

Studieplan for Kroppsøving og idrett, årsstudium (2015–2016)

Fakta om programmet

Studiepoeng: 60

Studiets varighet: 1 år

Undervisningsspråk: Norsk

Studiested: Halden. Hoveddelen av undervisningen foregår i Halden. Deler av undervisning vil foregå i høgskolens lokaler i Fredrikstad og på andre eksterne arenaer, se informasjon i semesterplaner.

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
- Jobb og videre studier
- Studieplanen er godkjent og revidert
- Studiemodell

Informasjon om studiet

Studiet er aktuelt for studenter som ønsker fagstudier i kroppsøving og idrett. Faget har en bred kulturell forankring, med vektlegging av leik, idrett, dans, friluftsliv og folkehelse, samt kroppens oppbygging og funksjon og grunnleggende prinsipper for bevegelse og trening. Studiet bygger på forskrift om rammeplan for grunnskolelærerutdanningen 1.- 7. trinn og 5.-10. trinn. Det gir også et godt grunnlag for virksomhet i idrettslag, arbeid som treningsveileder i helsestudio eller i annen privat eller offentlig virksomhet.

Hva lærer du?

Studiets læringsutbytte

Studentene har etter endt studium tilegnet seg kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse knyttet til bevegelse og idrett på ulike arenaer. Studentene har etter fullført studium 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) i og på tvers av fag. Kan 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. Har kunnskap om det helhetlige opplæringsløpet, med vekt på overgangen fra barnetrinn til ungdomstrinn og ungdomstrinn til videregående opplæring. Studentene har etter fullført studium solide, analytiske og faglige kunnskaper om prinsipper for bevegelse og trening og kroppens bygning og funksjon.

KUNNSKAP

Studenten

- har kunnskap om kroppsøvingfagets egenart
- har faglig og fagdidaktisk kunnskap til å gjøre overveielser knyttet til undervisning og læring i kroppsøving for elever på trinn 5-10
- har kunnskap i lek, svømming, individuell idrett, lagidrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer i barne- og ungdomskultur
- har kunnskap om eleven med utgangspunkt i teorier om fysisk og motorisk utvikling, betydning av kjønn, sosial bakgrunn, etnisitet, evne og funksjonsnivå knyttet til kroppsøving og kroppslig læring
- har kunnskap om hvordan de grunnleggende ferdighetene; uttrykke seg muntlig, lese, uttrykke seg skriftlig, regne og bruke digitale verktøy støtter læring i kroppsøving, og hvordan det ut fra fagets egenart er naturlig å inkludere disse
- har kunnskap om motorisk læring og betydningen av dette i utvikling og ferdighetslæring
- har kunnskap om fysisk aktivitet og kroppsøving i et folkehelseperspektiv har forståelse for kroppen som symbol i dagens samfunn med vekt på hvordan dette kommer til uttrykk i ungdomskultur
- har kunnskap om kroppsøvingfagets utvikling og legitimering
- har kunnskap om vurdering og dokumentasjon av læring i lys av kroppsøvingfagets egenart
- har kunnskap om forsknings- og utviklingsarbeid knyttet til kroppsøving
- har kunnskap om trening, treningsprinsipper og treningsledelse egnet for ulike aldersgrupper
- har kunnskap om kroppen i bevegelse, spesielt med tanke på læring av kroppslige og idrettslige ferdigheter
- har kunnskap om samiske forhold og samiske elevers rettigheter knyttet til kroppsøvingfaget

FERDIGHETER

Studenten

- kan planlegge, gjennomføre og kritisk vurdere undervisning i kroppsøving ut fra lowerk, gjeldende læreplan og profesjonsetiske krav
- kan legge til rette for og lede læringsarbeid gjennom varierte arbeidsmåter i lek, svømming, individuell idrett, lagidrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer som er aktuelle for trinn 5-10
- kan vurdere elevenes bevegelsesmønster og forutsetninger som grunnlag for tilpasset opplæring, tilbakemelding og vurdering i kroppsøving
- kan vurdere elevenes måloppnåelse med og uten karakter, og begrunne vurderingene
- kan identifisere farer og ivareta elevenes sikkerhet i ulike aktiviteter og bevegelsesmiljø
- kan utføre livreddende førstehjelp, svømme og utføre livredning i vann
- kan gjøre faglige og fagdidaktiske overveielser knyttet til undervisning og læring i kroppsøving for elever på trinn 5-10
- kan videreutvikle egne kunnskaper og ferdigheter i lek, idrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer med tanke på undervisning i kroppsøving
- kan vurdere bevegelsesmiljøer, aktivitet og trening egnet for ulike aldersgrupper
- kan legge til rette for utvikling av de grunnleggende ferdighetene gjennom kroppsøvingfaget
- kan vurdere fagdidaktiske problemstillinger og bruke relevant teori og forskning med sikte på å forbedre undervisning og læring i kroppsøving
- kan gjennomføre forsøks- og utviklingsarbeid knyttet til egen lærerkompetanse i kroppsøving
- kan utvide eget repertoar av aktiviteter og arbeidsmåter med tanke på undervisning i kroppsøving

- kan legge til rette for undervisning med utgangspunkt i samiske forhold

GENERELL KOMPETANSE

Studenten

- kan vurdere analytisk og kritisk hvordan kroppsøving sammen med andre skolefag bidrar til elevens allmenndanning
- kan ta ansvar for kontinuerlig utvikling av egen profesjonalitet
- kan bidra til skoleutvikling med utgangspunkt i kroppsøving
- kan kommunisere med elever, foresatte og kolleger om problemstillinger knyttet til kroppsøving og kroppslig læring
- kan forstå, utøve og utvikle egen profesjonalitet som kroppsøvingslærer
- kan arbeide tverrfaglig med utgangspunkt i kroppsøving
- kan bidra til nytenking og innovasjon i faget kroppsøving
- kan reflektere omkring kroppsøving som del av norsk kultur og i et flerkulturelt og internasjonalt perspektiv

Opptak

Generell studiekompetanse eller realkompetanse.

Oppbygging og gjennomføring

Studiets oppbygging og innhold

Studiet gir studentene grunnlag for å utvikle lærerkompetanse gjennom individuelt arbeid og gruppearbeid.

Studiet består av fire obligatoriske emner, hver på 15 studiepoeng.

Idrett 101: Praktisk-metodisk arbeid

Idrett 102: Idrett, kultur og samfunn (IKS)

Idrett 103: Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave

Idrett 104: Anatomi/fysiologi/idrettskader

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. Noen deler av emnet praktisk-metodisk arbeid (LIDR10115) gjennomføres konsentrert, for eksempel friluftsliv og ski/skøyter. Skikurset er todelt og består av et langrennskurs og et alpint kurs.

Det forutsettes at studentene tilegner seg nødvendige kunnskaper, ferdigheter og faglig innsikt ved selvstudium. Det er beregnet at studenter som følger studiet arbeider med lærestoffet i selvstudium minimum 20 timer i uken. Studenten må ta aktivt ansvar for egen læring.

Det er obligatoriske arbeidskrav til hvert emne, som går fram av emnebeskrivelsene.

IKT er integrert i studiet, som benytter Fronter som læringsplattform.

Det forventes at studentene bruker biblioteket til innhenting av lærestoff. Biblioteket skal bidra til å øke studentenes informasjonskompetanse, det vil si evnen til å søke etter, finne, evaluere og bruke relevant faglig informasjon. I tillegg til personlig service, får studentene bibliotekundervisning der målsettingen er at de skal kunne søke i norske og utenlandske informasjonskilder og kunne vurdere kvaliteten på informasjonen. Biblioteket tilbyr også undervisning i referanseteknikk.

Fagdidaktikk

Ulike perspektiver i fagdidaktikk gis i teoriundervisningen. Fagdidaktiske diskusjoner er naturlig knyttet til praksisforberedelser og som etterarbeid for de studentene som er i lærerutdanningsløp. Fagdidaktikk er tema i emnebeskrivelsen, i semesterplanen og dekket i pensumlitteraturen.

Integrering av praksis

For studenter som er i lærerutdanningsløp, planlegges praksis sammen med faglærer og praksislærer. Etter praksisperiodene blir det satt av tid til å drøfte praksiserfaringer sammen med de andre studentene og faglærerne.

Forskningsbasert undervisning

Undervisningen er oppdatert og basert på nyere forskning i faget. Studentoppgaver med fokus på forskningsbasert utviklingsarbeid er tema i emnebeskrivelsen, i semesterplanen og er dekket i pensumlitteraturen.

Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter blir satt opp som eget tema i de fagdidaktiske teoritimene i forhold til kroppsøvingfaget i grunnskolen. Grunnleggende ferdigheter er en naturlig del av innholdet i kroppsøving.

Flerkulturelle perspektiver

Flerkulturelle perspektiver og samiske forhold er del av fagdidaktikken og er en del av refleksjonene studentene må gjøre i faget.

Tilpasset opplæring

Tilpasset opplæring i kroppsøving er del av fagdidaktikken og i det praktiske arbeidet og er således del av refleksjonene studentene må gjøre som del av eksamensforberedelser.

Obligatorisk deltakelse

Det er krav om aktiv studiedeltakelse og obligatorisk frammøte til praktisk-metodisk undervisning. Se for øvrig emnebeskrivelse for emnet LIDR10115.

Arbeidskrav

Det er knyttet arbeidskrav til emnene, og arbeidskravene må være godkjent av faglærer før studenten kan fremstille seg til eksamen. Se emnebeskrivelsene for mer informasjon om arbeidskravene.

Praksis

Ingen veiledet praksisopplæring knyttet til studiet.

Forsknings- og utviklingsarbeid

Studentene skal i emne 102 *Idrett, kultur og samfunn (IKS)* gjennomføre et forsknings- og utviklingsarbeid.

Internasjonalisering

?Det legges til rette for kontakt med tilsvarende utdanningsinstitusjoner i andre land og for utveksling av lærere og studenter som ønsker å arbeide spesielt med internasjonale spørsmål knyttet til utdanning og læring. Integrering av studier i utlandet kan skje ved at hele eller deler av studiet kan bestå av studier i utlandet. Forutsetningen er at det foreligger en forhåndsgodkjenning fra vår institusjon, basert på kriteriene i de nasjonale retningslinjene.

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

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

Vurderingsformene 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. 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.

Jobb og videre studier

Studiet kan f.eks. inngå i et forutgående løp mot praktisk-pedagogisk utdanning og en kompetanse som adjunkt. Studentene er etter bestått studium kvalifisert til å søke *Idrett, påbyggingsstudium (30 studiepoeng)* ved HiØ, andre høgskoler og universiteter, ved f.eks. Norges idrettshøgskole.

Studieplanen er godkjent og revidert

Studieplanen er godkjent

Fungerende dekan Kjersti Berggraf Jacobsen, 12. desember 2014

Studieplanen er revidert

Studieleder Kjersti Berggraf Jacobsen 19. juni 2014

Studieplanen gjelder for

Studiemodell

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

Høst 2015

Obligatoriske emner

LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader	15 stp
LIDR10115 · Del 1 av 2 Praktisk-metodisk arbeid	
LIDR10211 · Del 1 av 2 Idrett, kultur og samfunn (IKS)	

Vår 2016

Obligatoriske emner

LIDR10115 · Del 2 av 2 Praktisk-metodisk arbeid	15 stp
LIDR10211 · Del 2 av 2 Idrett, kultur og samfunn (IKS)	15 stp
LIDR10311 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave	15 stp

LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader (Høst 2015)

Fakta om emnet

Studiepoeng: 15

Ansvarlig avdeling: Fakultet for lærerutdanninger og språk

Stuedsted: Halden/Fredrikstad

Emneansvarlig: Knut Egil Hanssen

Undervisningsspråk: Norsk

Varighet: ½ år

Innholdsfortegnelse

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

Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i *Kroppøving og idrett, årsstudium*.

Undervisningssemester

1. semester (høst).

Studentens læringsutbytte etter bestått emne

Kunnskap

Studenten:

- har utviklet grunnleggende kunnskap om kroppens bygning og funksjon
- har kunnskap om kroppen i bevegelse, spesielt med tanke på læring av kroppslige og idrettslige ferdigheter
- 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
- 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
- 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

Emnet består av temaene

- Anatomi:
Skjelettets oppbygning og musklens funksjon
- Fysiologi
- Vanlige idrettsrelaterte skader og enkel skadebehandling

Se for øvrig detaljert semesterplan for emnet ved studiestart.

Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er lagt opp som forelesninger, gruppearbeid og framlegg, samt veiledning under praktiske øvelser. Undervisningen er forskningsbasert. Den er bygget opp rundt de grunnleggende ferdighetene. Pensumlitteratur brukes i stor grad som utgangspunkt for arbeid i emnet. IKT inngår i undervisning og læring, i basisgruppesammenheng og ved forelesninger.

Arbeidsomfang

Det forventes en studieinnsats i emnet på minimum 20 timer pr uke inkludert undervisning.

Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

Følgende arbeidskrav må være godkjent av faglærer før studenten kan framstille seg til eksamen:

- Muntlige framlegg i basisgrupper. Framleggene (PP-presentasjoner) skal leveres i Fronter. Se semesterplanen for detaljer.

Eksamen

Individuell skriftlig skoleeksamen, 6 timer

Ingen hjelpemidler tillatt.

Det blir benyttet en gradert karakterskala fra A- F.

Eksamensbesvarelsen blir vurdert av intern sensor.

Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underveisevaluering og skriftlig individuell studentevaluering ved semesterslutt (EVA3).

?

Litteratur

Litteraturlista er sist oppdatert 04. april 2014.

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

Dahl, H.A. and E. Rinvik. Menneskets funksjonelle anatomi. Oslo.: Cappelen akademisk forl., 2014

Sveen, Ole; Anatomi; Eget kompendium

Bahr, Prøis, Mæhlum; Idrettsskader, Gazzette bok, 2014 Fagbokforlaget i samarbeid med Olympiatoppen.

O.Sveen¹, A.Skaug¹, T.Raastad¹ (2014). 'Administration of an antioxidant multi vitamin/mineral supplement reduced training induced increases in VO₂max in well trained subjects'. Sports Med.Phys.Fitness 54 (1):63-69, 2014.

Paulsen G, Cumming K, Holden G, Hallen J, Ronnestad B, Sveen O, Skaug A, Paur I, Bastani N, Ostgaard H, Buer C, Midttun M, Freuchen F, Wiig H, Ulseth E, Garthe I, Blomhoff R, Benestad H and Raastad T. Vitamin C and E supplementation hampers cellular adaptation to endurance training in humans: a double-blind randomized control trial. Journal of Physiology, February 2014 DOI: [10.1113/jphysiol.2013.267419](https://doi.org/10.1113/jphysiol.2013.267419)

LIDR10115 Praktisk-metodisk arbeid (Høst 2015–Vår 2016)

Fakta om emnet

Studiepoeng: 15

Ansvarlig avdeling: Avdeling for lærerutdanning

Studiested: Halden/Fredrikstad

Emneansvarlig: Knut Egil Hanssen

Undervisningsspråk: Norsk

Varighet: 1 år

Innholdsfortegnelse

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

Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i *Kroppøving og idrett, årsstudium*.

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

1. og 2. semester (høst og vår).

Studentens læringsutbytte etter bestått emne

KUNNSKAP

Studenten

- har kunnskap om kroppsøvingfagets egenart
- har faglig og fagdidaktisk kunnskap til å gjøre overveielser knyttet til undervisning og læring i kroppsøving for elever på trinn 5-10
- har kunnskap i lek, svømming, individuell idrett, lagidrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer i barne- og ungdomskultur
- har kunnskap om eleven med utgangspunkt i teorier om fysisk og motorisk utvikling, betydning av kjønn, sosial bakgrunn, etnisitet, evne og funksjonsnivå knyttet til kroppsøving og kroppslig læring
- har kunnskap om hvordan de grunnleggende ferdighetene; uttrykke seg muntlig, lese, uttrykke seg skriftlig, regne og bruke digitale verktøy støtter læring i kroppsøving, og hvordan det ut fra fagets egenart er naturlig å inkludere disse
- har kunnskap om motorisk læring og betydningen av dette i utvikling og ferdighetslæring
- har kunnskap om fysisk aktivitet og kroppsøving i et folkehelseperspektiv
- har forståelse for kroppen som symbol i dagens samfunn med vekt på hvordan dette kommer til uttrykk i ungdomskultur
- har kunnskap om samiske forhold og samiske elevers rettigheter i forhold til faget kroppsøving
- har kunnskap om aktuell forskning innen fagfeltet

FERDIGHETER

Studenten

- kan planlegge, gjennomføre og kritisk vurdere undervisning i kroppsøving ut fra lowerk, gjeldende læreplan og profesjonsetiske krav
- kan legge til rette for og lede læringsarbeid gjennom varierte arbeidsmåter i lek, svømming, individuell idrett, lagidrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer som er aktuelle for trinn 5-10
- kan vurdere elevenes bevegelsesmønster og forutsetninger som grunnlag for tilpasset opplæring, tilbakemelding og vurdering i kroppsøving
- kan vurdere elevenes måloppnåelse med og uten karakter, og begrunne vurderingene
- kan identifisere farer og ivareta elevenes sikkerhet i ulike aktiviteter og bevegelsesmiljø
- kan utføre livreddende førstehjelp, svømme og utføre livredning i vann
- kan gjøre faglige og fagdidaktiske overveielser knyttet til undervisning og læring i kroppsøving for elever på trinn 5-10
- kan legge til rette for utvikling av de grunnleggende ferdigheten i faget kroppsøving
- kan legge til rette kroppsøvingundervisning som tar utgangspunkt i samiske forhold
- kan reflektere over og anvende aktuell forskning innen fagfeltet

GENERELL KOMPETANSE

Studenten

- kan vurdere analytisk og kritisk hvordan kroppsøving sammen med andre skolefag bidrar til elevens allmenndanning
- kan ta ansvar for kontinuerlig utvikling av egen profesjonalitet
- kan bidra til skoleutvikling med utgangspunkt i kroppsøving
- kan kommunisere med elever, foresatte og kolleger om problemstillinger knyttet til kroppsøving og kroppslig læring
- kan forstå, utøve og utvikle egen profesjonalitet som kroppsøvingslærer

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)
4. Friluftsliv

Undervisnings- og læringsformer

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

Det vil bli lagt vekt på at studentene opparbeider en utforskende og kritisk tilnærming til faget og undervisningen. Ulik tilnærming til emnet vil gi innsikt i didaktiske problemstillinger, fysisk og motorisk utvikling, tilpasset undervisning, flerkulturelle perspektiver, samisk kultur, kjønn, sosial bakgrunn, evne og funksjonsnivå knyttet til kroppsøving og kroppslig læring.

Arbeidsomfang

Forventet studieinnsats i emnet er i gjennomsnitt minimum 20 timer pr uke inkludert undervisning.

Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

For å kunne fremstille seg til avsluttende eksamen må studenten få godkjent følgende arbeidskrav av faglærer:

- *Praktiske oppgaver*

For å få godkjent de praktiske oppgavene kreves det minst 80 % aktiv deltaking i undervisning i hver aktivitet 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 faget for å kunne fremstilles til ordinær praktisk-metodisk eksamen. Ved fravær over 50 % må aktiviteten i sin helhet tas på nytt neste studieår og studenten kan ikke fremstille seg til eksamen inneværende studieår.

- *To skriftlige arbeidsoppgaver* knyttet til sentrale områder som feks metodikk, fysisk og motorisk utvikling, nybegynneropplæring, tilpasset undervisning, flerkulturelle perspektiver, samisk kultur, kjønn, sosial bakgrunn, evne og funksjonsnivå knyttet til kroppsøving og kroppslig læring;

Høst: Utarbeide og levere et didaktisk øktplanskjema over et planlagt og gjennomført undervisningsopplegg til bestått resultat. Ved ikke godkjent gis en ny mulighet til vurdering.

Vår: Didaktiske refleksjoner knyttet til et planlagt og gjennomført undervisningsopplegg til bestått resultat. Ved ikke godkjent gis en ny mulighet til vurdering.

- *Livredningsprøven (utvidet lærerprøve) og praktisk prøve* i svømmeteknikker, skøyteferdighet, alpint, langrenn og orientering må avlegges med godkjent resultat.

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 min) med en muntlig/teoretisk komponent i etterkant (ca. 10 min), og en egenferdighetskomponent til slutt (ca. 5 min). Egenferdighetskomponenten kan maksimalt trekke sluttvurderingen en karakter opp eller ned.

Til eksamen skal studentene forberede et praktisk-metodisk undervisningsopplegg knyttet til kompetansemål og utvalgte aktiviteter. Studentene bruker didaktisk planleggingsskjema og refleksjonsnotat i forberedelsene. Tid til forberedelse er 48 timer. Studentene leverer øktplanskjemaet og refleksjonsnotat 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, der begreper som tilpasset opplæring og vurdering står sentralt.

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).

Litteratur

Litteraturen er sist oppdatert 12. mars 2012.

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.

Hilde Traavik (red.), Oddrun Hallås (red), Anne Øvrig (red.) Grunnleggende ferdigheter i alle fag. Universitetsforlaget, 2009

LIDR10211 Idrett, kultur og samfunn (IKS) (Høst 2015–Vår 2016)

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
- Arbeidsomfang
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Evaluering av emnet
- Litteratur

Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i *Kroppsøving og idrett, årsstudium*

Undervisningssemester

1. og 2. semester (høst og vår).

Studentens læringsutbytte etter bestått emne

KUNNSKAP

?Studenten

- har kunnskap om kroppsøvingsfagets egenart
- har faglig og fagdidaktisk kunnskap til å gjøre overveielser knyttet til undervisning og læring i kroppsøving for elever på trinn 5-10
- har kunnskap i lek, svømming, individuell idrett, lagidrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer i barne- og ungdomskultur

- kan tilrettelegge for progresjon i opplæringen tilpasset elever på 5.-10. trinn, sett i forhold til tidsaktuelle bevegelsesformer i flerkulturelle og samiske barne- og ungdomsmiljøer.
- har kunnskap om eleven med utgangspunkt i teorier om fysisk og motorisk utvikling, betydning av kjønn, sosial bakgrunn, etnisitet, evne og funksjonsnivå knyttet til kroppsøving, kroppslig læring og tilpasset opplæring
- har kunnskap om hvordan de grunnleggende ferdighetene; uttrykke seg muntlig, lese, uttrykke seg skriftlig, regne og bruke digitale verktøy støtter læring i kroppsøving, og hvordan det ut fra fagets egenart er naturlig å inkludere disse
- har kunnskap om motorisk læring og betydningen av dette i utvikling og ferdighetslæring
- har kunnskap om fysisk aktivitet og kroppsøving i et folkehelseperspektiv
- har forståelse for kroppen som symbol i dagens samfunn med vekt på hvordan dette kommer til uttrykk i ungdomskultur
- Har kunnskap om aktuell forskning i fagfeltet

FERDIGHETER

?Studenten

- kan planlegge, gjennomføre og kritisk vurdere undervisning i kroppsøving ut fra lowerk, gjeldende læreplan og profesjonsetiske krav
- kan legge til rette for og lede læringsarbeid gjennom varierte arbeidsmåter i lek, svømming, individuell idrett, lagidrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer som er aktuelle for trinn 5-10
- kan vurdere elevenes bevegelsesmønster og forutsetninger som grunnlag for tilpasset opplæring, tilbakemelding og vurdering i kroppsøving
- kan vurdere elevenes måloppnåelse med og uten karakter, og begrunne vurderingene
- kan identifisere farer og ivareta elevenes sikkerhet i ulike aktiviteter og bevegelsesmiljø
- kan gjøre faglige og fagdidaktiske overveielser knyttet til undervisning og læring i kroppsøving for elever på trinn 5-10
- kan reflektere over og anvende aktuell forskning fra fagfeltet
- kan legge til rette for utvikling av grunnleggende ferdigheter gjennom kroppsøvingsfaget

GENERELL KOMPETANSE

?Studenten

- kan vurdere analytisk og kritisk hvordan kroppsøving sammen med andre skolefag bidrar til elevens allmenndanning
- kan ta ansvar for kontinuerlig utvikling av egen profesjonalitet
- kan bidra til skoleutvikling med utgangspunkt i kroppsøving
- kan kommunisere med elever, foresatte og kolleger om problemstillinger knyttet til kroppsøving og kroppslig læring
- kan forstå, utøve og utvikle egen profesjonalitet som kroppsøvingslærer

Innhold

Emnet består av følgende fagområder;

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

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. Undervisningen tar utgangspunkt i aktuell forskning innen fagfeltet og forskning gjennomført ved seksjonen. Studentene skal trenes i å benytte grunnleggende ferdigheter i kroppsøving som skolefag ved siden av å utvikle egen fagkompetanse. De grunnleggende ferdighetene blir vektlagt gjennom ulike undervisningsformer og muntlige presentasjoner.

IKT er integrert i studiet som en naturlig del og bidrar til å utvikle studentens digitale ferdighet til bruk for egen praksis i skolens kroppsøvingsundervisning.

Arbeidsomfang

Forventet studieinnsats i emnet er i gjennomsnitt minimum 20 timer pr uke inkludert undervisning.

Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

Følgende arbeidskrav må være godkjent av faglærer før studenten kan framstille seg til eksamen:

1. *To innleveringsoppgaver i gruppe:*

Omfanget på hver av oppgavene skal være på 5-8 sider. Leveres digitalt i fronter til fastsatt frist i semesterplan.

Innhold knyttet til et eller flere sentrale områder som kroppsøvingsdidaktikk, tilpasset opplæring, vurdering, grunnleggende ferdigheter, helse, flerkulturelle perspektiver og samiske forhold. Leveres digitalt i fronter til fastsatt frist i semesterplan

2. *FoU-oppgave/utviklingsoppgave i gruppe* - leveres i slutten av vårsemesteret:

Omfang inntil 25 sider. Leveres digitalt i fronter til fastsatt frist i semesterplan.

3. *Praksis i sal/uteområder og på andre arenaer.* Det kreves minst 80 % aktiv deltaking. 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 for å kunne fremstilles til ordinær praktisk-metodisk eksamen. Ved fravær over 50 % må aktivitetene sin helhet tas på nytt neste studieår og studenten kan ikke fremstille seg til eksamen inneværende studieår.

Eksamen

Muntlig, individuell eksamen. Varighet: ca 30 minutter

Muntlig eksaminasjon tar utgangspunkt i skriftlige oppgaver (se arbeidskrav nr. 1 og nr. 2) og pensum for øvrig.

Ingen hjelpemidler tillatt.

Intern og ekstern sensurering. Det benyttes gradert karakterskala fra A-F.

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 13. mars 2015.

Loland, Sigmund; Idrett og samfunn, Gyldendal 2013.

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)

Engelsrud, Gunn (2006): *Hva er kropp?*. Universitetsforlaget, Oslo. s. 9-124

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.

Husebye, B. N. (2012). Bevegelsesglede og gode opplevelser i kroppsøving. I: Østfold, H. i. (red.). Østfold Fylkeskommune. 35 s. http://www.ostfold-f.kommune.no/modules/module_123/proxy.asp?D=2&C=459&l=22994&m=1459

Husebye, B. N. & Tangen, S. (2013). Bevegelsesglede 2. I: Fylkeskommune, Ø. (red.). *Prosjekt helsefremmende skoler:* Østfold Fylkeskommune. http://www.ostfold-f.kommune.no/modules/module_123/proxy.asp?D=2&C=459&l=22994&m=1459

Moen, Frode. *Coaching og ledelse,* Akademikerforlaget 2013.

LIDR10311 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave (Vår 2016)

Fakta om emnet

Studiepoeng: 15

Ansvarlig avdeling: Fakultet for lærerutdanninger og språk

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
- Arbeidsomfang
- Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen
- Eksamen
- Evaluering av emnet
- Litteratur

Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i *Kroppsøving og idrett, årsstudium*.

Undervisningssemester

2. semester (vår).

Studentens læringsutbytte etter bestått emne

KUNNSKAP

Studenten har kunnskap om

- kroppsøvingsfagets utvikling og legitimering
- vurdering og dokumentasjon av læring i lys av kroppsøvingsfagets egenart
- forsknings- og utviklingsarbeid knyttet til kroppsøving

- trening, treningsprinsipper og treningsledelse egnet for ulike aldersgrupper
- kroppen i bevegelse, spesielt med tanke på læring av kroppslige og idrettslige ferdigheter

FERDIGHETER

Studenten kan

- videreutvikle egne kunnskaper og ferdigheter i lek, idrett, dans, friluftsliv og tidsaktuelle bevegelsesformer med tanke på undervisning i kroppsøving
- vurdere bevegelsesmiljøer, aktivitet og trening egnet for ulike aldersgrupper
- vurdere fagdidaktiske problemstillinger og bruke relevant teori og forskning med sikte på å forbedre undervisning og læring i kroppsøving
- gjennomføre forsøks- og utviklingsarbeid knyttet til egen lærerkompetanse i kroppsøving
- utvide eget repertoar av aktiviteter og arbeidsmåter med tanke på undervisning i kroppsøving

GENERELL KOMPETANSE

Studenten kan

- arbeide tverrfaglig med utgangspunkt i kroppsøving
- bidra til nytenking og innovasjon i faget kroppsøving
- reflektere omkring kroppsøving som del av norsk kultur og i et flerkulturelt og internasjonalt perspektiv

Innhold

Temaer som blir berørt er hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet. Fagdidaktisk refleksjon knyttet til ulike problemstillinger står sentralt. Det blir utført analyser av ulike teknikker, og studentene skal lage treningsprogram, vurdere og evaluere dette. Se for øvrig detaljert plan (deles ut ved semesterstart).

Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er lagt opp som forelesninger, basisgruppearbeid og framlegg. Undervisningen bygger på oppdatert forskningsbasert kunnskap. Pensumlitteratur brukes i stor grad som utgangspunkt for emnet. IKT inngår i undervisning og læring, i basisgruppesammenheng og ved felles forelesninger.

Arbeidsomfang

Det forventes en studieinnsats i emnet på minimum 20 timer pr uke inkludert undervisning.

Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

Følgende arbeidskrav må være godkjent av faglærer før studenten kan framstille seg til 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.

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. Ingen hjelpemidler tillatt.

Det benyttes gradert karakterskala fra A-F.
Intern og ekstern sensurering.

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 30. juni 2014.

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

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

Enoksen og Tønnessen, *Utholdenhetstrening, forskning og beste praksis*, Cappelen Damm forlag 2013.