

# Studieplan for Kroppsøving og idrett, årsstudium (2008–2009)

## Fakta om programmet

**Studiepoeng:** 60

**Studiets varighet:** 1 år

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Stuedsted:** Halden

## Kontakt

**Studieveileder:** Anne-Marit Brække

**Telefon:** +47 69 60 81 48

**E-post:** studier@hiof.no

Fakultet for lærerutdanninger og språk

## Innholdsfortegnelse

- Informasjon om studiet
- Hva lærer du?
- Opptak
- Oppbygging og gjennomføring
- Studieplanen er godkjent og revidert
- Studiemodell

## Informasjon om studiet

Det forutsettes at studentene er i god fysisk form, at de er svømmedyktige og at de tåler klorvann.

## Hva lærer du?

### Grad/tittel ved bestått studium

Kroppsøving og idrett, årsstudium er et grunnstudium som kan inngå som del av allmennlærerutdanningen, være en videreutdanning eller inngå i en bachelorgrad.

Kroppsøving og idrett, årsstudium vil forberede til videre idrettsstudier ved HiØ eller andre pedagogiske høyskoler og ved Norges Idrettshøgskole.

## Opptak

Opptakskravet er generell studiekompetanse eller godkjent realkompetanse.

# Oppbygging og gjennomføring

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet deles inn i fire emner og alle emnene er obligatoriske:

**Idrett 101:** Anatomi/fysiologi/idrettsskader

Omfang: 15 studiepoeng

**Idrett 102:** Idrett, kultur og samfunn (IKS).

Omfang: 15 studiepoeng

**Idrett 103:** Treningslære/bevegelseslære.

Omfang: 10 studiepoeng

**Idrett 104:** Praktisk metodisk arbeid og en forsknings- og utviklingsoppgave (FOU).

Omfang: 20 studiepoeng

Dette emnet omfatter flere områder: Praktisk treningslære/grunntrening, basketball, fotball, volleyball, håndball, ski, skøyter, turn, dans, sansemotorikk, friidrett, friluftsliv, orientering, svømming og livredning, tilpasset opplæring og laboratorieøvelser.

Idrett 101 foregår i studiets 1. semester, Idrett 102 og Idrett 103 foregår i studiets 2. semester, mens Idrett 104 foregår både i studiets 1. og 2. semester.

Emnene bygger på hverandre, men studiet kan også tas over ett, to eller flere år.

## Organisering og læringsformer

Kroppsøving og idrett, årsstudium vil gi studentene erfaring med varierte organiserings- og arbeidsformer. Undervisningen vil bli gitt som forelesninger, drøftinger i grupper, som praktisk virksomhet ledet av lærer, og ved problembasert læring. Noen kurs innenfor emnet praktisk metodisk arbeid (Idrett 104) gjennomføres konsentrert, for eksempel friluftsliv og ski/skøyter. Skikurset er todelt og består av et langrennkurs og et alpint kurs.

I de praktiske kursene er det krav om 80 % aktiv deltakelse som en forutsetning for å få disse godkjent. Deler av pensum må studentene regne med å tilegne seg helt eller delvis på egen hånd - enkeltvis eller i grupper (basisgrupper). Det forutsettes også at studentene må trene på idrettslige ferdigheter i forbindelse med den praktiske delen.

## Bibliotek

Det vil bli gitt en innføring i bruk av bibliotek ved starten av skoleåret. Biblioteket tilbyr opplæring i informasjonssøking knyttet opp mot studiet og studentenes arbeid.

## **IKT**

Det vil bli gitt en innføring i bruk av IKT knyttet til kommunikasjonsformer og fremlegg. Studentene skal utvikle kunnskap om og ferdigheter i bruk av digitale verktøy for å hente inn informasjon, i planleggingen av aktiviteter, i dokumentasjon og rapportering.

## **Annet**

Studiet forutsetter stor egenaktivitet innen praktiske og teoretiske emner. Studentene har gode muligheter til å drive fysisk aktivitet i skolens idrettshall og svømmehall. Det forutsettes at studentene er i god fysisk form, at de er svømmedyktige og at de tåler klorvann.

Det er obligatorisk deltakelse i gruppevirksomhet.

Det må påregnes utgifter til ekskursjoner pålydende ca. kr. 8000,-. (Friluftsliv- og skikurs).

## **Arbeidskrav**

Det er knyttet arbeidskrav til tre av emnene i studiet. Arbeidskravene må være levert innen fastsatt frist og være godkjent av faglærer for at studentene skal kunne fremstille seg til eksamen. Se den enkelte emnebeskrivelsen for mer informasjon.

## **Praksis**

Studiet i kroppsøving og idrett består av:

### **Praktisk og metodisk virksomhet med omfang på ca. 280 timer**

### **Teoretisk virksomhet med omfang på ca. 160 timer**

Studenter som er opptatt i studieprogrammet allmennlærerutdanning skal normalt gjennomføre 4 ukers veiledet praksis i grunnskolen i løpet av et årsstudium, med mindre de velger å ta praksisen i et annet av sine valgfag i et annet skoleår. Praksis skal være fagrettet, men studentene skal også delta i annen undervisning og aktiviteter i praksiskolen, dersom dette er nødvendig for å skape en god praksisopplæring i tråd med rammeplanens intensjoner. Innholdet og organiseringen av praksis utformes i et samarbeid mellom studenter, praksiskole og faglærere ved høyskolen og vil fremgå av semesterplanen. Etter avsluttet praksis skal studentene levere praksisrapport. Praksisrapporten vurderes ved uttrykkene *Godkjent/Ikke godkjent*.

Studenter som ikke er opptatt i allmennlærerprogrammet vil få alternative arbeidsoppgaver av tilsvarende omfang. Disse arbeidsoppgavens innhold og organiseringen av dem, vil framgå av semesterplanen i starten av semesteret. Alle studentene må påregne å bli tillagt fagdidaktiske oppgaver i form av punktpraksis, fortrinnsvis med elever fra grunnskolen. Dette innebærer mulighet til utprøving av didaktiske opplegg i elevgrupper eller studentgrupper. Eksempler på dette kan være deltakelse i arrangering av idrettsdag eller aktivitetsdag ved en skole, eller ulike tiltak innenfor relevante undervisningssituasjoner.

# Internasjonalisering

Det er mulighet til å ta ett eller flere emner ved vitenskapelige høyskoler/universitet i utlandet dersom det foreligger forhåndsgodkjenning.

## Tilbakemelding underveis

Studentene får tilbakemelding fra faglærere gjennom studieåret, både gjennom formalisert og uformell veiledning. I det praktisk metodiske arbeidet vil tilbakemelding på faglige prestasjoner stå sentralt.

## Vurdering

For at studenten skal kunne fremstille seg til eksamen, må alle arbeidskrav være gjennomført, levert innen fastsatt frist og godkjent. Se emnebeskrivelser.

Her gis en kort oversikt over de ulike vurderingsformer i de enkelte emner. Se emnebeskrivelser for detaljert informasjon.

**Idrett 101:** Anatomi/fysiologi/idrettskader. Eksamen er en individuell 6 timers skriftlig eksamen. Eksamen avholdes i høstsemesterets ordinære eksamensperiode.

**Idrett 102:** Idrett, kultur og samfunn, IKS (psykologi, sosiologi, fysisk aktivitet og helse, sansemotorikk, pedagogikk, barns vekst og utvikling og tilpasset opplæring). Eksamen er en individuell muntlig eksamen knyttet til innleveringsoppgaver og pensum. Eksamen avholdes i vårsemesterets ordinære eksamensperiode.

**Idrett 103:** Treningslære/bevegelseslære. Eksamen er en individuell muntlig eksamen knyttet til innleveringsoppgaver og pensum. Eksamen avholdes i vårsemesteret: Januar-februar.

**Idrett 104:** Praktisk-metodisk arbeid og FOU-oppgave.

Til eksamen skal studentene forberede et praktisk-metodisk undervisningsopplegg innen en idrett. Studentene bruker didaktisk planleggingsskjema. Under eksamen skal hver student prøve seg som lærer med medstudenter som objekter. Studentene trekker en oppgave minimum 48 timer før eksamen starter. Et 20 minutters undervisningsopplegg skal gjennomføres på medstudenter. Eksamen avsluttes med 10 minutters muntlig eksaminasjon. Eksamen avholdes i vårsemesteret.

I alle emner blir det brukt gradert karakterskala fra A-F, der A er beste karakter, E er laveste beståtte karakter og F betyr *Ikke bestått*.

## Litteratur

Pensumlisten vil bli revidert før studiestart 2008. Se også litteraturlister i den enkelte emnebeskrivelse.

### PRAKTISK- METODISKE FAG

### Pensum

### Støttelitteratur

#### Praktisk treningslære/ grunntrening:

Gjerset, A.(1992): *Idrettens treningslære*. Universitetsforlaget. Oslo

Bahr, R, J. Hallén, J.I. Medbø (1991): *Testing av idrettsutøvere*. Universitetsforlaget. Oslo.

<b>Basketball:</b>	<b>Enoksen, Eystein</b> og Einar Sigmundstad, m.fl.(1999): <i>Aktivitetst��re: grunnbok: studieretning for idrettsfag</i> . Gyldendal undervisning. Oslo.	Fosn��s, Ola (1986): <i>Basketballskolen</i> . Norges basketballforbund. Oslo.
<b>Fotball:</b>	Enoksen m.fl.	<i>L��r taktik-teknikk</i> . Norsk Forlag - NFF 1986.
<b>Volleyball:</b>	Enoksen m.fl.	Fosn��s, O (1985): <i>Volleyball. Kompendium - NIH</i> .
<b>H��ndball:</b>	Enoksen m.fl.	Kluge, T.: <i>H��ndball i skolen</i> . NHF 88 Fagservice.
<b>Ski:</b>	Enoksen m.fl.	Flemmen, A. (1990): <i>Skileik</i> . Universitetsforlaget. Oslo.
<b>Sk��yter:</b>	Enoksen m.fl.	<i>G��y p�� isen</i> . Universitetsforlaget 1986.
<b>Turn:</b>	Enoksen m.fl.	<i>Mer g��y i gymsalen</i> . Norges Turnforbund 1988.
<b>Dans:</b>	Enoksen m.fl. Jacobsen, Kjersti B.: Eget kompendium	<i>Mer g��y i gymsalen</i> . Norges Turnforbund 1988.
<b>Sansemotorikk:</b>	Eget kompendium	<i>Mer g��y i gymsalen</i> . Norges Turnforbund 1988. Jagt��ien, Greta Langlo & Kolbj��rn. (2000): <i>I bevegelse: sansemotorikk - leik - observasjon</i> . Gyldendal undervisning. Oslo.
<b>Friidrett:</b>	Enoksen m.fl.	Enoksen, Eystein (1990): <i>Friidrettens teknikk</i> . Universitetsforlaget. Oslo.
<b>Friluftsliv:</b>	Eget kompendium	Haugsj��, S. (1980): <i>Ut i naturen</i> . Universitetsforlaget. Oslo.
<b>Orientering:</b>	Kaarby, Karen marie Eid og Hild Sveine (2001): <i>Trygg i naturen med orientering</i> [Rud].: Norges orienteringsforbund.	
<b>Sv��mning og livredning:</b>	Enoksen m.fl. Sveen, O. (1999): Kompendium	
<b>Tilpasset oppl��ring:</b>	<i>Sykdomsl��rekompendium</i> . Fysioterapeutene Beitost��len HSS, Valdres trykkeri 1982. Mathiesen, G. (1976): <i>Leiker og ballspill for funksjonshemmede</i> . KUD. STUI.	
<b>Laboratorie��velser:</b>	Oseland, H. (2000): Kompendium. Hi��.	Bahr, R., J. Hall��n, J.I. Medb��. (1991): <i>Testing av idrettsut��vere</i> . Universitetsforlaget. Oslo.

## EMNER

---

<b>Fysiologi:</b>	Schibye, B., K. Klausen. (1992): <i>Menneskets fysiologi: hvile og arbeidde</i> . København: Foreningen af Danske Lægestuderendes Forlag.	Haug, E., O. Sand, Ø.V. Sjaastad (1992): <i>Menneskets fysiologi</i> . Universitetsforlaget. Oslo.  Dahl, H.A og E. Rinvik. (1996): <i>Bevegelsesapparatets funksjonelle anatomi</i> . Cappelen akademisk forlag. Oslo.
<b>Forskning og utviklingsarbeid (FoU):</b>	Stene, M. (1999): <i>Vitenskapelig forfatterskap: hvordan lykkes med skriftlige studentoppgaver</i> . Kolve forlag. Oslo.  Olsen, A.M.: <i>Kompendium</i> . NIH	Hellevik, O. (1999): <i>Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap</i> . Universitetsforlaget. Oslo.
<b>Anatomi:</b>	Dahl, H. A. og E. Rinvik (1999): <i>Menneskets funksjonelle anatomi</i> . Cappelen akademisk forlag. Oslo.	Budowick, M., J. G. Bjåli og B. Rolstad. (1992): <i>Anatomisk atlas</i> . Universitetsforlaget. Oslo.  Haug, E., O. Sand, Ø.V. Sjaastad (1992): <i>Menneskets fysiologi</i> . Universitetsforlaget. Oslo.
<b>Idrettspedagogikk:</b>	Brattenborg, Steinar og Berit Engebretsen (2001): <i>Innføring i kroppsøvingdidaktikk</i> . Høyskoleforlaget. Kristiansand.	L-97. Generell del og fagplan
<b>Sosiologi:</b>	<i>Idrettens betydning for individ og samfunn: rapportserie</i> . [Rud].: Norges idrettsforund. (utvalgte hefter). 1996.	Loland, S. (1998): <i>Toppidrettens pris: en debattbok</i> . Universitetsforlaget. Oslo.
<b>Idrettsskader:</b>	Karlsson, J., R. Thomeé, L. Martinsson, L. Swärd. (1997): <i>Motions- og idrettsskador och deras rehabilitering</i> . Farsta.: SISU idrottsböcker.  Kompendium: <i>Taping av idrettsskader</i> .	Bahr, Roald og Sverre Mæhlum [red.]: <i>Idrettsskader: en illustrert guide til diagnostikk og behandling av skader i forbindelse med idrett og fysisk aktivitet</i> . Oslo: Bazette bok, c2002.  Ekstrand, Jan, Lars Engebretsen og Jon Karlsson [et. al]: <i>Fotballmedisin</i> . Oslo. Norges forballforund 2001.
<b>Bevegelseslære:</b>	Tveit, P. (1987): <i>Bevegelseslære: idrett-kropp-teknikk</i> . Universitetsforlaget: Norges idrettshøgskole; [Rud]: Norges idrettsforbund. Oslo.	Wirhed, R. (1982): <i>Anatomi och Rörelseslära innom idrotten</i> . Samspråk forlags A/B.
<b>Treningslære:</b>	Gjerset, A. (1992): <i>Idrettens treningslære</i> . Universitetsforlaget. Oslo.	Bahr, R., J. Hallén, J.I. Medbø. (1991): <i>Testing av idrettsutøvere</i> . Universitetsforlaget. Oslo.
<b>Idrettspsykologi:</b>	Pensgård, A. og E. Hollingen. (1996): <i>Idrettens mentale treningslære</i> . Universitetsforlaget. Oslo.  Skaug, A. (2003): Kompendium.	Asknes, F. og B. Wormnes. (1996): <i>Når muskler ikke er nok: en bok om idrettspsykologi</i> . Norges idrettsforbund. Oslo.  Høigaard, R. og P. A. Lidbom. (1999): <i>Gruppesykologi i idrett</i> . Høyskoleforlaget. Kristiansand.
<b>Helselære:</b>	Kompendium, HiØ	

---

## Studieplanen er godkjent og revidert

### Studieplanen er godkjent

Dekan Eystein Arntzen, 11.08.2008.

### Studieplanen gjelder for

Studieplanen gjelder for perioden 2008 - 2009.

## Studiemodell

Denne studiemodellen har en ny utforming. [Fortell oss hva du synes om den](#)

### Høst 2008

#### Obligatoriske emner

LA101KRO

Anatomi/fysiologi og idrettsskader

15 stp

LA104KRO06 - Del 1 av 2

Praktisk-metodisk arbeid og FoU-oppgave

### Vår 2009

#### Obligatoriske emner

LA104KRO06 - Del 2 av 2

Praktisk-metodisk arbeid og FoU-oppgave

20 stp

LA102KRO

Idrett, kultur og samfunn (IKS)

15 stp

LA103KRO

Trenings- og bevegelseslære

10 stp

# LA101KRO Anatomi/fysiologi og idrettsskader (Høst 2008)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram
- Undervisningssemester
- Innhold
- Undervisnings- og læringsformer
- Praksis
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i Kroppsøving og Idrett, årsstudium.

## Undervisningssemester

1. semester (høst).

Undervisningen foregår i perioden august - november/desember.

## Innhold

Emnet tar for seg oppbygningen og funksjonen til muskler og skjelett, samt vanlige idrettsrelaterte skader og enkel skadebehandling.

## Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er lagt opp som forelesninger, gruppearbeid og framlegg. Pensumlitteratur brukes i stor grad som utgangspunkt for emnet. IKT blir brukt i undervisningsarbeidet, i basisgruppesammenheng og ved felles forelesninger.

## Praksis



Det er ingen praksis knyttet til emnet.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

Ingen.

## Eksamen

Individuell, 6 timers skriftlig eksamen der begge fagområder (anatomi/fysiologi og idrettsskader) vurderes til en samlet karakter. Ingen hjelpemidler tillatt.

Eksamensbesvarelsen blir vurdert av intern og ekstern sensor. Det blir benyttet en gradert karakterskala fra A- F, der A er beste karakter, E er dårligste beståtte karakter og F betyr 'ikke bestått'.

## Litteratur

Hovedpensum:

**Schibye, B., K. Klausen.** *Menneskets fysiologi: hvile og arbeid*. København.: Foreningen af Danske Lægestuderendes Forlag., 1992

**Dahl, H.A. and E. Rinvik.** *Menneskets funksjonelle anatomi*. Oslo.: Cappelen akademisk forlag., 1999

Se for øvrig litteraturlista i studieplanen for utfyllende støttepensum.

# LA104KRO06 Praktisk-metodisk arbeid og FoU-oppgave (Høst 2008–Vår 2009)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 20

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** 1 år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram
- Forkunnskapskrav utover opptakskrav
- Undervisningssemester
- Innhold
- Undervisnings- og læringsformer
- Praksis
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i Kroppsøving og Idrett, årsstudium.

## Forkunnskapskrav utover opptakskrav

Emnet forutsetter ingen spesielle forhåndskunnskaper utover generell studiekompetanse eller godkjent realkompetanse, men det forutsettes at studentene er i god fysisk form, at de er svømmedyktige og tåler klorvann.

## Undervisningssemester

Det undervises i emnet i høst- og vårsemesteret. Emnet er delt opp i blokker.

## Innhold

All praktisk virksomhet som inngår i emnet er delt inn i delemner. Praktisk - metodisk arbeid består av delemnene:

1. Bevegelseslek (turn, sansemotorikk, leikeaktiviteter, racketaktiviteter, dans og drama)
2. Idrettsaktiviteter (friidrett, orientering, ski, skøyter, svømming/livredning, praktisk treningslære)
3. Ballaktiviteter (basketball, fotball, volleyball, håndball og innebandy)
4. Friluftsliv

I tillegg skal det gjennomføres en FoU-oppgave (forsknings- og utviklingsoppgave) i gruppe.

## Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er hovedsakelig lagt opp som praktisk arbeid. Undervisningen skjer i stor grad i grupper og er både lærer- og studentstyrt.

Arbeidet med FoU-oppgaven starter med et 10 timers metodekurs for studentene. Deretter velger studentene et tema og utarbeider en problemstilling. Studentene jobber i grupper med FoU-arbeidet. Det vil bli gitt veiledning av ansvarlig faglærer underveis i arbeidet. Etter innlevering skal hver gruppe legge frem sitt FoU-arbeid for klassen.

## Praksis

Studenter som er opptatt i studieprogrammet allmennlærerutdanning skal normalt gjennomføre 4 ukers veiledet praksis i grunnskolen i løpet av et årsstudium - med mindre de velger å ta praksisen i et annet av sine valgfag i et annet skoleår. Praksis skal være fagrettet, men studentene skal også delta i annen undervisning og aktiviteter i praksiskolen, dersom dette er nødvendig for å skape en god praksisopplæring i tråd med rammeplanens intensjoner. Innholdet og organiseringen av praksis utformes i et samarbeid mellom studenter, praksiskole og faglærere ved høgskolen og vil fremgå av semesterplanen. Etter avsluttet praksis skal studentene levere praksisrapport. Praksisrapporten vurderes ved uttrykkene godkjent/ikke-godkjent.

Studenter som ikke er opptatt i allmennlærerprogrammet vil få alternative arbeidsoppgaver av tilsvarende omfang. Disse arbeidsoppgavens innhold og organiseringen av dem, vil framgå av semesterplanen i starten av semesteret.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

- De praktiske kursene må være gjennomført med godkjent resultat. De skal godkjennes av faglærere. For å få godkjent de praktiske kursene kreves det minst 80 % aktiv deltaking i hvert kurs. Dersom sykdom/skade eller innvilget søknad om fravær fører til et fravær på over 20 %, må studenten bestå en ekstraordinær praktisk/muntlig prøve i faget.
- To teoretiske passeringsprøver. Omfang: ca. 1 time pr. prøve. Godkjennes av faglærere.
- Livredningsprøven må avlegges til godkjent resultat. Godkjennes av faglærere.

Det skal utføres en FOU-oppgave i gruppe. Oppgaven skal ha et omfang på ca. 30 sider. Problemstillingen må godkjennes av oppnevnt veileder innen fastsatt frist. Gruppen må delta på minimum én veiledning underveis. Oppgaven må innleveres til fastsatt frist og godkjennes av to faglærere.

# Eksamen

Praktisk, metodisk eksamen skjer i vårsemesteret. Eksamen består av en praktisk komponent og en muntlig/teoretisk komponent. Varighet: ca. 30 minutter, der ca. 20 minutter er praktisk opplegg og ca. 10 minutter er samtale. Studentene trekker en oppgave minimum 48 timer før eksamen starter. Et 20 minutters undervisningsopplegg skal gjennomføres på medstudenter. Eksamen avsluttes med 10 minutters muntlig eksaminasjon.

Til eksamen skal studentene forberede et praktisk-metodisk undervisningsopplegg innen en idrett.. Studentene bruker didaktisk planleggingsskjema i forberedelsene. Tid til forberedelse er 48 timer. Studentene leverer skjemaet til sensorene en halvtime før de skal opp til eksamen. Under eksamen skal medstudenter være objekter.

Samtalen dreier seg om studentenes undervisningsopplegg, praktiske ferdighet, fagdidaktisk og teoretisk innsikt.

Eksamen blir vurdert av intern og ekstern sensor.

Det benyttes gradert karakterskala fra A - F, der A er beste karakter, E er dårligste beståtte karakter og F betyr 'ikke bestått'.

# Litteratur

**Eystein Enoksen, Einar Sigmundstad, m.fl.** *Aktivitetslære: grunnbok: studieretning for idrettsfag*, Oslo.: Gyldendal undervisning., 1999.

**Stene, M.** *Vitenskapelig forfatterskap: hvordan lykkes med skriftlige studentoppgaver.* [Oslo].: Kolve forl., 1999

**Kompendium**, A.M.Olsen, NIH

Se for øvrig listen i studieplanen for utfyllende støttepensum

# LA102KRO Idrett, kultur og samfunn (IKS) (Vår 2009)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram
- Undervisningssemester
- Innhold
- Undervisnings- og læringsformer
- Praksis
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i Kroppsøving og Idrett, årsstudium.

## Undervisningssemester

2. semester (vår).

Undervisningen foregår i perioden februar - mai.

## Innhold

Emnet består av fagene: idrettspsykologi, sosiologi, fysisk aktivitet og helse, sansemotorikk, kroppsøvingdidaktikk, barns vekst og utvikling og tilpasset opplæring.

## Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er lagt opp som forelesninger, gruppearbeid og framlegg. Pensumlitteratur brukes i stor grad som utgangspunkt for emnet. IKT blir brukt i undervisningsarbeidet, i basisgruppesammenheng og ved felles forelesninger.

## Praksis

Det er ingen praksis knyttet til emnet.

# Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

Studentene skal levere to gruppeoppgaver. Omfanget på oppgavene er 5-8 A4-sider. Oppgavene må innleveres innen fastsatt frist satt i semesterplanen.

Oppgavene danner grunnlaget for muntlig eksamen i sluttvurderingen.

## Eksamen

Individuell muntlig eksamen. Varighet: ca. 30 min.

Emnet avsluttes i andre semester med en muntlig individuell eksamen som tar utgangspunkt i de to innleveringsoppgavene (arbeidskrav) og pensum forøvrig. Intern og ekstern sensurering. Det benyttes gradert karakterskala fra A - F, der A er beste karakter, E er dårligste beståtte karakter og F betyr 'ikke bestått'.

## Litteratur

**Steinar Brattenborg og Berit Engebretsen.** *Innføring i kroppsøvningsdidaktikk*, Kristiansand.: Høyskoleforlaget., 2001.

**Pensgård, A.M. and E. Hollingen.** *Idrettens mentale treningslære*. Oslo.: Universitetsforlaget., 1996

**Kompendium**, A. Skaug 1998

**Idrettens betydning for individ og samfunn:** *rapportserie*. Rud.: Norges idrettsforbund., 1996 (utvalgte hefter)

**Helseleære:** Kompendium, HiØ

Se for øvrig litteraturlista i studieplanen for utfyllende støttepensum

# LA103KRO Trenings- og bevegelseslære (Vår 2009)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 10

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram
- Undervisningssemester
- Innhold
- Undervisnings- og læringsformer
- Praksis
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i Kroppsøving og Idrett, årsstudium.

## Undervisningssemester

2. semester (vår).

Undervisningen foregår i perioden januar - februar.

## Innhold

Temaer som blir berørt er hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet. Det blir utført analyser av ulike teknikker, og studentene skal lage treningsprogram og evaluere dette.

## Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er lagt opp som forelesninger, basisgruppearbeid og framlegg. Pensumlitteratur brukes i stor grad som utgangspunkt for emnet. IKT blir brukt i undervisningsarbeidet, i basisgruppesammenheng og ved felles forelesninger.

## Praksis

Det er ingen praksis knyttet til emnet.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

Studentene skal levere to gruppeoppgaver. Omfanget på oppgavene er 5-8 A4-sider. Oppgavene må innleveres innen fastsatt frist satt i semesterplanen.

Oppgavene danner grunnlaget for muntlig eksamen i sluttvurderingen.

## Eksamen

Individuell muntlig eksamen. Varighet: ca. 30 min.

Emnet avsluttes i andre semester med en muntlig individuell eksamen som tar utgangspunkt i de to innleveringsoppgavene (arbeidskrav) og pensum forøvrig. Intern og ekstern sensurering. Det benyttes gradert karakterskala fra A - F, der A er beste karakter, E er dårligste beståtte karakter og F betyr 'ikke bestått'.

## Litteratur

**Gjerset, A.** *Idrettens treningslære*. Oslo.: Universitetsforlaget, 1992

**Tveit, P.** *Bevegelseslære: idrett-kropp-teknikk*. [Oslo].: Universitetsforlaget: Norges idrettshøgskole; [Rud]: Norges idrettsforbund., 1987

Se for øvrig litteraturlista i studieplanen for utfyllende støttepensum