

Studieplan 2021/2022

Årsstudium i idrett

Studiepoeng: 60

Studiets nivå og organisering

Årsstudium i idrett er et heltidsstudium på 60 studiepoeng med normert studietid på ett år.

Bakgrunn for studiet

Høgskolen i Innlandet, Avdeling for folkehelsefag i Elverum tilbyr et Årsstudium i idrett som gir grunnleggende kunnskap innen idrett og tilstøtende støttefag.

Idrett er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur og samfunnsliv. Årsstudium idrett skal både formidle og utvikle kunnskap om idrettsaktivitet, og kunnskap i idrettsaktiviteter. I studiet blir forståelse av mennesket i bevegelse fra ulike utgangspunkt og perspektiver vektlagt. Både naturvitenskapelige og samfunnsvitenskapelige perspektiver på idrett og annen fysisk aktivitet danner grunnlag for innhold og arbeidsmåter i studiet.

Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om sentrale temaer, teorier og problemstillinger innenfor idrettsfeltet
- har kunnskap om hvilken plass idrett og fysisk aktivitet har i samfunnet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan anvende faglig kunnskap på praktiske og teoretiske problemstillinger knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett
- kan reflektere over egen faglig utøvelse og justere denne under veiledning
- kan finne fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling
- kan beherske et utvalg faglige verktøy, teknikker, metoder og uttrykksformer relevante for idrettsopplæring

Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i relevante moralske og etiske problemstillinger knyttet til idrettsfeltet
- kan planlegge og gjennomføre varierte arbeidsoppgaver knyttet til lek, fysisk aktivitet og idrett, alene og som deltager i en gruppe, i samsvar med barneidrettsbestemmelsene.
- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn i fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis for læring og prestasjonsutvikling

Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som har interesse for idrett og som i fremtiden ønsker å jobbe med tilrettelegging av idrett og aktivitet for ulike grupper.

Relevans for arbeidsliv og videre studier

Fullført Årsstudium i Idrett kvalifiserer for oppgaver som blant annet:

- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i frivillig sektor
- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i offentlig sektor

- Arbeide med idrett og fysisk aktivitet i privat sektor
- Trener I i utvalgte idretter

Fullført og bestått studium gir mulighet for innpassing i bachelorstudier ved Institutt for idrettsfag ved Høgskolen i Innlandet eller ved andre studiesteder. Studiet kan inngå i oppbyggingen av en fri bachelor og derved gi grunnlag for masterstudier. Studiet kan også kombineres med andre utdanninger.

Opptakskrav og rangering

Opptakskravet er [generell studiekompetanse](#).

Ved oppstart må studenter legge frem gyldig politiattest.

Arbeids- og undervisningsformer

Studiet stiller stor krav til deltaking og medansvar og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Feltarbeid har stor plass i studiet og dets praktiske egenart gjør at studentene må beherske et mangfold av praktiske arbeids- og opplæringsformer og kunne samarbeide. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til forpliktende handlingskompetanse. Det vil bli lagt vekt på problembaserte formidlingsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene i stor grad vil bli medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

Praksis

Årsstudium har praksis i SFO. Det er en åpning for å følge faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag sin første års praksis dersom det er ledige praksisplasser og en oppfyller de formelle krav til karakterer og konkurransepoeng som ved ordinært opptak i nevnte studie. Praksissted første studieår er i all hovedsak lokalisert i Hedmark.

Vurderingsformer

Det blir benyttet ulike vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte fagområdets egenart. De vurderingsformer som velges, sammen med arbeidsoppgaver utført

underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom de ulike emnene i studiet. Vurderingsformene legges opp slik at studentene møter varierte vurderingsformer som er tilpasset mål og arbeidsformer i studiet.

For å få eksamenskarakter forutsettes det at obligatoriske arbeidskrav er godkjent.

Internasjonalisering

Mye av forskningen og publiseringen innen feltet foregår internasjonalt. Anvendelse av internasjonale faglige databaser og internasjonal litteratur benyttes i dette studiet. Det styrker studentens evne til å utvide sine faglige perspektiver.

Studiets oppbygging og innhold

Som en del av praksisopplæringen 1. studieår må studenten påberegne utgifter i forbindelse med transport til praksisstedet.

Deler av undervisningen kan foregå utenfor campus og studenten må påberegne utgifter i forbindelse med transport.

Enkelte målområder krever at studenten selv har utstyr for å kunne delta, for eksempel i forbindelse med undervisning i ski eller skøyter.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Canvas benyttes i undervisningen.

Kull

2021

Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester	
				S1(H)	S2(V)
1IDRA01-1	<u>Idrettsaktivitet 1</u>	10	O	10	
1MUA11	<u>Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile</u>	15	O	15	
1FHLS01	<u>Folkehelse, livsstil og samfunn</u>	5	O	5	
1IDRA01-2	<u>Idrettsaktivitet 2</u>	10	O		10
1TREL01	<u>Trenings- og ernæringslære</u>	10	O		10
1PAPS01	<u>Pedagogikk og aktivitetspraksis</u>	10	O		10
Sum:				30	30

*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

Emneoversikt

1IDRA01-1 Idrettsaktivitet 1

Emnekode: 1IDRA01-1

Studiepoeng: 10

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om hvilken betydning allsidighet har for ferdighetsutvikling og bevegelsesglede hos barn og unge

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og gjennomføre opplæring knyttet til lek/idrett, og tilpasse dette til barn og unge med ulike forutsetninger og behov
- kan begrunne og tilrettelegge for allsidige bevegelseserfaringer for barn og unge.
- har grunnleggende ferdigheter innen kart og kompass

Generell kompetanse

Kandidaten

- Kan legge til rette for lek, fysisk aktivitet og idrett i gode læringsmiljø for barn og unge med vekt på opplevelse og mestring

Innhold

Lek, opplevelse og læring

Didaktikk

Kart og kompass

Tilrettelagt opplæring

Sikkerhet

Arbeids- og undervisningsformer

Praktisk arbeid

Gruppearbeid

Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse
- Gjennomføre en økt (i gruppe på 2-3 kandidater) med fokus på lek, mestring, allsidighet, læring og sikkerhetsrutiner der det er nødvendig. Plangrunnlaget for økten leveres og vurderes som et av de obligatoriske kravene i emnet pedagogikk

og aktivitetsskolepraksis (1PAPS01)

- **Orientering**

- Vise grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen kartlesing og kompassbruk. Individuell prøving på C-nivå.

Eksamen

Individuelt skriftlig hjemmeeksamen over to dager, som vurderes med graderte karakterer fra A – F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

1MUA11 Mennesket i utvikling, aktivitet og hvile

Emnekode: 1MUA11

Studiepoeng: 15

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om menneskets anatomiske og fysiologiske oppbygging og funksjon
- har kunnskap om sentrale mekaniske lovmessigheter som grunnlag for å forstå bevegelse i forskjellige læringsmiljø
- har kunnskap om hvordan fysisk aktivitet og inaktivitet virker inn på kroppens oppbygging og funksjon
- har kunnskap om motorisk utvikling og betydningen av motorisk kompetanse for mestring, trivsel og læring

Ferdighet

Studenten

- kan anvende kunnskap om menneskets oppbygning og funksjon som grunnlag for utvikling, mestring og trivsel
- kan anvende kunnskap om mekaniske prinsipper i læring av bevegelser
- kan reflektere over sammenhenger mellom læring av bevegelser, og mestring og trivsel i forskjellige læringsmiljø

Generell kompetanse

Studenten

- kan integrere kunnskaper og ferdigheter for å oppnå en helhetlig forståelse for hvordan kroppen fungerer og utvikles

Innhold

- Anatomi
- Mekanikk
- Aktivitetsfysiologi
- Bevegelse- og læringsteorier
- Bevegelsesanalyse

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform; arbeidsoppgaver/samskriving, flervalgsoppgaver, videoeksempler
- Muntlige og skriftlige presentasjoner

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Aktiv deltagelse på 2 av 3 seminar om sammenhengen mellom teoriforståelse og fysisk aktivitet

Eksamen

- 3 timers individuell digital skoleeksamen som vurderes med graderte

- bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter
- Hjemmeeksamen i gruppe over 5 dager som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Gruppene består av maksimalt 4 studenter som settes opp av studieadministrasjonen. Ved gruppeeksamen står alle deltakere i gruppa til ansvar for alt innhold i oppgaven

Individuell digital skoleeksamen teller 40 %, og hjemmeeksamen i gruppe teller 60 % av endelig karakter. Begge eksamenene må være vurdert til bestått før karakter blir gitt i emnet.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Individuell digital skoleeksamen: Ingen

Hjemmeeksamen i gruppe: Alle

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

1FHLS01 Folkehelse, livsstil og samfunn

Emnekode: 1FHLS01

Studiepoeng: 5

Semester

Høst

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten:

- har kunnskap om sammenhengen mellom livsstil, folkehelse og helse
- har kunnskap om hvordan samfunn former yrkespraksis
- kjenner til hvordan sosial ulikhet former yrkespraksis
- kjenner til hvordan politikk former yrkespraksis
- har kunnskap om hvordan yrkespraksis formes av og former de sosiale aspektene ved fysisk aktivitet og kosthold

Ferdigheter

Studenten:

- Behersker grunnleggende informasjonskompetanse og kan anvende kilder i

utarbeidelse av skriftlige arbeider

Innhold

Med et utgangspunkt i samfunnsvitenskapelige disipliner behandler emnet hvordan nåtidig folkehelse, livsstil og samfunn former yrkespraksis. Emnet gir en grunnleggende innføring i sentrale samfunnsfaglige begreper som kan brukes til å forstå og utøve yrkespraksis. Kurset berører følgende hovedtema:

- Folkehelse og helse
- Samfunnsdynamikk
- Politikk og makt
- Sosial ulikhet
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Helsefremmende og forebyggende arbeid

Arbeids- og undervisningsformer

Gjennom seminaraktivitet, obligatoriske oppgaver og eksamen knyttes emnets overordnede kunnskapsmål til yrkesspesifikk kunnskap. Kombinasjonen av fellesforelesninger og yrkesretting skal stimulere til diskusjoner om muligheter for og problemer med å nyttiggjøre emnets kunnskapsmål i det enkelte praksisfelt.

- Forelesning
- Seminarer
- Gruppearbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Deltakelse på minst 1 av 2 seminardager
- 1 muntlig fremlegg i gruppe

Det gjennomføres to studiespesifikke obligatoriske seminar med arbeidsform gruppearbeid. Gruppene består av inntil fire studenter og alle i gruppa er ansvarlig for alt innhold. Det muntlige fremlegget skal presenteres i form av en Power-Point med referanser i brødtekst og en referanseliste. Studentene skal nyttiggjøre seg av en kvalitativ og en kvantitativ vitenskapelig artikkel i tillegg til pensumlitteratur. Powerpoint skal leveres inn før klokken 12:00 dagen før presentasjon. Fremlegget skal godkjennes i henhold til APA standard og vare maks 10 minutter.

Eksamen

Skoleeksamen i form av en Multiple choice test av pensum og forelesningstematikk.
Eksamen vurderes med karakter (A-F)

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1IDRA01-2 Idrettsaktivitet 2

Emnekode: 1IDRA01-2

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om hvordan idrettsaktiviteter kan tilrettelegges for å skape progresjon og utvikling over tid
- har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innenfor basistrening, svømming og et utvalg idrettsaktiviteter.

Ferdigheter

Kandidaten

- har grunnleggende livreddende ferdigheter innen svømming (water competence).
- kan integrere teoretiske perspektiver fra treningslære og pedagogikk, og idrettsaktiviteter for å utvikle egen kompetanse som aktivitetsleder

- kan anvende kunnskap om ulike metoder for individualisering og differensiering innen et utvalg av idrettsaktiviteter
- kan anvende kunnskap om hvordan individ, oppgave og miljø sammen gir grunnlag for å legge til rette for læringsaktiviteter for barn og unge

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre og gjennom dette bidra til god praksis innen et utvalg av idrettsaktiviteter

Innhold

- Livberging og hjerte- og lungeredning
- Idrettsaktiviteter
- Bevegelsesmiljø og bevegelsesformer
- Sikkerhet

Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk arbeid
- Gruppearbeid
- Veiledning

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse
- Planlegge og gjennomføre en praktisk opplæringsøkt (i gruppe på 2 til 3 kandidater) i valgt idrett eller aktivitetsform med angitt tema.
- **Svømming og livredning**
- 90% rett på elektronisk prøve innen temaet HLR/førstehjelp. Prøven må være godkjent før praktisk Livbergingsprøve gjennomføres.
- Hoppe/stupe fra kant, svømme 25 meter, dykke og hente opp en dukke fra 4 m. dyp og direkte ilandføre dukke (eller medstudent) minst 20m, og direkte gjennomføre hjerte- lunge- redning (HLR) på øvelsesdukke. Svømmebriller/neseclype kan ikke brukes under prøven.
- Gjenvinne kontroll ved fall i kaldt vann (lavere enn 20 grader)

Eksamen

- Individuelt skriftlig arbeid som vurderes med bestått/ikke bestått

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag

1TREL01 Trenings- og ernæringslære

Emnekode: 1TREL01

Studiepoeng: 10

Semester

Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om sammenhengen mellom kosthold, yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder påvirker yteevne og helse
- har kunnskap om hvordan forskjellige aktivitetsformer og treningsmetoder kan tilpasses barn og unge
- har kunnskap om grunnleggende prinsipper for behandling av skader relatert til aktivitet

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge og tilrettelegge kosthold og treningsmetoder som fremmer yteevne og helse for ulike grupper
- kan behandle enkle skader relatert til fysisk aktivitet
- kan utføre og anvende enkle fysiske tester på en hensiktsmessig måte
- kan bruke matmerking for å hente informasjon om matvarer

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan reflektere over etiske spørsmål knyttet til ernæring og treningslære
- kan planlegge, gjennomføre, veilede og evaluere trening og fysisk aktivitet for ulike grupper
- kan vurdere om mat og måltider er satt sammen etter Helsedirektoratets anbefalinger

Innhold

- Fysisk aktivitet og inaktivitet
- Treningsprinsipper og treningsmetoder
- Oppvarming
- Akutt skadebehandling
- Fysisk testing
- Kosthold
- Næringsstoffer
- Kostanbefalinger
- Kostholdsplanleggeren
- Matmerking
- Etikk

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlige og skriftlige presentasjoner
- Praktisk arbeid

Praktisk arbeid

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- 90 % korrekte svar på elektronisk prøve om kosthold og ernæring
- 90 % korrekte svar på elektronisk prøve om treningslære og skader
- 80 % aktiv deltagelse i praktisk undervisning
- Aktiv deltagelse på praktisk kurs i taping

Eksamen

4 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Tillatte hjelpemidler til eksamen

Ingen

Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

1PAPS01 Pedagogikk og aktivitetspraksis

Emnekode: 1PAPS01

Studiepoeng: 10

Semester

Høst / Vår

Språk

Norsk

Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har kunnskap om grunnleggende begreper knyttet til motivasjon og mestringsklima
- har kunnskap om ulike lederstiler og hvilken betydning de har for kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- har kunnskap om skolefritidsordningen (SFO), vedtekter lokalt og retningslinjer nasjonalt.
- har kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for læring
- har kunnskaper om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen
- har kjennskap til hvilke utfordringer en kan møte i læringsarbeidet med barn

Ferdigheter

Kandidaten

- kan skrive en strukturert faglig tekst og følge tekniske retningslinjer angitt for et skriftlig arbeid
- kan anvende fagdidaktiske teorimodeller i aktivitetsskolen
- kan anvende og begrunne valg av ulike undervisningsmetoder
- kan planlegge, gjennomføre og evaluere læringsaktiviteter tilpasset ulike målgrupper
- kan skape mestringsarenaer og gode betingelser for læring gjennom å legge til rette for et godt læringsklima
- kan reflektere over egen og andres praksis

Generell kompetanse

Kandidaten

- har et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet og egen rolle som aktivitetsleder

Innhold

- Læringsmetoder
- Motivasjonsteorier og anvendelse av disse
- Ulike lederstiler og deres betydning for kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- Sentrale didaktiske begreper med utgangspunkt i didaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring
- Bevissthet om egen rolle som aktivitetsleder og ansvaret som følger det å være en rollemodell for barn
- Informasjonskompetanse

Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning
- Muntlig og skriftlig presentasjoner
- Praksis i aktivitetsskolen

Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

1. Planlegge og gjennomføre ett undervisningsopplegg med utgangspunkt i den didaktiske relasjonsmodell i gruppe på 2-3. Undervisningsopplegget gjennomføres i emnet (IIDRA01-1). Plangrunnlaget for økten leveres og vurderes som et av de obligatoriske kravene i emnet pedagogikk og aktivitetsskolepraksis (1PAPS01).
2. Gjennomføre autorisasjonssamtale med praksisansvarlig der studenten gjør rede for sine verdier, holdninger og personlige egenskaper som ligger til grunn for rollen som aktivitetsleder. Samtalen må være godkjent for at studenten skal være kvalifisert for praksis.
3. 45 timer praksis i aktivitetsskolen

Eksamen

- Individuell mappevurdering med 3-5 arbeider i mappen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig fakultet

Avdeling for folkehelsefag