

Studieplan 2018/2019

Årsstudium i idrett (2018 - 2019)

Studiepoeng: 60

Læringsutbytte

Årsstudium i idrett er et tverrfaglig studium innen idrettsvitenskap. Ved fullført studium skal studenten ha tilegnet seg kunnskap om idrettens rolle og funksjon i samfunnet og betydningen av fysisk aktivitet og idrett for individet. Kroppens oppbygning og funksjon i hvile og aktivitet er sentralt. Studentene skal videre ha tilegnet seg ferdigheter innen instruksjon og tilrettelegging for læring i ulike idrettsaktiviteter.

Målgruppe

Studiet passer for deg som liker å være fysisk aktiv og som kunne tenke deg en utdanning innenfor fagområdet, eller ønsker å ta studiet som et supplement til tidligere eller kommende utdanning.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

Studiet vil kunne inngå som første året på bachelor i idrett ved Høgskolen i Innlandet - Lillehammer og i andre bachelorgrader ved utdanningsinstitusjoner i Norge og utlandet.

Studiet er bygget opp av både teoretiske og praktiske emner. Studenter som etter avsluttet årsstudium ønsker å fortsette på Bachelor i idrett, søker samordna opptak og får ved opptak fritak for første studieår. Det er også mulig å kombinere dette årsstudiet med andre bachelorstudier.

Opptakskrav og rangering

Opptakskravet er generell studiekompetanse eller opptak på grunnlag av godkjent realkompetanse.

Arbeids- og undervisningsformer

Det vil bli lagt opp til en blanding av teoretisk undervisning og praktisk arbeid i ulike idrettsaktiviteter, individuelt og i grupper. Dette vil variere fra emne til emne.

Vurderingsformer

Se under det enkelte emne.

Kull

2018

Årsstudium i idrett: Emnestruktur

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
IDR1019/1	Læring og ledelse i idrettsaktiviteter	15	O	5	10
IDR1015/1	Arbeidsfysiologi	10	O	10	
IDR1016/1	Anatomi og bevegelseslære	15	O	15	
IDR1012/1	Idrett, individ og samfunn	10	O		10
IDR1018/1	Treningslære	10	O		10
Sum:				30	30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

IDR1019/1 Læring og ledelse i idrettsaktiviteter

Emnekode: IDR1019/1

Studiepoeng: 15

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Ingen

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.

NB: Det kan bli endringer frem til studiestart.

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

Avdeling for lærerutdanning og naturvitenskap

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

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDR1012/ 1 Idrett, individ og samfunn

Emnekode: IDR1012/ 1

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Ingen

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.

På grunn av Koronaviruspandemien ble det vår 2020 gjort endringer i eksamensform på emnet. Den nye eksamensformen er hjemmeeksamen over tre dager.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen hjelpemidler.

Ansvarlig fakultet

Avdeling for lærerutdanning og naturvitenskap

IDR1018/1 Treningslære

Emnekode: IDR1018/1

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk (engelsk ved behov)

Krav til forkunnskaper

Ingen

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

Fakultet for helse- og sosialvitenskap