

# Studieplan 2022/2023

## 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, fakultetet for helse og sosialvitenskap og seksjon for idrett og kroppsøving i Elverum tilbyr et Årsstudium i idrett som gir grunnleggende kunnskap innen idrett og tilstøtende støttefag.

Idrett og fysisk aktivitet er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur og samfunnsliv. Årsstudium idrett skal både formidle og utvikle kunnskap om idrett og fysisk aktivitet. 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. Fokuset i studiet i forståelse av fenomenet idrett og fysisk aktivitet er sentrert rundt barn og unge.

### Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten har tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om sentrale temaer, teorier og problemstillinger innenfor idrett og fysisk aktivitet

- 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 og rammeplan for SFO
- 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 som i fremtiden ønsker å jobbe med tilrettelegging av idrett og fysisk 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

Fullført og bestått studium gir mulighet for innpassing i bachelorstudier ved Institutt for idrett og kroppsøving 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. Praksissted første studieår er i all hovedsak lokalisert i Elverum kommune.

## 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
- har kunnskap om sikkerhetsvurdering og hvordan sikkerhetsrutiner ivaretas innenfor basistrening/turn, svømming, orientering og friluftsliv

## Ferdigheter

Kandidaten

- kan gjennomføre førstehjelp og ivareta elevers sikkerhet i ulike aktiviteter og bevegelsesmiljø, og undervise om forebygging og behandling av skader og grunnleggende førstehjelp
- kan anvende ulike svømmearter for å kunne utføre livredning, samt gjennomføre grunnleggende opplæring i svømming og livredning i, på og ved vann
- har grunnleggende ferdigheter innen kart og kompass
- kan begrunne, planlegge og tilrettelegge for allsidige bevegelseserfaringer for barn og unge.
- 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 legge til rette for lek, fysisk aktivitet og idrett i gode læringsmiljø for barn og unge med vekt på opplevelse og mestring

## Innhold

Svømming

Friluftsliv

Orientering

Basistrening/turn

Sikkerhet

Didaktikk

## Arbeids- og undervisningsformer

Praktisk arbeid

Gruppearbeid

Veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse
- **Orientering**
- Vise grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen kartlesing og kompassbruk. Individuell prøving på C-nivå.
- **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/neseclupe kan ikke brukes under prøven.
- Gjenvinne kontroll ved fall i kaldt vann (lavere enn 20 grader).

## Eksamen

Individuelt skriftlig hjemmeeksamen over to dager, som vurderes til bestått/ikke bestått

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 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 mekaniske prinsipper og menneskets oppbygning og funksjon som grunnlag for å forstå utvikling og analyse av ulike motoriske ferdigheter

## Generell kompetanse

Studenten

- Kan reflektere rundt hvordan en didaktisk kan anvende dynamisk systemteori i utvikling av motoriske ferdigheter

## Innhold

- Anatomi
- Mekanikk
- Aktivitetsfysiologi
- Motorisk læring i relasjon til dynamisk systemteori
- Bevegelsesanalyse

## Arbeids- og undervisningsformer

- Digitale forelesninger
- Individuelt- og gruppearbeid, skriftlig og muntlig
- Seminarer
- Læringsstier i læringsplattform
- Praktisk undervisning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Aktiv deltagelse på 2 seminarer om sammenhengen mellom teoriforståelse og fysisk aktivitet
- Gjennomføre 3-5 læringsstier

## 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 bestått/ikke bestått. Gruppene består av maksimalt 4-5 studenter som settes opp av

studieadministrasjonen. Ved gruppeeksamen står alle deltakere i gruppa til ansvar for alt innhold i oppgaven

Begge eksamenene må være vurdert til bestått før endelig karakter blir gitt i emnet.

## **Tillatte hjelpemidler til eksamen**

Individuell digital skoleeksamen: Ingen

Hjemmeeksamen i gruppe: Alle

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 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)

## **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 idrettsaktivitetene i emnet kan tilrettelegges for å skape progresjon, læring og utvikling over tid
- har kunnskap om hvordan opplevelse av å være i aktivitet kan påvirke deltakelse i aktivitet.

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan anvende kunnskap om hvordan individet påvirkes av miljø og oppgave i en aktivitetssituasjon, og hva det vil bety for læring og ferdighetsutvikling.

- kan anvende relevante metoder i praktiske fag for at elevene skal kunne utvikle grunnleggende ferdigheter i aktivitetene presentert i dette emnet.

## Generell kompetanse

Kandidaten

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

## Innhold

- Vinteraktiviteter
- Ballsidighet

## Arbeids- og undervisningsformer

- Praktisk arbeid
- Gruppearbeid
- Veiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

- Minimum 80% aktiv deltakelse
- Gjennomføre nybegynnerkurs (10 økter) for medstudenter i vinteraktiviteter og ballsidighet i grupper på 4 – 5 studenter. Kurset planlegges i emnet 1PAPS01.

## Eksamen

- Individuelt skriftlig arbeid som vurderes med bestått/ikke bestått

## Tillatte hjelpemidler til eksamen

Alle hjelpemidler tillatt

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 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

### 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
- Fysisk testing
- Kosthold
- Næringsstoffer
- Kostanbefalinger
- Kostholdsplanleggeren
- Matmerking
- Etikk

### **Arbeids- og undervisningsformer**

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

### **Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

- Gjennomført 2-4 læringsstier

- 80 % aktiv deltagelse i praktisk undervisning

## **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 betydningen av og hvordan legge til rette for selvbestemmelse og medvirkning i læring og ferdighetsutvikling
- har kunnskap om ulike lederstiler og hvilken betydning de har for kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- har kunnskaper om lek som fenomen og lekens plass i bevegelseskulturen
- har kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for læring

### Ferdigheter

Kandidaten

- kan analysere lærerplaner og rammeplanverk og begrunne valg av mål, innhold og arbeidsmåter og vurderingsformer med utgangspunkt i pedagogisk og fagdidaktisk teori
- kan anvende kunnskap om gjeldende lov- og planverk for grunnopplæringen og hvordan individet påvirkes av overgangsprossessene.
- kan analysere og legge til rette for, lede og veilede læringsarbeid gjennom varierte arbeidsmåter, innen lek og et utvalg idrettsaktiviteter.
- kan skrive en strukturert faglig tekst og følge tekniske retningslinjer angitt for et skriftlig arbeid
- kan reflektere over egen og andres praksis

### **Generell kompetanse**

#### Kandidaten

- har et bevisst forhold til formidling av fysisk aktivitet og egen rolle som aktivitetsleder
- kan kritisk vurdere digitale ressurser og sosiale medier innenfor idrett og aktivitet

### **Innhold**

- Lederstiler, kommunikasjon, motivasjon, læring og utvikling
- Sentrale didaktiske begreper med utgangspunkt i didaktisk relasjonstenkning
- Tilrettelagt opplæring
- Informasjonskompetanse

### **Arbeids- og undervisningsformer**

- Læringsstier
- Forelesning
- Individuelt arbeid
- Gruppearbeid
- Seminarer
- Veiledning

**Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges**

1) 5 dager observasjonspraksis i SFO

2) 15 dager praksis SFO

3) 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.

4) Planlegge nybegynnerkurs (10 økter) for medstudenter i vinteraktiviteter og balsidighet i grupper på 4 – 5 studenter. Kurset gjennomføres i emnet 1IDRA02-2.

## Eksamen

- Individuell mappevurdering som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Mappen består av 3-5 arbeider hvorav 1 – 2 arbeider trekkes ut til vurdering.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap