

# Studieplan for Kroppsøving og idrett, årsstudium (2017–2018)

## 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

### *Studieprogramansvarlig*

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.

Studenter må påregne utgifter til obligatoriske studieturer/ekskursjoner. Nærmere informasjon om dette gis ved studiestart.

## 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 leik, 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 leik, 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 leik, 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 undervisning og læring i bevegelse

Idrett 102: Inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn

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 studiet gjennomføres konsentrert, for eksempel friluftsliv og ski/skøyter. Skikurset er todelt.

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.

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 LIDR10117.

#### *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.

## **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.

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 høyskoler 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, 5. juli 2017

### Studieplanen gjelder for

2017-2018

## Studiemodell

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

Høst 2017

## Obligatoriske emner

LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader	15 stp
LIDR10117 Praktisk undervisning og læring i bevegelse	15 stp

## Vår 2018

### Obligatoriske emner

LIDR10217 Inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn	15 stp
LIDR10311 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave	15 stp

# LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader (Høst 2017)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

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

**Studiested:** Halden/Fredrikstad

**Emneansvarlig:** Ole Sveen

**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 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
- 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 høgskolens læringsplattform. Se semesterplanen for detaljer.

## Eksamen

### **Individuell skriftlig skoleeksamen, 6 timer**

Ingen hjelpemidler tillatt.

Karakterregel: A - F.

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.Sveen<sup>1</sup>, A.Skaug<sup>1</sup>, T.Raastad<sup>1</sup> (2014). 'Administration of an antioxidant multi vitamin/mineral supplement reduced training induced increases in VO<sub>2</sub>max 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)

# LIDR10117 Praktisk undervisning og læring i bevegelse (Høst 2017)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Studiested:** Halden

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ 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

Det forutsettes at studenten er svømmedyktig før han/hun starter på emnet. Se utdanningsdirektoratets definisjon: <http://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/veiledning-til-lareplaner2/svomme--og-livredningsopplaring/grunnlaget-for-svomming-og-livredning/svommedyktighet/>

## Undervisningssemester

1. semester (høst)

*Høgskolen i Østfold tar forbehold om endringer i emnebeskrivelsen før semesterstart.*

# Studentens læringsutbytte etter bestått emne

## Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om kroppsøvingfagets læreplan, formål og egenart
- har kunnskap om undervisningsplanlegging, -gjennomføring og -evaluering i kroppsøving
- har kunnskap om idretts- og bevegelsesaktivitet, friluftsliv, leik, dans og tidsaktuelle bevegelsesformer i barne- og ungdomskultur
- har kunnskap om barn og unges livssituasjoner, gjeldende lowerk og barn og unges rettigheter

## Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere undervisning i kroppsøving ut fra lowerk og gjeldende læreplan
- kan legge til rette for læringsarbeid som kan fremme bevegelsesglede i variert idretts- og bevegelsesaktivitet, leik, dans, friluftsliv og svømming
- kan utvikle egne ferdigheter og kunnskaper innen leik, friluftsliv, dans, idrett og andre bevegelsesaktiviteter med tanke på undervisning i kroppsøving
- kan gi svømmeopplæring på trinn 5-10 og utføre livreddende førstehjelp, DHLR og livberging i vann
- kan identifisere farer, vurdere og ivareta elevenes sikkerhet i ulike aktiviteter og bevegelsesmiljøer
- kan tilpasse opplæringen til elevenes forutsetninger og behov, og bruke varierte undervisningsmetoder

## Generell kompetanse

Kandidaten

- kan analysere og vurdere relevante faglige problemstillinger i kroppsøvingfaget
- kan drøfte på hvilken måte kroppsøving kan bidra til elevens allmenndanning

## Innhold

Emnet består av temaene:

1. Kroppsøvingdidaktikk (læreplan, undervisnings- planlegging, -metoder, -prinsipper, evaluering og lærerrollen)
2. Læring i bevegelse (friluftsliv, idretts- og bevegelsesaktiviteter, tidsaktuelle aktiviteter, dans, leik)

## Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er forskningsbasert og profesjonsorientert. Emnet er organisert i praktiske aktiviteter i ulike bevegelsesmiljøer og teoretiske forelesninger. Studentene får erfaring med bruk av digitale verktøy og varierte organiserings- og arbeidsformer, som feks samarbeidslæring og studentrespons. Undervisningen blir gitt som forelesninger, arbeid i grupper, som praktisk aktivitet ledet av lærer, og ved problembasert læring. Noen deler av emnet gjennomføres konsentrert, for eksempel vinter- friluftsliv. Studenten må påregne kostnader knyttet til ekskursjoner. Se arbeidskrav.

Gjennom undervisningen får studentene innsikt i- og erfaring med digital studieteknikk og digitalt verktøy rettet mot kroppsøvingfaget som blant annet undervisningsvideoer, elektronisk stemplingsutstyr i orientering, GPS. Det benyttes elektronisk læringsplattform til informasjon, fagstoff, oppgaver og innleveringer. Det blir benyttet digitalt kommunikasjons-verktøy i undervisnings- og veiledningssituasjon.

Det forutsettes at studentene tilegner seg nødvendige kunnskaper, ferdigheter og faglig innsikt gjennom timeplanlagt undervisning og selvstudium. Studenten må ta aktivt ansvar for egen læring og digital studieteknikk.

Det forutsettes at studentene tilegner seg nødvendige kunnskaper, ferdigheter og faglig innsikt ved selvstudium i tillegg til timeplanlagt undervisning. Studenten må ta aktivt ansvar for egen læring og benytte digitalt verktøy for tilegnelse og formidling av kunnskap.

## Arbeidsomfang

Emnet er beregnet til totalt 400 timers arbeidsinnsats, inkl. timeplanlagt undervisning, selvstudium, arbeidskrav, eksamensforberedelser og eksamensgjennomføring.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

- *Praktiske aktiviteter;*

Gjennomføre og få godkjent praktisk prøve i utvalgte aktiviteter.

Det forutsettes deltakelse på eksternt arena for å oppnå godkjenning på enkelte aktiviteter. Studenter som ikke har anledning til å delta på ekskursjoner kan etter søknad få utarbeidet alternativt opplegg. Opplegget skal dekke læringsmålene.

- *Minst 80 % aktiv deltaking i undervisning i hvert praktisk emne.*

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 eksamen. Ved fravær over 50 % må aktiviteten tas på nytt neste studieår og studenten kan ikke fremstille seg til eksamen inneværende studieår.

Arbeidskrav må være godkjent av faglærer før studenten kan fremstille seg til eksamen.

## Eksamen

### Individuell praktisk muntlig eksamen

#### Forarbeider

48 timer før eksamen trekker kandidaten et kompetansemål fra læreplan i kroppsøving med tilhørende aktivitet. Kandidaten skal med utgangspunkt i kompetansemålet og aktiviteten planlegge et helhetlig emnekurs. Kandidaten skal planlegge et undervisningsopplegg på 70 minutter for barn på mellomtrinnet 5-7 eller på ungdomstrinnet 8-10 ved å bruke et didaktisk planleggingsskjema. Undervisningsopplegget skal være forankret i læringsmål i læreplanene for barne- og ungdomsskolen. Kandidaten skal også skrive et refleksjonsnotat i henhold til utlevert mal hvor egne refleksjoner rundt planlegging av undervisning fremkommer. Omfang 1000-1200 ord.

Kandidaten skal levere didaktisk planleggingsskjema og refleksjonsnotat.

### Gjennomføring

- **Praktisk eksamen, komponent 1: Undervisning.**

Den praktiske eksamen hvor kandidaten skal gjennomføre undervisningsopplegget varer ca. 20 minutter. Sensor velger ut hvilke deler av undervisningsopplegget kandidaten skal gjennomføre. Kandidaten får beskjed om dette ca. 35 minutter før eksamensstart. Under eksamen skal medstudenter være «elever». Det er obligatorisk frammøte under hele eksamen for alle studentene.

Denne komponenten teller 80 %.

- **Praktisk eksamen, komponent 2: Muntlig høring**

Muntlig høring i etterkant av undervisningskomponenten varer ca. 15 minutter og dreier seg om kandidatens planlegging, gjennomføring og evaluering av undervisningsopplegget, samt kandidatens praktiske og teoretiske ferdighet i emnet.

Denne komponenten teller 20 %.

Det settes en samlet, helhetlig karakter i emnet.

Karakterregel A-F.

Intern og ekstern sensor.

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

*Litteraturlista er sist oppdatert 31.10.2016*

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingdidaktikk*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Enoksen, E., Sletten S. H. & Brunes, A. O. (2012). *Aktivitetslære*. Oslo: Gyldendal.

Husebye, B. & Tangen S. (2014). Bevegelsesglede, idrettsglede og mer fysisk aktivitet for elever på byggfag. *Kroppsøving* (3) (Landslaget Fysisk Fostring).

Lyngstad, I. (2014). Ribbevegsløping gir liten bevegelsesglede. *Kroppsøving* (3) (Landslaget Fysisk Fostring).

Ommundsen, Y (2013). Fysisk motorisk ferdighet gjennom kroppsøving: et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk Pedagogisk tidsskrift* (2).

Traavik, H., Hallås, O. & Ørving, A. (red.). (2009). *Grunnleggende ferdigheter i alle fag*. Oslo: Universitetsforlaget.

Utdanningsdisrektoratet (u.å.). *Veiledning til læreplan i kroppsøving 5.-7. årstrinn*.

Utdanningsdirektoratet. 2016. *Læreplan i kroppsøving*. Hentet fra: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Kompetansemaal?arst=98844765&kmsn=583858936>

Utdanningsdirektoratet. 2016. *Læreplan generell del*. Hentet fra: <http://www.udir.no/Lareplaner/Kunnskapsloftet/Generell-del-av-lareplanen/>

Vinje, E. (red.). (2016). *Kroppsøvingdidaktiske utfordringer*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Utdelt materiale under forelesninger / praktiske økter

# LIDR10217 Inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn (Vår 2018)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

**Ansvarlig avdeling:** Avdeling for lærerutdanning

**Stuedsted:** Halden

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ 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 *Kroppsøving og idrett, årsstudium*.

## Forkunnskapskrav utover opptakskrav

Ingen

## Undervisningssemester

2. semester (vår).

## Studentens læringsutbytte etter bestått emne

**Kunnskap**

Kandidaten

- har kunnskap om forutsetninger for læring på bakgrunn av vekst og utvikling hos eleven
- har kunnskap om hva som kan fremme positiv selvforståelse, helse og bevegelsesglede
- har kunnskap om kroppen som symbol i dagens samfunn, med vekt på hvordan dette kommer til uttrykk i barne- og ungdomskultur
- har kunnskap om begrepet fair play og respekt for andre i tilknytning til kroppsøving
- har kunnskap om grunnleggende ferdigheter, differensiering og vurdering for læring i faget
- har kunnskap om barn og unges utvikling og læring i ulike sosiale, språklige og kulturelle kontekster

### **Ferdigheter**

Kandidaten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere undervisning i kroppsøving ut fra profesjonsetiske retningslinjer, og forståelse for mangfoldet i dagens samfunn.
- kan vurdere elevens kroppslige læring og forutsetninger som grunnlag for tilpasset opplæring og læringsfremmende tilbakemeldinger
- kan anvende egne ferdigheter og kunnskaper innen varierte bevegelsesaktiviteter med tanke på undervisning i kroppsøving
- kan utforske egne og andres kroppslige uttrykk og lede og gjennomføre skapende prosesser hvor bevegelseserfaring og refleksjon er sentralt
- kan vurdere elevens måloppnåelse, begrunne vurderingene og bidra til at elevene kan reflektere over egen læring og utvikling
- kan inkludere de grunnleggende ferdighetene i undervisningen på fagets premisser
- kan arbeide tverrfaglig med utgangspunkt i kroppsøving

### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- kan kommunisere med elever, foresatte og kolleger om kroppsøving
- kan arbeide med kroppsøving og bevegelsesaktivitet i tverrfaglig perspektiv
- kan arbeide med mangfold og forskjellighet i kroppsøving og reflektere over fagets innhold og rolle i en flerkulturell skole
- kan analysere og vurdere relevante faglige og etiske problemstillinger i kroppsøvingsfaget

## **Innhold**

Emnet består av temaene:

1. Tilpasset opplæring og inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn
2. Vurdering for læring
3. Grunnleggende ferdigheter og tverrfaglig arbeid
4. Forutsetning for læring
5. Læring i bevegelse (friluftsliv, idretts- og bevegelsesaktiviteter, tidsaktuelle aktiviteter, dans, leik)

## **Undervisnings- og læringsformer**

Undervisningen er forskningsbasert og profesjonsorientert. Emnet er organisert i praktiske aktiviteter i ulike bevegelsesmiljøer og teoretiske forelesninger. Studentene får erfaring med bruk av digitale verktøy og varierte organiserings- og arbeidsformer, som feks samarbeidslæring og studentrespons. Undervisningen blir gitt som forelesninger, arbeid i grupper, som praktisk aktivitet ledet av lærer, og ved problembasert læring. Undervisningen i praktiske aktiviteter er både lærer- og studentstyrt.

Noen deler av emnet gjennomføres konsentrert og på eksterne arenaer, for eksempel friluftsliv, aktivitetskurs på snø, langrenn og skøyter. Aktivitetskursset blir avholdt på egnet snørikt sted over fem dager. Studenten må påregne kostnader knyttet til ekskursjoner. Se pkt. Arbeidskrav.

Undervisningen vil gi studentene erfaring med fagspesifikt digitalt verktøy og utvikle studentenes digitale kompetanse innen kroppsøvningsfaget. Det benyttes elektronisk læringsplattform til informasjon, fagstoff, oppgaver og innleveringer. Det blir benyttet digitalt kommunikasjonsverktøy i undervisning- og veiledningssituasjon.

Det forutsettes at studentene tilegner seg nødvendige kunnskaper, ferdigheter og faglig innsikt ved selvstudium i tillegg til timeplanlagt undervisning. Studenten må ta aktivt ansvar for egen læring og benytte digitalt verktøy for tilegnelse og formidling av kunnskap.

Studentene i kroppsøving og naturfag arrangerer en felles fagdag om temaet kropp, kjønn og identitet. Målet for studentene er at de lærer hverandre hvordan de kan hjelpe elevene å akseptere seg selv og hverandre uavhengig av kroppsfasong, seksuell legning osv.

## Arbeidsomfang

Emnet er beregnet til totalt 400 timers arbeidsinnsats, inkl. timeplanlagt undervisning, selvstudium, arbeidskrav, eksamensforberedelser og eksamensgjennomføring.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

- *Praktiske aktiviteter:*
  - Gjennomføre og få godkjent praktisk prøve i utvalgte aktiviteter.
  - Det forutsettes deltakelse på ekstern arena for å oppnå godkjenning på enkelte aktiviteter. Studenter som ikke har anledning til å delta på ekskursjoner og utedag, kan etter søknad få utarbeidet alternativt opplegg. Opplegget skal dekke læringsmålene.
- Planlegge og gjennomføre utedag med utgangspunkt i kroppsøvningsfaget for elever i grunnskolen 5.-10.trinn.
- *En skriftlig gruppeoppgave* knyttet til et eller flere sentrale områder som forutsetning for læring, kroppsøvningsdidaktikk, tilpasset opplæring, vurdering, grunnleggende ferdigheter, flerkulturelle perspektiver og samiske forhold. Leveres digitalt til fastsatt frist i semesterplan.
- *Minst 80 % aktiv deltaking i undervisning i hvert praktisk emne.* 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 eksamen. Ved fravær over 50 % må aktiviteten tas på nytt neste studieår og studenten kan ikke fremstille seg til eksamen inneværende studieår.

Arbeidskrav må være godkjent av faglærer før studenten kan fremstille seg til eksamen.

## Eksamen

**Muntlig, individuell eksamen.** Varighet: ca. 40 minutter.

Muntlig eksaminasjon tar utgangspunkt i pensumlitteratur, og fra undervisningen i praktiske aktiviteter i emnet.

Ingen hjelpemidler tillatt.

Karakterregel: A-F.

Intern og ekstern sensor.

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

## Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underviseevaluering og skriftlig, individuell studentevaluering ved semesterstutt (EVA3).



# Litteratur

Litteraturlista er sist oppdatert mai 2017

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2013). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Enoksen, E., Sletten S. H. & Brunes, A. O. (2012). *Aktivitetslære*. Oslo: Gyldendal.

Holand AA (2008). *Bevegelsens årsak. Elementær innføring i mekanikk og bevegelsesanalyse*. Oslo: Cappelen Damm.

Husebye, B., & Karlsen, K. (2016). «Oj, skal vi gjøre dette i dag?» Lærerstudenter og lærerutdanneres meningsdanning i en workshop i dans som praktisk-estetisk fag. *Nordic Journal of Dance - practice, education and research*, 7(1), 28-41.

Jacobsen, A. M. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. Tilgjengelig fra: [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org)

Kvikstad, I. (red.). (2016). *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Standal, Ø. F. & Rugseth, G. (red.). (2015). *Inkluderende kroppsøving*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Traavik, H., Hallås O. & Ørvig A. (red.). (2009). *Grunnleggende ferdigheter i alle fag*. Oslo: Universitetsforlaget.

**Tonkonogi**, M. & **Bellardini**, H. (2013). *Fysisk trening for barn og ungdom for helse, allsidig utvikling og prestasjon*. Oslo: Akilles.

Vinje, E. (red.). (2016). *Kroppsøvingsdidaktiske utfordringer*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Utdelt materiale under forelesninger / praktiske økter

---

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 26. okt. 2021 02:50:23

# LIDR10311 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave (Vår 2018)

## 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.

Karakterregel: A-F.

Intern og ekstern sensor.

## 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.