

Studieplan for Kroppsøving og idrett, årsstudium (2024–2025)

Fakta om programmet

Studiepoeng:

60

Studiets varighet:

1 år

Undervisningsspråk:

Norsk

Stuedsted:

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 læreplan, formål og egenart og forbindelse til andre skolefag
- har kunnskap om hva som kan fremme positiv selvforståelse, helse og bevegelsesglede
- har kunnskap om undervisningsplanlegging, -gjennomføring og -evaluering i kroppsøving
- 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 forståelse for kroppen som symbol i dagens samfunn med vekt på hvordan dette kommer til uttrykk i barne- og 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 lovverk, 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 kroppsøving
- 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 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/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 ekskursjoner, studieturer og/eller feltarbeid.

Studenter som studerer kroppsøving må være svømmedyktige.

Fagdidaktikk

Ulike perspektiver i fagdidaktikk gis i teoriundervisningen. Fagdidaktikk er tema i emnebeskrivelsen, i semesterplanen og dekket i pensumlitteraturen.

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 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.

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

I alle emner benyttes bokstavkarakterer på en skala fra A - F.

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

Praksis

Ingen veiledet praksisopplæring knyttet til studiet.

Internasjonalisering

Mangfold er et uttalt satsningsområde ved HiØ, og den globale, internasjonale og flerkulturelle orienteringen preger studiene våre. Gjennom undervisningen i emnene som inngår i årsstudiet vil studentene få erfaring med internasjonale perspektiver knyttet til fagets egenart.

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 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 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 Irina Engeness, 12. juni 2023.

Studieplanen er revidert

Programleder Lin Elisabet Sandhaug Ramberg, 30. mai 2024

Studieplanen gjelder for

2024-2025

Studieprogramansvarlig

Fakultet for lærerutdanninger og språk.

Programleder Lin Elisabet Sandhaug Ramberg

Studiemodell

Høst 2024

Obligatoriske emner

LIDR10411

Anatomi/fysiologi/idrettsskader

15 stp

LIDR10221

Inkluderende kroppsøving i et mangfoldig samfunn

15 stp

Vår 2025

Obligatoriske emner

LIDR10121

Praktisk undervisning og læring i bevegelse

15 stp

LIDR10322

Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave

15 stp

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 18. juli 2024 01:22:03

LIDR10411 Anatomi/fysiologi/idrettsskader (Høst 2024)

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 temaene

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

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. Litteraturen 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.

Arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent.

Eksamen

Skriftlig skoleeksamen, individuell. Varighet: 6 timer

Ingen hjelpemidler tillatt.

Karakterregel: A - F.

Sensorordning

Interne sensorer.

Evaluering av emnet

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

Litteratur

Gjeldende [litteraturliste for 2024 Høst](#) finner du i Leganto

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 18. juli 2024 01:19:24

LIDR10221 Inkluderende kroppøving i et mangfoldig samfunn (Høst 2024)

Fakta om emnet

Studiepoeng:
15

Ansvarlig avdeling:
Fakultet for lærerutdanninger og språk

Stuedsted:
Halden

Emneansvarlig:
Birgitte Nordahl Husebye

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 definisjon på svømmedyktig på nettsida svommedyktig.no

Undervisningssemester

1. semester (høst).

Studentens læringsutbytte etter bestått emne

Kunnskap

Studenten

- 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

Studenten

- kan vurdere elevens kroppslige læring og forutsetninger som grunnlag for tilpasset opplæring og læringsfremmende 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

Studenten

- 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. Kroppsøvdidaktikk (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 kroppsøvfaget. 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.

Arbeidsomfang

Emnet er beregnet til totalt 400 timers arbeidsinnsats, inkl. timeplanlagt 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 fremstille seg til eksamen inneværende studieår.
- 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, kroppsøvingdidaktikk, 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 vurderes til godkjent/ikke godkjent. Arbeidskrav må være godkjent av faglærer før studenten kan fremstille seg til eksamen.

Eksamen

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

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

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 evalueres i henhold til HiØs kvalitetssystem etter hvert semester.

Litteratur

Gjeldende [litteraturliste for 2024 Høst](#) finner du i Leganto

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 18. juli 2024 01:19:23

LIDR10121 Praktisk undervisning og læring i bevegelse (Vår 2025)

Fakta om emnet

Studiepoeng:
15

Ansvarlig avdeling:
Fakultet for lærerutdanninger og språk

Stuedsted:
Halden

Emneansvarlig:
Ole Sveen

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 definisjon på svømmedyktig på nettsida svommedyktig.no

Undervisningssemester

2. semester (vår)

Studentens læringsutbytte etter bestått emne

Kunnskap

Studenten

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

Ferdigheter

Studenten

- kan planlegge, gjennomføre og evaluere undervisning i kroppsøving ut fra lowverk 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 svømmeopplæring, førstehjelp (DHLR) og livbergning 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

Studenten

- 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 temaene:

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 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

- 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 vinteraktivetskurs 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 vurderes til godkjent/ikke godkjent. Arbeidskrav må være godkjent av faglærer før studenten kan fremstille seg til eksamen.

Eksamen

Individuell praktisk muntlig eksamen

Forarbeid: Kandidaten trekker en undervisningsøkt fra årsplanen, som er utarbeidet i arbeidskrav i tråd med kompetansemålene i LK 2020. Kandidaten skal ved bruk av didaktisk planleggingsskjema planlegge 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 har 48 timer på å gjennomføre forarbeidet og levere didaktisk planleggingsskjema og refleksjonsnotat.

Gjennomføring

- Praktisk eksamen, komponent 1: Undervisning. Den praktiske eksamenen 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 frammøte 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 underveisevaluering og skriftlig, individuell studentevaluering ved semesterslutt (EVA 3).

Litteratur

Gjeldende [litteraturliste for 2024 Vår](#) finner du i Leganto

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 18. juli 2024 01:20:00

LIDR10322 Treningslære/bevegelseslære og utviklingsoppgave (Vår 2025)

Fakta om emnet

Studiepoeng:
15

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

Stuedsted:
Halden

Emneansvarlig:
Harald Oseland

Undervisningsspråk:
Norsk

Varighet:
½ år

Innholdsfortegnelse

- [Emnet er tilknyttet følgende studieprogram](#)
- [Absolutte forkunnskaper](#)
- [Anbefalte forkunnskaper](#)
- [Undervisningssemester](#)
- [Studentens læringsutbytte etter bestått emne](#)
- [Innhold](#)
- [Undervisnings- og læringsformer](#)
- [Arbeidsomfang](#)
- [Praksis](#)
- [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

Ingen

Anbefalte forkunnskaper

Ingen

Undervisningssemester

2. semester (vår).

Studentens læringsutbytte etter bestått emne

Kunnskap

Studenten

- har kunnskap om motorisk utvikling
- har kunnskap om treningsmetoder og treningsprinsipper
- har kunnskap om treningsplanlegging
- har kunnskap om hvordan ulike bevegelser i idrettsaktivitet kan analyseres
- har kunnskap om å bruke digitalteknologi i analyse og treningsarbeid, herunder monitorering av trening

- har kunnskap om ulike tester for ferdigheter og prestasjon
- har kunnskap om ulike metoder for å vurdere utøverens prestasjonsevne

Ferdigheter

Studenten

- kan utarbeide års-, periode- og øktplaner for ulike idretter og aldersgrupper
- kan utføre bevegelsesanalyser
- kan legge til rette for treningsarbeid med bakgrunn i beste praksis
- kan utføre og analysere tester for ferdighet og prestasjon
- kan vurdere og kommunisere resultat fra tester og analyser både muntlig og skriftlig på en forståelig måte tilpasset mottakeren (alder og individuell tilpasning)
- kan anvende ulike digitale verktøy for analyse, evaluering, måling/testing, og kommunikasjon

Generell kompetanse

Studenten

- kan med utgangspunkt i kunnskaper og ferdigheter i emnet vurdere kvalitet i treningsarbeidet
- kan finne frem til løsninger på faglige problemstillinger innenfor tema
- kan gjøre faglige evalueringer av utøvers utviklingspotensiale
- kan kommunisere personlige testresultater på en forståelig og individ-tilpasset måte
- Kan anvende digitalteknologi for å monitorere trening og treningsbelastning

Innhold

- Treningsmetoder og prinsipper
- Treningsplanlegging
- Testmetodikk
- Biomekanikk og bevegelsesanalyse
- Digital monitorering av trening

Undervisnings- og læringsformer

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

Arbeidsomfang

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

Praksis

Ingen

Arbeidskrav - vilkår for å avlegge eksamen

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

- To innleveringsoppgaver i gruppe:
 1. Oppgave 1: Gjøre bruk av kunnskap innen treningslære for å planlegge trening, og begrunne denne. Se semesterplanen for nærmere beskrivelse.

2. Oppgave 2: Biomekanisk analyse ved bruk av digital teknologi. Se semesterplanen for nærmere beskrivelse.

- Gruppepresentasjon for klassen av biomekanisk analyse

Arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Oppgavene må gjennomføres / leveres til faglærerne innen fastsatt frist gitt i semesterplanen.

Eksamen

Muntlig, individuell eksamen. Varighet: ca. 30 minutter

Ingen hjelpemidler tillatt.

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 evalueres i henhold til HiØs kvalitetssystem etter hvert semester.

Litteratur

Gjeldende [litteraturliste for 2024 Vår](#) finner du i Leganto

Sist hentet fra Felles Studentsystem (FS) 18. juli 2024 01:20:01