

Studieplan 2019/2020

Årsstudium i idrett

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

2019

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

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

IDR1015/1 Arbeidsfysiologi

Emnekode: IDR1015/1

Studiepoeng: 10

Semester

Høst
Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om oppbygning og funksjon til organsystemer og fysiologiske funksjoner som er av stor betydning for idrettsprestasjon og helse.
- har kunnskap om hvordan organsystemene fungerer som en helhet i hvile og under fysisk aktivitet.
- har kunnskap om hvilke fysiologiske endringer som skjer fra hvile til fysisk aktivitet.
- har kunnskap om hvilke fysiologiske mekanismer som bestemmer størrelsen på energiomsetningen ved fysisk aktivitet av ulik varighet.

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
- væskebalanse

Arbeids- og undervisningsformer

- forelesninger
- seminar
- undervisningsfilmer i canvas
- nettbaserte oppgaver
- problembaserte oppgaver

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Inntil 6 skriftlige arbeidskrav, både individuelle og i grupper

Eksamen

4 timers individuell skoleeksamen. Prestasjonen vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

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

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

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

På grunn av Koronaviruspandemien ble det vår 2020 gjort endringer i eksamensform på emnet. Den nye eksamensformen er hjemmeeksamen over 6 timer.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

Avdeling for lærerutdanning og naturvitenskap