

# Studieplan for Kroppsøving og idrett for grunnskolelærerutdanning 5-10 (60 studiepoeng) (2012– 2013)

## Fakta om programmet

**Studiepoeng:** 60

**Studiets varighet:** 1 år

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Stuedsted:** Hoveddelen av studiet foregår i Halden. Noe undervisning foregår i Fredrikstad og på andre eksterne arenaer, se studieplan for mer informasjon.

## Kontakt

Avdeling for lærerutdanning

## Innholdsfortegnelse

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

## Informasjon om studiet

Studieplanen bygger på [Forskrift om plan for grunnskolelærerutdanning](#), "Nasjonale retningslinjer for fag i grunnskolelærerutdanningen 5.-10. trinn" av 2010 og lærerplanverket (L06).

## Hva lærer du?

Studiets læringsutbytte

Studentene skal etter endt studium ha tilegnet seg kunnskap, ferdighet og kompetanse knyttet til bevegelse og idrett på ulike arenaer.

## **Kunnskap**

*Studentene har etter fullført studium*

- solide og grunnleggende, faglige og didaktiske kunnskaper i idrettsfag
- kunnskap om arbeid med videreutvikling av grunnleggende ferdigheter (utrykke seg muntlig, lese, utrykke seg skriftlig, regne, bruke digitale verktøy) i og på tvers av fag, og kan tilrettelegge for progresjon i disse ferdighetene i opplæringen tilpasset elever på 5.-10. trinn
- kunnskap om arbeid med videreutvikling av grunnleggende ferdigheter
- kunnskap til å tilrettelegge for progresjon i disse ferdighetene i opplæringen tilpasset elever på 5.-10. trinn sett i forhold til tidsaktuelle bevegelsesformer i flerkulturelle barne- og ungdomsmiljøer
- kunnskap om det helhetlige opplæringsløpet, med vekt på overgangen fra barnetrinn til ungdomstrinn og ungdomstrinn til videregående opplæring
- utviklet kunnskap i relevant bruk av IKT
- innsikt i sammenhengen mellom helse og idrettsaktiviteter

## **Ferdigheter**

*Studentene har etter fullført studium*

- grunnleggende ferdigheter i idrettsaktiviteter som er aktuelle i grunnskolens kroppsøvingundervisning i 5.-10. trinn
- ferdigheter til å vurdere og bruke anatomi- og fysiologikunnskap i skole- og treningsarbeid
- ferdigheter til å kunne legge til rette for treningsarbeid og utføre bevegelsesanalyser
- kan vurdere og nyttegjøre seg kunnskap innenfor emnene sosiologi, psykologi, pedagogikk, helselære og tilpasset opplæring i skole og treningsarbeid

## **Generell kompetanse**

*Studentene*

- har utviklet et positivt forhold til ulike former for fysisk aktivitet
- har gjennom fysisk aktivitet i kjønnsblandede grupper fått respekt for hverandres idrettslige/ferdighetsmessige, sosiale og faglige prestasjoner og begrensninger
- kan forstå, utøve og utvikle egen profesjonalitet som kroppsøvingslærer
- kan bidra til skoleutvikling med utgangspunkt i kroppsøving
- kan foreta elevvurdering etter gjeldende forskrifter
- kan kommunisere med elever, foreldre og kollegaer om problemstillinger knyttet til kroppsøving fra 5.-10. trinn

## **Opptak**

Ingen krav ut over opptakskravet til Grunnskolelærerutdanningen 5-10 (240 studiepoeng).

## **Oppbygging og gjennomføring**

### **Studiets oppbygging og innhold**

Det legges vekt på å utvikle studentenes innsikt i hvordan valg av arbeidsmåter og innhold påvirker læreprosessen for elever i grunnskolens 5.-10. trinn. Studiet gir studentene grunnlag for å utvikle lærerkompetanse gjennom individuelt arbeid og gruppearbeid.

Studiet deles inn i fire emner. Alle emner er obligatoriske og har et omfang på 15 studiepoeng.

**Idrett 101:** Praktisk - metodisk arbeid (5-10) (høst/vår og vår/høst)

**Idrett 102:** Idrett, kultur og samfunn (IKS) (5-10) (vår)

**Idrett 103:** Treningslære/bevegelseslære (5-10) (vår)

**Idrett 104:** Anatomi/fysiologi/idrettsskader (5-10) (høst)

## Organisering og læringsformer

### Undervisning

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. Noen deler av emnet Praktisk-metodisk arbeid (Idrett 104) gjennomføres konsentrert, for eksempel friluftsliv og ski/skøyter. Skikurset er todelt og består av et langrennskurs og et alpint kurs.

### 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. Det forutsettes at studentene har kunnskap i bruk av digitale verktøy for å hente informasjon, i planleggingen av aktiviteter, i dokumentasjon og rapportering.

### Obligatorisk deltakelse

I de praktiske kursene er det krav om 80 % aktiv deltakelse, som en forutsetning for å få disse godkjent (se arbeidskrav).

### Egenaktivitet

Deler av pensum må studentene regne med å tilegne seg helt eller delvis på egen hånd - enkeltvis eller i grupper (basisgrupper). Studiet forutsetter stor egenaktivitet innen både praktiske og teoretiske emner, blant annet må studentene gjennomføre egentrening på idrettslige ferdigheter i forbindelse med den praktiske delen. Studentene har gode muligheter til å drive fysisk aktivitet i skolens idrettshall og svømmehall. Det forutsettes at studentene er i alminnelig god fysisk form, at de er svømmedyktige og at de kan delta i aktiviteter i svømmebasseng.

### Arbeidskrav

Det er knyttet arbeidskrav til emnene. Arbeidskrav må være godkjent før studenten kan fremstille seg til eksamen. Se emnebeskrivelser for mer informasjon.

### Ekskursjoner

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

## Praksis

Praksis inngår i studiet i 4. studieår. Se nærmere informasjon om praksis i studieplan for Grunnskolelærerutdanning 5-10 og Plan for praksis (5-10).

## Forsknings- og utviklingsarbeid

Se studieplan for Grunnskolelærerutdanning 5-10. I tillegg er det forsknings- og utviklingsarbeid knyttet til ett av studiets emner, se emne 102 for nærmere informasjon.

## Evaluering av studiet

For å kunne tilby en aktuell og relevant utdanning av god kvalitet er vi avhengig av studentenes tilbakemeldinger og at du deltar i evaluering av studiene. Dette studieprogrammet blir jevnlig evaluert for å sikre og utvikle kvaliteten i programmet:

- HiØs utvalg for utdanningskvalitet 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 allment kjente evalueringsrutiner på emnenivå (kalt EVA3). Se emnebeskrivelser for detaljer.

## 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

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

I alle emner benyttes bokstavkarakterer på en skala fra A - F, hvor A er beste og E er dårligste beståtte karakter. F betyr ikke bestått.

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

## Litteratur

Litteraturlister som er publisert for emner frem i tid kan bli oppdatert foran hvert semester. Oppdatert litteraturliste vil være tilgjengelig i emnebeskrivelsene ved semesterstart.

## Studieplanen er godkjent og revidert

### Studieplanen er godkjent

Dekan Eystein Arntzen, 16. juni 2010

### Studieplanen er revidert

Studieleder Kjersti Berggraf Jacobsen, 13. juni 2012

### Studieplanen gjelder for

2012 - 2013

## Studiemodell

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

## Høst 2012

### Kroppsøving (5-10) , Obligatoriske emner

LUIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader (5-10)	15 stp
LUIDR10111 · Del 1 av 2 Praktisk-metodisk arbeid (5-10)	
LUIDR10210 Idrett, kultur og samfunn (IKS) (5-10)	15 stp

## Vår 2013

### Kroppsøving (5-10) , Obligatoriske emner

LUIDR10111 · Del 2 av 2 Praktisk-metodisk arbeid (5-10)	15 stp
LUIDR10310 Treningslære/bevegelseslære (5-10)	15 stp

# LUIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader (5-10) (Høst 2012)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Emneansvarlig:** Ole Sveen

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

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

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i valgfaget *Kroppøving og idrett for grunnskolelærerutdanning 5-10* (60 studiepoeng).

## Undervisningssemester

Grunnskolelærerutdanningens 7. 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 idrettskader
- har kunnskap om nervesystemet, muskelsystemet, respirasjon, sirkulasjonssystemet, energisystemet, temperaturregulering, hormonsystemet, urinveissystemet, fordøyelsen og cellene

Studentene skal etter fullført studium ha solide og grunnleggende, faglige og didaktiske kunnskaper i idrettsfag. Ha 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
- kan forebygge og gi førstehjelp ved idrettsskader  
kan utføre relevante analyser og uttrykke seg både muntlig og skriftlig i faget

?

### **Generell kompetanse**

Studenten:

- er sikker i muntlige og skriftlige framlegg
  - kan finne fram til løsning på faglige problemstillinger ved hjelp av relevant litteratur og nettsteder
  - kan arbeide selvstendig med anatomi- og fysiologifaget
  - kan nytte 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.?

## **Praksis**

Se mer informasjon i Plan for praksis

# 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. Begge fagområder må være bestått for at kandidaten skal få karakter i emnet. Ingen hjelpemidler tillatt.

Eksamensbesvarelsen blir vurdert av intern 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".

## Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underveisevaluering og skriftlig individuell studentevaluering ved semesterslutt (EVA3). Emneansvarlig har ansvaret for oppfølging av emneevalueringen.

?

## Litteratur

Litteraturlista er sist oppdatert 04.01.2011

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?



# LUIDR10111 Praktisk-metodisk arbeid (5-10) (Høst 2012–Vår 2013)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Emneansvarlig:** Birgitte Nordahl Husebye

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** 1 år

## Innholdsfortegnelse

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

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i valgfaget *Kroppøving og idrett for grunnskolelærerutdanning 5-10* (60 studiepoeng).

## Forkunnskapskrav utover opptakskrav

Studentene må være i alminnelig god fysisk form, være svømmedyktige og kunne delta i aktiviteter i svømmebasseng for å kunne gjennomføre emnet.?

## Undervisningssemester

Grunnskolelærerutdanningens 7. og 8. semester (høst og vår).

## Studentens læringsutbytte etter bestått emne

### **Kunnskaper**

Studenten har:

- kunnskap om ulike praktiske områder i kroppsøvingsfaget og i frivillig idrettsliv
- kunnskap om hvordan ulike fagdidaktiske forhold påvirker læring i faget
- kunnskap om tilrettelegging for progresjon i ferdighetene tilpasset ulike elevforutsetninger på 5. - 10. trinn
- kunnskap om tilrettelegging for gode opplevelser med fysisk aktivitet
- kunnskap om innlæringsmetodikk i ulike idretter
- kunnskap om tilrettelegging av aktivitet på ulike arenaer
- didaktisk kunnskap i faget, basert på erfaring med planlegging, gjennomføring og vurdering av undervisning i idrett/kroppsøving for elever med ulike forutsetninger
- kunnskap om tilrettelegging og gjennomføring av kroppsøving i grunnskolen for begge kjønn

Studentene skal etter fullført studium ha solide og grunnleggende, faglige og didaktiske kunnskaper i kroppsøving og idrettsfag. Ha kunnskap om arbeid med videreutvikling av grunnleggende ferdigheter (uttrykke seg muntlig, lese, uttrykke seg skriftlig, regne, bruke digitale verktøy).

### **Ferdigheter**

Studenten:

- kan uttrykke seg både muntlig og skriftlig i faget
- kan vise grunnleggende øvingsbilder i idrettsaktiviteter som er aktuelle i grunnskolens kroppsøvingundervisning i 5. - 10. trinn
- har erfaring med planlegging, gjennomføring og vurdering av undervisning i kroppsøving/idrett for elever med ulike forutsetninger
- kan gjøre faglige og fagdidaktiske overveielser knyttet til undervisning og læring
- har ferdighet til å legge til rette og lede læringsarbeid gjennom varierte arbeidsmåter i praktiske idretter, dans og friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer for aldersgruppen
- har ferdighet til å tilrettelegge for friluftsliv med overnatting sommer og vinter
- har ferdighet til å se elevenes bevegelsesmønstre og forutsetninger som grunnlag for tilpasset opplæring, tilbakemelding og vurdering i kroppsøvingsfaget
- har ferdighet til å identifisere farer og ivareta elevenes sikkerhet i ulike aktiviteter og bevegelsesmiljø
- har ferdighet til å kunne utføre førstehjelp og livredning i vann, samt hjerte- og lungeredning

### **Generell kompetanse**

Studenten:

- kan finne fram til løsning på faglig relevante problemstillinger i relevant litteratur og på nettsteder
- kan utvikle et positivt forhold til ulike former for fysisk aktivitet
- kan gjennom fysisk aktivitet i kjønnsblandede grupper få respekt for hverandres idrettslige- og ferdighetsmessige, sosiale og faglige prestasjoner og begrensninger
- ?

## **Innhold**

All praktisk virksomhet som inngår i emnet er delt inn i fire hovedområder:

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)

## Undervisnings- og læringsformer

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

## Praksis

Se Plan for praksis.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

For å kunne fremstille seg til avsluttende eksamen må studenten ha fått godkjent følgende arbeidskrav innen fastsatte frister:

- Praktiske oppgaver må være godkjent.  
For å få godkjent de praktiske oppgavene kreves det minst 80 % aktiv deltaking i undervisning i hvert hovedområde. Dersom sykdom/skade eller innvilget søknad om fravær fører til et fravær på over 20 %, må studenten bestå en ekstraordinær praktisk/muntlig prøve i emnet for å kunne fremstilles til ordinær praktisk-metodisk eksamen. Ved fravær over 50 % må studenten ta hovedområdet i sin helhet neste studieår og studenten kan ikke fremstille seg til eksamen inneværende år.
- To teoretiske passeringsprøver. Omfang: ca. 1 time pr prøve. Må være godkjent for å kunne fremstilles til ordinær praktisk-metodisk eksamen.
- Livredningsprøven (utvidet lærerprøve) og praktisk prøve i svømmeteknikker, skøyteferdighet, alpint, langrenn og orientering må avlegges med godkjent resultat. Prøvene må være godkjent for å kunne fremstilles til ordinær praktisk-metodisk eksamen.

Arbeidskravene godkjennes av faglærer(e).

## Eksamen

Studentene skal avlegge praktisk-metodisk eksamen i vårsemesteret.

**Individuell praktisk eksamen og muntlig eksamen.** Varighet: ca. 35 minutter totalt.

Sluttvurderingen består av en praktisk undervisningskomponent (ca. 20 minutter) med en muntlig/teoretisk komponent i etterkant (ca. 10 minutter), og en egenferdighetskomponent til slutt (ca. 5 minutter). Egenferdighetskomponenten kan maksimalt trekke sluttvurderingen en karakter opp eller ned.

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 ca. en halvtime før de skal opp til eksamen. Under eksamen skal medstudenter være "elever".

Samtalen og praktisk prøve i etterkant av undervisningsopplegget dreier seg om studentenes undervisningsopplegg, praktiske ferdighet, fagdidaktisk og teoretisk innsikt.

Eksamen blir vurdert av intern og ekstern sensor. Det benyttes bokstavkarakterer fra A - F, og det settes en helhetlig karakter for emnet.

Eventuell ny/utsatt eksamen foregår ved neste ordinære gjennomføring av emnet.

# Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underveisevaluering og skriftlig, individuell studentevaluering ved semesterslutt (EVA3). Emneansvarlig har ansvar for oppfølging av emneevalueringen.

?

## Litteratur

Kunnskapsdepartementet; Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2006, Fagplan i kroppsøving

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

Enoksen m.fl: Aktivitetslære (Gyldendal forlag)

NTF: Mer gøy i gymsalen, (siste utgave)

Sveen, Ole; Eget kompendium i turn

Kjersti B. Jacobsen & Solveig Dahle; Dans: Eget kompendium

Norges Orienteringsforbund: Trygg i naturen med orientering. Opplæring i kart og kompass, 2006

Madsen & Irgens; Slik lærer du å svømme, Bodoni Forlag, 2005

Utdanningsdirektoratet; Svømme- og livredningsopplæring. Støttmateriell for lærere og instruktører i grunnskolen (2008)

Sveen, O.; Livredning: Kompendium,

Egne kompendier i flere praktiske idretter.

?

# LUIDR10210 Idrett, kultur og samfunn (IKS) (5-10) (Høst 2012–Vår 2013)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Studiested:** Halden

**Emneansvarlig:** Arne Skaug

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** 1 år

## Innholdsfortegnelse

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

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i valgfaget *Kroppøving og idrett for grunnskolelærerutdanning 5-10* (60 studiepoeng).

## Undervisningssemester

Frunnskolelærerutdanningens 7. og 8. semester (høst og vår).

## Studentens læringsutbytte etter bestått emne

### Kunnskaper

Studenten:

- har utviklet grunnleggende kunnskap om hvordan de ulike fagene som inngår i emnet kan benyttes i arbeidet med idrettsfaglige spørsmål og hvordan de kan innvirke på hverandre i en mer helhetlig sammenheng
- har kunnskap om hvilken betydning idrettslige aktiviteter kan ha for den enkeltes utvikling og helse i ulike miljøer

- har kunnskap om det helhetlige opplæringsløpet, med vekt på overgangen fra barnetrinn til ungdomstrinn og ungdomstrinn til videregående opplæring
- har kunnskap om idrett og kroppsøvningsfagets egenart, historie, utvikling og plass i samfunnet
- har innsikt i sammenhengen mellom helse, kosthold, idrett og fysisk aktivitet
- har kunnskap om hvordan tilrettelegge og lede kroppsøvningsundervisning og idrettsaktiviteter som bidrar til bevegelsesglede, mestring og utvikling for alle elever
- har kunnskap om mentale prosessers betydning for den enkeltes prestasjon og utvikling.
- har solide og grunnleggende, faglige og didaktiske kunnskaper i kroppsøving og idrettsfag
- har kunnskap om arbeid med videreutvikling av grunnleggende ferdigheter (utrykke seg muntlig, lese, utrykke seg skriftlig, regne, bruke digitale verktøy).

### **Ferdigheter**

Studenten kan:

- vurdere og nyttiggjøre seg kunnskap innenfor emnene sosiologi, psykologi, kroppsøvningsdidaktikk, fysisk aktivitet og helse (med barn/unges vekst og utvikling, sansemotorikk)
- uttrykke seg både muntlig og skriftlig i faget.
- nyttiggjøre seg faget i praktiske sammenhenger i skole og idrett

### **Generell kompetanse**

Studenten kan:

- foreta vurdering etter gjeldende forskrifter
- legge til rette undervisning og idrettslige aktiviteter med utgangspunkt i den enkeltes forutsetninger
- bidra til skoleutvikling med utgangspunkt i kroppsøvningsfaget.
- forstå, utøve og utvikle egen profesjonalitet som kroppsøvningslærer.
- kommunisere med elever, foreldre og kolleger om problemstillinger knyttet til kroppsøving i 5.-10.trinn

## **Innhold**

Emnet består av følgende fagområder;

- idrettspsykologi
- sosiologi
- fysisk aktivitet og helse
- sansemotorikk
- kroppsøvningsdidaktikk
- barns vekst og utvikling
- tilpasset opplæring

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

## **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.

# Praksis

Se mer informasjon i Plan for praksis.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

- To innleveringsoppgaver i gruppe:  
Omfanget på hver av oppgavene skal være på 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.
- FoU oppgave/utviklingsoppgave i gruppe - leveres i slutten av vårsemesteret:  
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
- Praksis (sal/uteområder) må godkjennes av faglærer for å kunne framstille seg til eksamen. For studenter som ikke har oppgaver, gjelder frammøtekrav (se under "praktisk metodisk")

## Eksamen

### 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, der A er beste karakter, E er dårligste beståtte karakter og F betyr "ikke bestått".

## Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underveisevaluering og skriftlig, individuell studentevaluering ved semesterstutt (EVA3). Emneansvarlig har ansvaret for oppfølging av emneevalueringen.

?

## Litteratur

Litteraturlista er sist oppdatert 02.08.2010

**Loland, Sigmund;** Idrett og samfunn (siste utgave)

**Brattenborg, S. & Engebretsen, B.;** Innføring i kroppsøvingdidaktikk. Høyskoleforlaget (2. utgave, 2007)

**Kunnskapsdepartementet;** Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2006, Fagplan i kroppsøving

**Pensgård, A.M. and E. Hollingen.** *Idrettens mentale treningslære*. Oslo.: Universitetsforl., (siste utgave)

**Skaug, A.;** Idrettspsykologi; Eget kompendium

**Eriksen, T.B.:** Født til bevegelse. Omfysisk aktivitet og helse. Fagbokforlaget. (2006)

**Christiansen, K.;** Helselære; Eget kompendium

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

---

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 25. okt. 2021 02:46:58



# LUIDR10310 Treningslære/bevegelseslære (5-10) (Vår 2013)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Studiested:** Halden

**Emneansvarlig:** Harald Oseland

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

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

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i valgfaget *Kroppøving og idrett for grunnskolelærerutdanning* (60 studiepoeng).

## Undervisningssemester

Grunnskolelærerutdanningens 8. semester (vår).

## Studentens læringsutbytte etter bestått emne

### Kunnskaper

Studenten har:

- utviklet 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

## 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
- kan finne fram til løsning på faglige problemstillinger i relevant litteratur og nettsteder
- kan arbeide selvstendig med trenings- og bevegelseslære
- kan nytte 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).

## 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.

## Praksis

Grunnskolelærerstudenter og allmennlærerstudenter har veiledet praksis, se Plan for praksis.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

- **To innleveringsoppgaver i gruppe**

Omfanget på oppgavene skal være 5 - 8 A4-sider. Oppgavene må innleveres til faglærerne innen fastsatt frist satt i semesterplanen og må være godkjent før studenten kan fremstille seg til eksamen.

Arbeidskravene er utgangspunkt for studentenes refleksjoner under muntlig eksamen i sluttvurderingen.

## Eksamen

Emnet avsluttes i 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, der A er beste karakter, E er dårligste beståtte karakter og F betyr "ikke bestått".

## Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underviseevaluering og skriftlig, individuell studentevaluering ved semesterslutt (EVA3). Emneansvarlig har ansvaret for oppfølging av emneevalueringen.

## Litteratur

Litteraturlista er sist oppdatert 02.08.2010

**Holand, Aasmund**; Bevegelsens Årsak. Elementær innføring i mekanikk og bevegelsesanalyse. Cappelen Akademiske forlag 2008

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

---

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 25. okt. 2021 02:47:42