

# Studieplan for Kroppsøving og idrett, årsstudium (2021–2022)

## 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.

## 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 lek, 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 aktiviteter/ekskursjoner. Nærmere informasjon om dette gis ved studiestart. Studenter som ikke har anledning til å delta på ekskursjoner og utedag får et alternativt opplegg. Opplegget skal dekke læringsmålene.

## 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 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
- 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 kroppsøvingsfagets utvikling og legitimering
- har kunnskap om vurdering og dokumentasjon av læring i lys av kroppsøvingsfagets 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 kroppsøvingsfaget

## 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 bevegelsesmønstre 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 kroppsøvingsfaget
- 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: Anatomifysiologi/idrettsskader

Se studiemodell under.

## Undervisnings-, lærings- og vurderingsformer

Undervisnings- 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.

### Obligatoriske aktiviteter på eksterne arenaer

Studiet har noen aktiviteter på eksterne arenaer. I noen tilfeller innebærer undervisningen kostnadsfrie turer/ekskursjoner der studenten må være borte fra hjemmet i en eller flere dager. Studenter som ikke har anledning til å delta av hensyn til f.eks. sykdom, barn el.l. vil få utarbeidet alternativt opplegg. Alternativet vil være fullgodt med læringsmålene som er knyttet til den aktuelle aktiviteten og studentens mulighet til å oppnå forventet læringsutbytte. Se emnebeskrivelsene for nærmere informasjon. Studenten må selv påregne utgifter til livsopphold ved ekskursions, studieturer og/eller feltarbeid.)

Studenter som velger kroppsøving må også være svømmedyktige. Det er derfor viktig at studenten setter seg inn i emnebeskrivelsen for å vurdere vilkår for de enkelte fagvalg. Se emnebeskrivelsen for mer informasjon.

### 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 praksissammen med faglærer og praksislærer. Etter praksisperioden 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 teoritime 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 studie deltakelse og obligatorisk fram møtetil praktisk-metodisk undervisning i to av emnene, se den enkelte emnebeskrivelse.

### 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.

### Tilbakemelding og vurdering

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.

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.

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

## 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).

## Litteratur

Litteraturlister som er publisert for en nær fremtid kan bli oppdatert foran hvert semester. Oppdatert litteraturliste vil være tilgjengelig i emnebeskrivelsen ved semesterstart.

## Jobb og videre studier

Studiet kan f.eks. inngå i et videre løp mot en master i kroppsøving/idrett ved andre universitet og høyskoler, f.eks. Norges idrettshøgskole.

## Studieplanen er godkjent og revidert

### Studieplanen er godkjent

Dekan Kjersti Berggraf Jacobsen, 20. april 2018

### Studieplanen er revidert

Studieleder Jarl Hagen, 28. mai 2021

### Studieplanen gjelder for

2021-2022

## Studieprogramansvarlig

Fakultet for lærerutdanninger og språk.  
Studieleder Jarl Hagen

# Studiemodell

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

## Høst 2021

### Obligatoriske emner

LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader	stp
LIDR10221 Inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn	stp

## Vår 2022

### Obligatoriske emner

LIDR10121 Praktisk undervisning og læring i bevegelse	stp
LIDR10311 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave	stp

# LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader (Høst 2021)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

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

**Stuedsted:** 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
- Sensorordning
- Evaluering av emnet
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i *Kroppsøving 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 temåene

- 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. Pensum litteratur 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.

## Sensorordning

Interne sensorer.

## Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underviseevaluering og skriftlig individuell studentevaluering ved semesterstutt (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 Olym piatoppen.

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, Middtun 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)

# LIDR10221 Inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn (Høst 2021)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

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

**Studiested:** Halden

**Undervisningsspråk:** Norsk

**Varighet:** ½ år

## Innholdsfortegnelse

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

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i Kroppsøving og idrett, årsstudium.

## Absolutte forkunnskaper

Det forutsettes at studenten er svømmedyktig før han/hun starter på emnet. Se utdanningsdirektoratets definisjon: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/veiledning-til-lp/svomme-og-livredningsopplaring/>

## Undervisningssemester

1. semester (høst).

# Studentens læringsutbytte etter bestått emne

Kunnskap

Kandidaten

- har kunnskap om kroppsøvingsfagets læreplan, formål og egenart og forbindelse til andre skolefag
- har kunnskap om undervisningsplanlegging, -gjennomføring og -evaluering i kroppsøving
- 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 hvordan samhandling, likeverd og respekt for andre kan påvirke elevenes deltagelse og opplevelse av kroppsøvingsfaget.
- har kunnskap om tilpasset opplæring
- har kunnskap om vurdering for læring i faget
- har kunnskap om barn og unges utvikling og læring i ulike sosiale, språklige og kulturelle kontekster
- forstå hvordan den digitale utviklingen skaper behov for kritisk vurdering og økt mulighet for tilgang til og deling av faglig kunnskap

Ferdigheter

Kandidaten

- kan vurdere elevens kroppslige læring og forutsetninger som grunnlag for tilpasset opplæring og læringsfremmen og tilbakemeldinger
- kan vurdere elevens måloppnåelse, begrunne vurderingene og bidra til at elevene kan reflektere over egen læring og utvikling
- kan tolke læreplan og lage læringsmål
- kan inkludere de grunnleggende ferdighetene i undervisningen på fagets premisser
- kan arbeide med de tverrfaglige temaene med utgangspunkt i kroppsøving
- kan tilrettelegge for utvikling av elevers digitale ferdigheter som redskap for læring

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan analysere og vurdere relevante faglige problemstillinger i kroppsøvingsfaget
- kan drøfte på hvilken måte kroppsøving kan bidra til elevens allmenndanning
- kan arbeide med mangfold og forskjellighet i kroppsøving og reflektere over fagets innhold og rolle i en flerkulturell skole

## Innhold

Emnet består av temaene:

1. Kroppsøvingdidaktikk (læreplan, undervisningsplanlegging, -metoder, -prinsipper, vurdering og lærerrollen, grunnleggende ferdigheter og tverrfaglig tema).
2. Læring i bevegelse (dans, friluftsliv, lagspill, individuelle aktiviteter, lek og svømming og livredning)
3. Tilpasset opplæring og inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn.

## Undervisnings- og læringsformer

Undervisningen er forskningsbasert og profesjonsorientert. Emnet er organisert i teoretiske tema med utgangspunkt i en praktisk kontekst. Studentene får erfaring med bruk av digitale verktøy og varierte organiserings- og arbeidsformer som f.eks. 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.

Den praktiske konteksten kan gjennomføres konsentrert og på eksterne arenaer, for eksempel friluftsliv.

Undervisningen vil gi studentene erfaring med fagspesifikt digitalt verktøy og utvikle studentenes digitale kompetanse innen kroppsvingsfaget. 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 timelagt 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. timelagt undervisning, selvstudium, arbeidskrav, eksamensforberedelser og eksamensgjennomføring.

## Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

- Minst 80 % aktiv deltakelse i praktisk i undervisning. Dersom sykdom/skade eller innvilget søknad om fravær fører til et fravær på over 20 %, må studenten bestå ekstraordinær praktisk arbeid, muntlig prøver og/eller skriftlig opplegg i faget for å kunne fremstilles til eksamen. Ved fravær over 50 % må aktiviteten tas på nytt neste studieår og studenten kan ikke fremstilles til eksamen innværendestudieår.
- Gjennomføre og få godkjent praktisk prøve i utvalgte aktiviteter.
- En skriftlig gruppeoppgave som skal være knyttet til et eller flere sentrale områder som forutsetning for læring, kroppsvingsdidaktikk, tilpasset opplæring, vurdering, grunnleggende ferdigheter, flerkulturelle perspektiver og samiske forhold. Leveres digitalt til fastsatt frist i semesterplan.

Det forutsettes deltakelse på ekstern arena for å oppnå godkjenning på enkelte aktiviteter. Studenter som ikke har anledning til å delta på ekskursjoner vil få alternativt opplegg. Opplegget skal dekke læringsmålene. Studenter som ikke har mulighet til å delta på ekstern arena må snarest kontakte emneansvarlig.

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

## Eksamen

Muntlig, individuell eksamen. Varighet: ca. 35 minutter.

Muntlig eksaminasjon tar utgangspunkt i emnets læringsutbyttebeskrivelser, undervisning gitt i emnets tema og pensumlitteratur.

Ingen hjelpemidler tillatt.

Karakterregel: A-F.

## Sensorordning

Intern og ekstern sensor.

# Vilkår for ny/utsatt eksamen

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

## Evaluering av emnet

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

## Litteratur

Litteraturlista er sist oppdatert 24.11.2020.

Aasland, E., Moen K.M. & Mathisen, G. (2020). Et fornyet kroppsvingsfag. *Bedreskole*. 32 (1). 36-40.

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

Evensen, Kjell (2020). *Vurdering i kroppsving* (1. utg.) Universitetsforlaget. Oslo. Kapittel 1,2, 3, 4, 6 og 9.

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

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

Om munden, Y. (2013). Fysisk-motorisk ferdighet gjennom kroppsving: et viktig bidrag til elevenes allmenndanning og læring i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift* (2).

Prebensen, C. & Hegstad, R. (2017). Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner. Livsmestring i skolen. For flere små og store seiere i hverdagen. Hentet fra <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>

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

Tangen, S., & Husebye, B. N. (2019). Interessebasert kroppsving. *Acta Didactica Norge*, 13(3), 21-sider.

Traavik, H., Hallås O. & Ørvig A. (red.). (2009). *Grunnleggende ferdigheter i alle fag*. Oslo: Universitetsforlaget. Kap. 14

Utdanningsdirektoratet (u.å.). *Veiledning til læreplan i kroppsving 1-7. årstrinn*.

Kunnskapsdepartementet. (2020). *Overordnet del - verdier og prinsipper i grunnopplæringen*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/>

Utdanningsdirektoratet. (2020). *Læreplan i kroppsving (KRO01-05)* Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05>

Ørevik, Geir (red.). (2019) *Aktiviteslære i kroppsving*. En fagdidaktisk grunnbok (1. utg.). Cappelen Damm akademiske.

Utdelt materiale under forelesninger / praktiske økter.



# LIDR10121 Praktisk undervisning og læring i bevegelse (Vår 2022)

## Fakta om emnet

**Studiepoeng:** 15

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

**Studiested:** Halden

**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
- Sensorordning
- Vilkår for ny/utsatt 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

Kandidaten

- har kunnskap om hvordan en kan tilegne seg undervisningskompetanse i dans, friluftsliv, lagspill, individuelle aktiviteter, lek og svømming og livredning

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere undervisning i kroppsøving ut fra løvverk og gjeldende læreplan
- kan legge til rette for læringsarbeid som kan fremme bevegelsesglede i dans, friluftsliv, lagspill, individuelle aktiviteter, lek og svømming og livredning
- kan anvende og utvikle egne ferdigheter og kunnskaper innen varierte bevegelsesaktiviteter med tanke på undervisning i kroppsøving
- kan anvende og utvikle egne ferdigheter innen svømmepplæring, førstehjelp (DHLR) og livberging og sikkerhet på og ved vann
- kan utforske egne og andre kroppslige uttrykk og lede og gjennomføre skapende prosesser hvor bevegelseserfaring og refleksjon er sentralt
- kan identifisere farer, vurdere og ivareta elevenes sikkerhet i ulike aktiviteter og bevegelsesmiljøer
- kan organisere tverrfaglig undervisning med utgangspunkt i kroppsøving
- kan tilpasse opplæringen til elevenes forutsetninger og behov, og bruke varierte undervisningsmetoder

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan kommunisere med elever, foresatte og kolleger om kroppsøving
- kan arbeide med kroppsøving og bevegelsesaktivitet i tverrfaglig perspektiv
- har innsikt i hvordan digitale hjelpemidler kan brukes for å fremme den enkelte elevs læringslyst, motivasjon og tro på egne muligheter for å lære, skape og samhandle

## Innhold

Emnet består av temane:

1. Læring i bevegelse (dans, friluftsliv, lagspill, individuelle aktiviteter, lek og svømming og livredning)
2. Kroppsøvingdidaktikk (gjennomføring og evaluering av egen og andres undervisning)

## 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 f.eks. 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 og på eksterne arenaer, for eksempel friluftsliv og vinteraktiviteter. Studenten må påregne kostnader knyttet til livsopphold.

Gjennom undervisningen får studentene innsikt i og erfaring med digital studieteknikk og digitalt verktøy rettet mot kroppsøvingfaget. Det benyttes elektronisk læringsplattform til informasjon, fagstoff, oppgaver og innleveringer. Det blir benyttet digitalt kommunikasjonsverktøy i undervisnings- og veiledningssituasjon.

Det forutsettes at studentene tilegner seg nødvendige kunnskaper, ferdigheter og faglig innsikt ved selvstudium i tillegg til timelagt 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. timelagt undervisning, selvstudium, arbeidskrav, eksamensforberedelser og eksamensgjennomføring.



# Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

- Minst 80 % aktiv deltakelse i praktisk undervisning. Dersom sykdom/skade eller innvilget søknad om fravær fører til et fravær på over 20 %, må studenten bestå ekstraordinær praktisk arbeid, muntlig prøve og/eller skriftlig opplegg i faget for å kunne fremstille seg til eksamen. Ved fravær over 50 % må aktiviteten tas på nytt neste studieår og studenten kan ikke fremstille seg til eksamen inneværende studieår.
- Vise og forklare godkjent øvingsbilde i et utvalg praktiske aktiviteter.
- Utarbeide årsplaner og progresjonsplan for utdelt kompetansemål og trinn.
- Obligatorisk deltakelse og etterarbeid på vinteraktivitetskurs på ekstern arena.

For arbeidskravet Obligatorisk deltakelse på vinteraktivitetskurs vil det bli gitt alternativt opplegg dersom studenten ikke kan delta. Opplegget skal dekke læringsmålene.

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 en undervisningsøkt fra årsplanen, utarbeidet i arbeidskrav og i tråd med kompetansemålene i LK 2020. Kandidaten skal planlegge ved bruk av didaktisk planleggingskjema, et undervisningsopplegg på 70 minutter i tråd med årsplan, progresjonsplan og læringsmål utarbeidet i arbeidskrav. 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 planleggingskjema og refleksjonsnotat.

Gjennomføring

- Praktisk eksamen, komponent 1: Undervisning. Den praktiske eksamen hvor kandidaten skal gjennomføre undervisningsopplegget varer ca. 20 minutter. I løpet av disse 20 minuttene skal kandidaten vise et relevant øvingsbilde. 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 fram møte under hele eksamen for alle studentene.

Denne komponenten teller 80 %.

- Praktisk eksamen, komponent 2: Muntlig høring. Den muntlige høringen i etterkant av undervisningskomponenten varer ca. 15 minutter og dreier seg om kandidatens planlegging, gjennomføring og evaluering av undervisningsopplegget, samt kandidatens praktiske (øvingsbilde) og teoretiske ferdighet i emnet.

Denne komponenten teller 20 %.

Det settes en samlet, helhetlig karakter i emnet. Karakterregel A-F.

## Sensorordning

Intern og ekstern sensor.

## Vilkår for ny/utsatt eksamen

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

## Evaluering av emnet

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

## Litteratur

Litteraturlista er sist oppdatert 24.11.2020.

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

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

Kunnskapsdepartementet. (2020). Overordnet del - verdier og prinsipper i grunnopplæringen. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/>

Utdanningsdirektoratet. (2020). Læreplan i kroppøving (KRO01-05) Hentet fra: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05>

Ørevik, Geir (red.). (2019) Aktivitetslære i kroppøving. En fagdidaktisk grunnbok (1. utg.). Cappelen Damm akademiske.

Utdelt materiale under forelesninger / praktiske økter

---

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 31. des. 2022 01:19:48

# LIDR10311 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave (Vår 2022)

## 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
- Sensorordning
- Evaluering av emnet
- Litteratur

## Emnet er tilknyttet følgende studieprogram

Obligatorisk emne i Kroppsøving og idrett, årstudium.

## 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 om kring 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 studenten 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 fellesforelesninger.

## 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 oppgaven skal være 5-8 A4-sider. Oppgaven må innleveres til faglærerne innen fastsatt frist satt i semesterplanen.

# Eksamen

Muntlig, individuell eksamen. Varighet: ca. 30 minutter

Ingen hjelpemidler tillatt.

Karakterregel: A-F.

# Sensorordning

Intern og ekstern sensor.

# Evaluering av emnet

Emnet har muntlig underviseevaluering og skriftlig, individuell studentevaluering ved semesterstutt (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. Idrettenstreningslære. Oslo.: Universitetsforl, 1992

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