Ferdigheter

Kunne anvende treningsprinsipper og treningsmetoder ved gjennomføring av trening

Kunne gjennomføre tester av fysisk prestasjonsutvikling og vurdere testenenes validitet

Ha erfaring med å lese forskningsartikler og kunne anvende relevant informasjon i andre kontekster

Innhold

Emnet omhandler treningsplanlegging og kroppens respons på ulike typer trening. I tillegg blir generell teori om idrettsskader berørt. Emnet består av både teoretiske og praktiske timer.

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger, oppgaver, gruppearbeid.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Flere arbeidskrav

Det er krav om minst 80 % oppmøte i fagets praktiske timer

Eksamen

4 timers skoleeksamen

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

IDR1012/ 1 Idrett, individ og samfunn

Emnekode: IDR1012/1

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Ut fra kunnskap om norsk idretts utvikling, organisasjonsmodell og verdigrunnlag kunne vurdere og reflektere over
 - Idrettens historiske utvikling og framtidsperspektiv
 - Idrettens forhold til myndigheter og politikk
 - Idrettens forhold til enkeltindivider og grupper
 - Nasjonale og internasjonale trender og påvirkninger
 - Media og markedskrefter
- Ut fra teoretisk kunnskap om menneske- og prestasjonssyn kunne redegjøre for, samt reflektere over relevante etiske problemstillinger i idretten
- Ha kunnskap om grunnleggende teorier og metoder, samt bruksområder for idrettspsykologi og mental trening
- Forståelse for individers forutsetninger for idrettsdeltagelse

Ferdigheter

- Kunne sammenligne og drøfte ulike faglige synspunkter og formulere

- problemstillinger knyttet til fagets temaer og teorier, både skriftlig og muntlig
- Kunne bygge opp faglige tekster som stilfredsstiler krav til etterrettelighet, blant annet ved å følge regler om referansebruk og kildehenvisning

Innhold

Gjennom emnet vil studenten tilegne seg kunnskap om hvilken plass idretten har hatt og fremdeles har i samfunnet, både på et individuelt og et kollektivt plan

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger og seminarer

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Arbeidskrav gis i forbindelse med de ulike hovedtema. Disse er obligatoriske og det er en forutsetning at alle er godkjent for å gå opp til eksamen. Arbeidskravene er deltagelse på seminarer og skriftlige innleveringer.

Eksamen

Skriftlig 4-timers skoleeksamen.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen hjelpemidler.

Ansvarlig fakultet

IDR1005 Treningsveileder med praksis

Emnekode: IDR1005

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

IDR1016 Anatomi og bevegelseslære
Anbefalte forkunnskapskrav: IDR1014 Aktivitetspedagogikk og trenerrollen, IDR1015 Arbeidsfysiologi og IDR1018 Treningslære

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

Innhold

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

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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

Eksamen

Mappevurdering

Ansvarlig fakultet

IDR2005/ 1 Humanfysiologi

Emnekode: IDR2005/ 1

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

IDR1015 Arbeidsfysiologi

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.

Innhold

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.

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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.

Eksamen

6 timers skriftlig individuell eksamen.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

IDR1008/ 1 Fysisk aktivitet og helse I

Emnekode: IDR1008/1

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

IDR1016 Anatomi og bevegelseslære
Anbefalte forkunnskapskrav: IDR1015
Arbeidsfysiologi

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

Innhold

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.

Arbeids- og undervisningsformer

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

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 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.

Eksamen

6 timers skriftlig individuell eksamen.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen hjelpemidler

Ansvarlig fakultet

IDR2004/2 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk

Emnekode: IDR2004/2

Studiepoeng: 15

Semester

Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Anbefalte forkunnskapskrav: IDR1015 Arbeidsfysiologi

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten følgende kvalifikasjoner:

Kunnskaper

- Forklare gangen i hypotetisk-deduktiv metode og beskrive hvordan metoden kan forstås i relasjon til andre vitenskapelige paradigmer
- Beskrive hvordan aerob og anaerob energiomsetning kan måles og estimeres ut i fra ulike arbeidsfysiologiske tester og hvordan det kan brukes som et prestasjonsmål
- Forklare prinsipper for fysiologisk testing og hvordan ulike forutsetninger påvirker testers validitet og reliabilitet
- Beskrive et begrenset utvalg av biokjemiske metoder som brukes i idrettsvitenskaplig forskning
- Forstå aktuelle statistiske metoder og vurdere hvilke metoder som er aktuelle for å analysere typiske data i et idrettsvitenskapelig datamateriale

- Beskrive og vurdere etiske problemstillinger innen idrettsvitenskapelig forskning

Ferdigheter og generell kompetanse

- Studenten skal under veiledning planlegge, gjennomføre og rapportere et idrettsvitenskapelig forskningsprosjekt
- Bruke søkemotorer til å søke opp relevant litteratur
- Formulere hypoteser ut i fra aktuelle problemstillinger
- Velge relevante testmetoder for problemstillinger knyttet til evaluering av fysisk prestasjonsevne og gjennomføre et begrenset antall testmetoder med tilfredsstillende reliabilitet
- Gjennomføre deskriptiv statistisk analyse og presentere data i figurer og tabeller
- Velge adekvate statistiske metoder for analyse av data fra idrettsvitenskapelige forskningsprosjekter og gjennomføre statistisk inferens

Innhold

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 idrettsvitenskapelige forskningsprosjekt.

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger over temaer innen metode og statistikk, laboratorieøvelser og praktisk gjennomføring av et forskningsprosjekt. Databaserte øvelser i statistikk.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Emnet har inntil 8 arbeidskrav i statistikk og studenten må ha gjennomført alle disse for å bli vurdert i kurset. Kurset har inntil 5 seminarer hvor studenten må ha aktivt deltatt på 4 av disse for å bli vurdert i kurset. Med aktiv deltakelse menes at studenten presenterer et forberedt materiale og aktivt deltar i diskusjoner kring andre studenters presentasjoner. Studentene vil bli vurdert både i deres eget arbeid og i vurderingen av andre studenters arbeid gjennom medstudentevaluering.

Eksamen

Mappeeksamen

Studentene vil bli vurdert i kurset gjennom levering av en rapportsamling. Rapportens innhold presiseres ved start av kurset.

Ansvarlig fakultet

IDR2006/ 1 Cellebiologi

Emnekode: IDR2006/ 1

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Anbefalte forkunnskapskrav: IDR2005 Humanfysiologi

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 endt emne kunne lese og forstå fagområdet 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

Innhold

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

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar

Eksamen

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

Ansvarlig fakultet

IDR2001/2 Idrettsfysiologi

Emnekode: IDR2001/2

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

IDR2005 Humanfysiologi

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

Innhold

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.

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger, seminar, oppgaver, gruppeoppgaver

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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.

Eksamen

6 timers skriftlig individuell eksamen

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

IDR2003/ 1 Bacheloroppgave

Idrettsvitenskap

Emnekode: IDR2003/ 1

Studiepoeng: 15

Semester

Vår / Høst

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

IDR2004 Arbeidsfysiologiskmetode og statistikk.

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.

Innhold

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

Arbeids- og undervisningsformer

Forelesninger, seminar, presentasjoner, veiledning.

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

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.

Eksamen

Skriftlig gruppeinnlevering

Ansvarlig fakultet

IDR2002/2 Fysisk aktivitet og helse II

Emnekode: IDR2002/2

Studiepoeng: 20

Semester

Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

IDR 1008 Fysisk aktivitet og helse I. Anbefalte forkunnskapskrav: IDR2005 Humanfysiologi, IDR2004 Arbeidsfysiologisk metode og statistikk og IDR1005 Treningsveileder med praksis.

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- Har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan brukes som forebyggende og rehabiliterende middel for følgende sykdommer og tilstander:
 - Hjerte- og karsykdommer
 - Diabetes type 1 og 2
 - Overvekt og fedme
 - Metabolsk syndrom
 - KOLS
 - Kreft
 - Mentale lidelser
- Kan gjøre rede for generelle aldringsprosesser, sykdommer som rammer eldre og

betydningen av fysisk aktivitet for eldre

- Kan gjøre rede for betydningen av fysisk aktivitet i forbindelse med graviditet
- Har kunnskap om hensyn man må ta under planlegging og gjennomføring av fysisk aktivitet rettet mot nevnte sykdommer og tilstander, og hvordan veiledning må tilpasses i forhold til dette
- Kjenner til enkelte grunnleggende psykologiske prosesser som ligger bak helseatferd og atferdsendringer
- Kan gjøre rede for hvordan sentrale modeller/teorier som påvirker fysiske aktivitetsvaner kan brukes i praktisk arbeid
- Har kunnskap om prinsipper og metodologi som ligger til grunn for de norske kostrådene
- Har kunnskap om sentrale forhold knyttet til energiomsetning
- Har kunnskap om funksjon, behov og sentrale kilder til de energigivende næringsstoffene
 - Fett
 - Karbohydrater
 - Proteiner
- Har kunnskap om funksjon, behov og gode kilder til sentrale mikronæringsstoffer
 - Vitaminer
 - Vann og elektrolytter
 - Mineralstoffer og sporelementer
 - Har kunnskap om betydningen av ernæring for livsstilssykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdom, fedme og kreft

Ferdigheter

Studenten

- Kan instruere ulike individer og grupper i praktisk trening
- Kan tilpasse instruksjon og veiledning til ulike individer og grupper med ulike lidelser og sykdommer
- Kan formidle betydningen av fysisk aktivitet for helsen, til både enkeltindivider og grupper
- Kan registrere, beregne og vurdere næringsinnholdet i ulike retter og måltider
- Kan formidle helse- og kostholdsinformasjon
- Kan anvende egnede verktøy for kostholdsregistrering

Generell kompetanse

Studenten

- Kan anvende fysisk aktivitet for å motvirke nevnte sykdommer og tilstander
- Kan gi begrunnede og reflekterte råd om fysisk aktivitet for personer og grupper

- med nevnte sykdommer og tilstander
- Kan anvende og trekke ut relevant dokumentasjon fra forsknings- og utviklingsarbeid, og bruke dette som grunnlag for veiledning av ulike personer/målgrupper innenfor fysisk aktivitet
- Kan planlegge og gjennomføre tilpasset trening for personer og grupper med nevnte sykdommer og tilstander
- Kan anvende kunnskap om psykologiske prosesser og modeller for atferdsendring inn i veiledningen av enkeltpersoner
- Kan gjennomføre tiltak for å fremme aktivitetsnivået i utvalgte grupper
- Kan vurdere det vitenskapelige fundamentet for ulike kostholdsråd og kostholdsinformasjon gitt av Nasjonalt råd for ernæring
- Kan planlegge, gjennomføre og vurdere praktisk kostholdsarbeid som er i tråd med Nasjonalt råd for ernæring sine anbefalinger

Innhold

Emnet gir studentene innsikt i problemstillinger, teorigrunnlag, og forskning som ligger til grunn for valg av treningsmetoder, type aktivitet og dosering innen forebygging og behandling av vanlige sykdommer og tilstander i befolkningen. Studenten skal planlegge og gjennomføre tilpasset trening for ulike personer og målgrupper. Helsepsykologi har en spesiell plass i dette emnet som grunnlag for å kunne veilede ulike personer og målgrupper innen fysisk aktivitet og livsstil. Ernæringsdelen av emnet har fokus på matvarenes innhold av næringsstoffer, anbefalinger og næringsstoffenes funksjon i kroppen. I tillegg gir emnet en grunnleggende innføring i hvordan ernæring kan bidra til å forebygge og behandle livsstilssykdommer. Emnet tar for seg Nasjonalt råd for ernæring sine anbefalinger som danner grunnlag for praktisk kostholdsarbeid.

Arbeids- og undervisningsformer

- forelesninger
- problembasert gruppearbeid
- ferdighetstrening
- praksisarbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Flere arbeidskrav med skriftlig og praktisk tilnærming som er relatert til planlegging og gjennomføring av tilpasset trening for ulike målgrupper. Et arbeidskrav med fokus på veiledning og tilpasset trening for enkeltindivider med livsstilsutfordringer. Krav om

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

Eksamen

Individuell praktisk metodisk og muntlig eksamen. Gjennomføring av praktisk treningsøkt og påfølgende muntlig eksaminasjon. Prestasjonen vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Det gis en samlet karakter (praktisk + muntlig) ut fra et helhetsinntrykk av tre likeverdige deler. I; Planlegging og gjennomføring, II; begrunnelse av plan og gjennomføring og III; utspørring i emnet generelt.

På grunn av Koronaviruspandemien ble det vår 2020 gjort endringer i eksamensform på emnet. Den nye eksamensformen er individuell muntlig med skriftlig øktplan.

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap