

 Programmet tar ikke opp nye studenter

# Studieplan for Kroppsøving og idrett 2 (30 studiepoeng) (2011–2012)

## Fakta om programmet

**Studiepoeng:** 30

**Studiets varighet:** 1 år

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Studiested:** Halden

## Kontakt

**Studieprogramansvarlig**

Avdeling for lærerutdanning

## Innholdsfortegnelse

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

## Informasjon om studiet

Studiet gir sammen med Kroppsøving og idrett 1, undervisningskompetanse på 60 studiepoeng i kroppsøving i grunnskolen.

Studentene er etter fullført studium kvalifisert til å søke *Idrett påbyggingsstudium (30 studiepoeng)* ved høyskoler og universiteter, f.eks. Norges Idrettshøgskole.

## Hva lærer du?

### Studiets læringsutbytte

Studentene har/kan etter fullført studium

- solide, analytiske og faglige kunnskaper om prinsipper for bevegelse og trening, og kroppens bygning og funksjon
- kunnskap om arbeid med videreutvikling av grunnleggende ferdigheter (uttrykke seg muntlig, lese, uttrykke seg skriftlig, regne, bruke digitale verktøy) i og på tvers av fag
- tilrettelegge for progresjon i disse ferdighetene i opplæringen tilpasset elever på 5.-10. trinn

### **Kunnskap**

Studenten:

- har kunnskap om trening, treningsprinsipper og bevegelsesanalyser egnet for ulike aldersgrupper
- har kunnskap om kroppens bygning og funksjon
- har kunnskap om forsknings- og utviklingsarbeid knyttet til kroppsøving og idrett

### **Ferdigheter**

Studenten:

- har ferdigheter til å vurdere og bruke anatomi- og fysiologikunnskap i skole- og treningsarbeid
- har ferdigheter til å kunne legge til rette for treningsarbeid og utføre bevegelsesanalyser
- har ferdigheter til å gjennomføre forsøks- og utviklingsarbeid knyttet til egen lærer- og trenerkompetanse i kroppsøving og idrett.

### **Generell kompetanse**

Studenten:

- er sikker i muntlige og skriftlige framlegg
- finner fram til løsninger på faglige problemstillinger ved hjelp av relevant litteratur og nettsteder
- nytter faglige kunnskaper til kritisk og konstruktiv refleksjon om trenings- og bevegelseslære anatomi, fysiologi og idrettsskader i et pedagogisk perspektiv.

## **Opptak**

Generell studiekompetanse eller realkompetanse og bestått studium *Kroppsøving og idrett 1 (30 studiepoeng)*.

## **Oppbygging og gjennomføring**

### **Studiets oppbygging og innhold**

Studiet består av to obligatoriske emner, hver på 15 studiepoeng: *Idrett 103: Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave* og *Idrett 104: Anatomi/fysiologi/idrettsskader*. Det legges vekt på å utvikle studentenes innsikt i hvordan valg av arbeidsmåter og innhold påvirker læreprosessene for elever i grunnskolen. Studiet gir studentene grunnlag for å utvikle lærerkompetanse gjennom individuelt arbeid og gruppearbeid. Idrett 103 går i 2. semester (vår), mens Idrett 104 går i 1. semester (høst). Se studiemodell under.

### **Organisering og læringsformer**

Undervisningen skal være forskningsbasert og profesjonsorientert. Den skal være både teori- og praksisorientert. Studentene får erfaring med varierte organiserings- og arbeidsformer. Undervisningen blir gitt som forelesninger, arbeid i grupper, som praktisk virksomhet ledet av lærer, og ved problembasert læring.

Det er knyttet arbeidskrav til hvert av emnene, se emnebeskrivelsene. Arbeidskravene må være godkjent senest tre uker før eksamen for at studentene kan framstille seg til eksamen.

IKT er en integrert del av studiet, som benytter Fronter som læringsplattform.

## Forsknings- og utviklingsarbeid

Undervisningen skal være forskningsbasert og profesjonsorientert. I emne 103 skal studentene gjennomføre et utviklingsarbeid i gruppe.

## Evaluering av studiet

For å kunne tilby en aktuell og relevant utdanning av god kvalitet, er vi avhengig av studentenes tilbakemeldinger og at studentene deltar i evaluering av studiene.

HiØs studiekvalitetsutvalg gjennomfører årlig en evaluering av studiekvaliteten ved et utvalg av høgskolens studieprogrammer (kalt EVA2). I tillegg deltar grunnskolelærerstudentene i programevalueringer hvert studieår, i regi av Avdeling for lærerutdanning.

Det enkelte fagmiljø har ansvar for å etablere faste og allmenn kjente evalueringsrutiner på emnenivå (kalt EVA3).

## Tilbakemelding underveis

Studentene får tilbakemelding fra faglærere gjennom studieåret, både gjennom formell og uformell veiledning.

## Vurdering

Vurderingsformene i studiet omfatter individuelle skriftlige og muntlige eksamener, samt en eksamen der studentenes praktiske og didaktiske ferdigheter prøves i et undervisningsopplegg for medstudenter.

I begge emnene benyttes bokstavkarakterer i en gradert karakterskala fra A - F, hvor A er beste og E er dårligste beståtte karakter. F betyr ikke bestått.

Det benyttes intern og ekstern sensor. Se emnebeskrivelser for mer informasjon om vurdering.

## Litteratur

Se emnebeskrivelsene.

## Jobb og videre studier

Studiet har en bred kulturell forankring, med vektlegging på kroppens oppbygning og funksjon, og grunnleggende prinsipper for bevegelse og trening. Kroppsøving og idrett 2 gir også et godt grunnlag for virksomhet i idrettslag, arbeid som treningsveileder i helsestudio eller i annen privat eller offentlig virksomhet.

# Studieplanen er godkjent og revidert

## Studieplanen er godkjent

fungerende dekan Kjersti Berggraf Jacobsen, 28. juni 2011

## Studieplanen gjelder for

2011-2012

## Studiemodell

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

### Høst 2011

#### Obligatoriske emner

LIDR10411  
Anatomi/fysiologi/idrettsskader

15 stp

### Vår 2012

#### Obligatoriske emner

LIDR10311  
Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave

15 stp

# LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader (Høst 2011)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Fakultet for lærerutdanninger og språk

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram
- Forkunnskapskrav utover opptakskrav
- Undervisningssemester
- Studentens læringsutbytte etter bestått emne
- Innhold
- Undervisnings- og læringsformer
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Evaluering av emnet
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i

- *Kroppsøving og idrett, årsstudium*
- *Kroppsøving og idrett 2 (30 studiepoeng)*

## Forkunnskapskrav utover opptakskrav

Studenter tatt opp til *Kroppsøving og idrett 2 (30 studiepoeng)*: Bestått Kroppsøving 1(LIDR10111 og LIDR10211).

Studenter tatt opp til *Kroppsøving og idrett årsstudium*: emnet gjennomføres parallelt med emnene LIDR10111 og LIDR10211.

## Undervisningssemester

1. semester (høst).

## Studentens læringsutbytte etter bestått emne

### **Kunnskap**

Studenten:

- har utviklet grunnleggende kunnskap om kroppens bygning og funksjon
- kjenner sentrale begreper, ord og benevnelser fra emnet
- har kunnskap om skjelettet
- har kunnskap om musklene i truncus, overekstremitet og underekstremitet
- har kunnskap om forebygging og behandling av idrettsskader
- har kunnskap om nervesystemet, muskelsystemet, respirasjon, sirkulasjonssystemet, energisystemet, temperaturregulering, hormonsystemet, urinveissystemet, fordøyelsen og cellene
- har solide og grunnleggende, faglige og didaktiske kunnskaper i idrettsfag
- har kunnskap om arbeid med videreutvikling av grunnleggende ferdigheter (uttrykke seg muntlig, lese, uttrykke seg skriftlig, regne, bruke digitale verktøy).

### **Ferdigheter:**

Studenten kan:

- vurdere og bruke anatomi- og fysiologikunnskap i skole- og treningsarbeid
- forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader
- utføre relevante analyser og uttrykke seg både muntlig og skriftlig i faget

### **Generell kompetanse**

Studenten:

- er sikker i muntlige og skriftlige framlegg
- finner fram til løsning på faglige problemstillinger ved hjelp av relevant litteratur og nettsteder
- arbeider selvstendig med anatomi- og fysiologifaget
- nytter faglige kunnskaper til kritisk og konstruktiv refleksjon om anatomi, fysiologi og idrettsskader i et pedagogisk perspektiv

?

## **Innhold**

Anatomi:

Skjelettets oppbygning og musklenes funksjon

Fysiologi

Vanlige idrettsrelaterte skader og enkel skadebehandling

Se for øvrig detaljert plan for studiet ved studiestart.

?

## **Undervisnings- og læringsformer**

Undervisningen er lagt opp som forelesninger, gruppearbeid og framlegg, samt veiledning under praktiske øvelser. Pensumlitteratur brukes i stor grad som utgangspunkt for arbeid i emnet. IKT inngår i undervisning og læring, i basisgruppesammenheng og ved forelesninger.?

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

Muntlige framlegg i basisgrupper skal være godkjent av faglærer før studenten kan fremstille seg til eksamen. Framleggene (PP-presentasjoner) leveres i fronter. Se semesterplanen for detaljer.?

## Eksamen

**Individuell skriftlig eksamen**, 6 timer

Begge fagområder (anatomi/idrettsskader og fysiologi) 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.

## Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underveisevaluering og skriftlig individuell studentevaluering ved semesterslutt.

?

## Litteratur

**Litteraturlista er sist oppdatert 4. juli 2011.**

Dahl, H. A.; Klar, Ferdig, Gå (2005) m / arbeidsbok.

Dahl, H.A. and E. Rinvik. Menneskets funksjonelle anatomi. Oslo.: Cappelen akademisk forl., 2010

Sveen, Ole; Anatomi; Eget kompendium

Bahr, Prøis, Mæhlum; Idrettsskader, Gazzette bok, 2006

# LIDR10311 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave (Vår 2012)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Fakultet for lærerutdanninger og språk

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

- Emnet er tilknyttet følgende studieprogram
- Forkunnskapskrav utover opptakskrav
- Undervisningssemester
- Studentens læringsutbytte etter bestått emne
- Innhold
- Undervisnings- og læringsformer
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Evaluering av emnet
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i

- *Kroppsøving og idrett, årsstudium*
- *Kroppsøving og idrett 2 (30 studiepoeng)*

## Forkunnskapskrav utover opptakskrav

Studenter tatt opp til *Kroppsøving og idrett 2 (30 studiepoeng)*: Bestått Kroppsøving 1(LIDR10111 og LIDR10211).

Studenter tatt opp til *Kroppsøving og idrett årsstudium*: emnet gjennomføres parallelt med emnene LIDR10111 og LIDR10211.

## Undervisningssemester

2. semester (vår).

## Studentens læringsutbytte etter bestått emne



### **Kunnskap**

Studenten:

- kan utvikle grunnleggende kunnskap om treningsmetodikk
- har kunnskap om hvordan ulike bevegelser i idrettsaktivitet kan analyseres
- har kunnskap og erfaring i arbeid med idrettsfaglig forsknings- og utviklingsarbeid
- har kunnskap om nasjonalt og internasjonalt forsknings og utviklingsarbeid med relevans for lærerprofesjonen.
- har solide og grunnleggende, faglige og didaktiske kunnskaper i kroppsøving og idrettsfag
- har kunnskap om arbeid med videreutvikling av grunnleggende ferdigheter (uttrykke seg muntlig, lese, uttrykke seg skriftlig, regne, bruke digitale verktøy).

### **Ferdigheter**

Studenten:

- kan vurdere og bruke kunnskap om treningslære i skole- og treningsarbeid
- kan utføre analyser og uttrykke seg både muntlig og skriftlig i faget
- kan legge til rette for treningsarbeid med bakgrunn i teoristoffet

### **Generell kompetanse**

Studenten:

- er sikker i muntlige og skriftlige framlegg
- finner fram til løsning på faglige problemstillinger i relevant litteratur og nettsteder
- arbeider selvstendig med trenings- og bevegelseslære
- nytter faglige kunnskaper til kritisk og konstruktiv refleksjon om trenings- og bevegelseslære i et pedagogisk perspektiv

?

## **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. Se for øvrig detaljert plan (deles ut ved semesterstart).

Forskningsmetodikk med Utviklingsoppgave (se arbeidskrav).

?

## **Undervisnings- og læringsformer**

Undervisningen er lagt opp som forelesninger, basisgrupperarbeid og framlegg. Pensumlitteratur brukes i stor grad som utgangspunkt for emnet. IKT inngår i undervisning og læring, i basisgruppesammenheng og ved felles forelesninger.

?

## **Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen**

To innleveringsoppgaver i gruppe

Omfanget på oppgavene skal være 5 - 8 sider. Leveres digitalt i fronter til fastsatt frist i semesterplan og må bedømmes til godkjent for å kunne framstille seg til eksamen i emnet. Arbeidskravet er utgangspunkt for studentenes refleksjoner under muntlig eksamen i sluttvurderingen.

En utviklingsoppgave i gruppe:

Omfang inntil 25 sider. Leveres digitalt i fronter til fastsatt frist i semesterplan og må bedømmes til godkjent for å kunne framstille seg til eksamen i emnet.

?

## **Eksamen**

Emnet avsluttes i februar/mars.

**Muntlig, individuell eksamen.** Varighet: ca. 30 minutter

Muntlig eksaminasjon tar utgangspunkt i de to innleveringsoppgavene (se arbeidskrav) og pensum forøvrig. Intern og ekstern sensurering. Det benyttes gradert karakterskala fra A - F.

Muntlig eksamen kan ikke påklages.

## Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underveisevaluering og skriftlig, individuell studentevaluering ved semesterslutt.

?

## Litteratur

**Litteraturen er sist oppdatert 4. juli 2011.**

Holand, Aasmund; Bevegelsens Årsak.

Elementær innføring i mekanikk og bevegelsesanalyse. Cappelen Akademiske forlag 2008

Gjerset, A. Idrettens treningslære. Oslo.: Universitetsforl, 1992