

# Studieplan 2021/2022

## 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](#).

Ved oppstart må studenter legge frem gyldig politiattest.

## 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

2021

### Årsstudium i idrett: Emnestruktur

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
IDR1019/1	Læring og ledelse i aktiviteter	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 aktiviteter

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. Undervisningsprinsippene legger vekt på å skape konstruktive læringsprosesser i idrett.

Studenten skal i løpet av emnet gjennomføre praksis tilsvarende to arbeidsuker. Praksis kan være ledsager av mennesker med funksjonsnedsettelse, idrettslag, SFO, barnehage eller tilsvarende.

## Arbeids- og undervisningsformer

- forelesninger/seminarer
- praktiske timer

- individuelle oppgaver
- gruppeoppgaver
- studentpresentasjoner
- praksis som ledsager/veileder tilsvarende to arbeidsuker

## **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**

Gruppeoppgave med inntil 4 studenter med innlevering (vektlegges 50%) og en individuell muntlig utspørring (vektlegges 50%). Eksamen vurderes til bestått/ikke bestått.

## **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**

Skriftlig 6 timers 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

# IDR1012/ 1 Idrett, individ og samfunn

**Emnekode: IDR1012/ 1**

**Studiepoeng: 10**

## **Semester**

Vår

## **Språk**

Norsk (engelsk ved behov)

## **Krav til forkunnskaper**

Ingen spesielle krav.

## **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
- Seminarer
- Grupparbeid

## 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
- skriftlige innleveringer.

## Eksamen

3 dagers skriftlig hjemmeeksamen i gruppe på tre til fire studenter. Prestasjonen vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Tillatte hjelpemidler til eksamen

Digitale ressurser, pensum og relevant faglitteratur.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# IDR1018/1 Treningslære

Emnekode: IDR1018/1

Studiepoeng: 10

## Semester

Vår

## Språk

Norsk (engelsk ved behov)

## Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav.

## 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