

# Studieplan for årsenhet idrett

**Campus Alta**

2014-2015

**Finmarksfakultetet**

Institutt for idrettsfag

Godkjent av instituttleder 1. februar 2014

## Innhold

Studieplan for årsenhet idrett .....	1
Campus Alta.....	1
Navn .....	3
Omfang .....	3
Læringsutbytte.....	3
Opptakskrav .....	3
Målgruppe .....	3
Innhold og undervisning .....	4
Oppbygging .....	4
Eksamen og vurdering .....	4
Praksis .....	5
Undervisnings- og eksamensspråk.....	5
Utveksling .....	5
Pensum .....	5
Andre bestemmelser .....	5
EMNEBESKRIVELSER .....	6
Examen facultatum .....	6
Praktiske emner - 20 studiepoeng .....	6
Trenings- og bevegelseslære .....	6
Vinteridrett .....	6
Valgfritt emne .....	6
Idrettspedagogikk og idrettspsykologi .....	6
Idrett, helse og ernæring.....	7

## Navn

Studiets navn er Årsenhet idrett, campus Alta. Det engelske navnet på studiet er 1-year Programme in Sports, campus Alta.

## Omfang

Årsenhet i idrett er et studium på 60 studiepoeng som gir grunnleggende kompetanse innenfor fagfeltet og muligheter for videre utdanning og yrkesvalg. Studiet gir en innføring i fagområdet gjennom praktisk og teoretisk arbeid med et utvalg av idretter.

## Læringsutbytte

Kunnskap	Ferdigheter	Generell kompetanse
<i>Ved fullført studium skal kandidaten ha/kunne</i>	<i>Ved fullført studium skal kandidaten ha/kunne</i>	<i>Ved fullført studium skal kandidaten ha/kunne</i>
bred teoretisk kunnskap om idrett og fysisk aktivitet, som bygger på relevant forskning.	evne til å veilede og formidle kunnskap om idrett, trening og fysisk aktivitet.	innsikt i og forståelse for idrettens samfunnsmessige betydning
kunnskap om kroppens oppbygning, funksjon og bevegelsesløsninger knyttet opp mot ulike idretter.	evne til å analysere bevegelsesløsninger	bred forståelse for sammenhengen mellom teori, praksis, og formidling av idrett.
kunnskap om ulike former for trening innenfor både barneidrett og mosjonsidrett.	evne til å anvende ulike former for trening for ulike mål-grupper.	forståelse for idrett og fysisk aktivitet i et helseperspektiv
kunnskap om forsknings- og utviklingsarbeid innen idrett.	utviklet egne ferdigheter i et utvalg idretter	forståelse for planlegging, gjennomføring og evaluering av trening for ulike målgrupper
kunnskap om utviklingspsykologiske forhold i relasjon til idrett.	evne til å formidle idrett og fysisk aktivitet for ulike målgrupper	oppnådd kompetanse i å forstå sammenhengen mellom fysiske, mentale og sosiale forhold i idrett

## Opptakskrav

For å bli tatt opp på studiet, er det krav om generell studiekompetanse eller realkompetanse.

## Målgruppe

Studiet er aktuelt for alle som er interessert i idrett og som ønsker å utvide sin kompetanse innen fagfeltet. Idrett er en viktig del av både lokal, nasjonal og internasjonal kultur. I en utvikling hvor inaktivitet er et voksende samfunnsproblem, vil kompetanse innen idrett og fysisk aktivitet ha stor samfunnsmessig betydning. Læringsutbytte som kandidaten erverver seg gjennom studiet kan være nyttig ved undervisning i både videregående skole, skolefritidsordning og den frivillige idrett. Studiet gir også en god basis for andre yrkesfelt hvor det arbeides med barn og unge innenfor offentlig sektor eller på det private markedet. Årsstudiet kan også være relevant for andre profesjonsutdanninger, f.eks. fysioterapi, medisin, politi og som trener ved helsestudio.

## Innhold og undervisning

Årsenheten består av teoretiske og praktiske emner. Årsenheten kan også tas som første del i et bachelorstudium.

Innholdet og læringsutbytte for de enkelte emnene er beskrevet i emneplanene

Studiet vil ved siden av forelesninger legge vekt på studentaktive arbeids- og læringsformer som problemorientert læring, prosjektarbeid, praktisk-metodisk arbeid, individuelt arbeid og gruppearbeid, støttet av veiledning gjennom hele studiet. Det vil underveis bli gitt en del praktiske og skriftlige oppgaver, knyttet til de ulike deler av studiet og som skal bearbeides individuelt og i grupper.

## Oppbygging

Studiet er et selvstendig årsstudium. Studiet kan inngå som en del av en tre-årig Bachelor i idrett ved UiT Norges arktiske universitet, enten i Tromsø eller i Alta. Studiet kan også inngå som et første år av en bachelor i idrett og friluftsliv ved UiT, Alta. Årsenhet idrett kan også brukes i en sammensatt bachelor med andre fag.

Årsenhet idrett er bygd opp slik:

Semester	10 stp	10 stp	10 stp
1. sem	Praktiske emner: Svømming og livredning, basistrening, klatring, fotball, volleyball, handball og orientering		Ex fac
2. sem	Vinteridrett	Trenings- og bevegelseslære	Valgfritt emne

I noen undervisningstilbud kreves det obligatorisk studiedeltakelse. Dette gjelder for de delene av studiet som studenten ikke kan, eller vanskelig kan, tilegne seg gjennom selvstudium, og som har særlig relevans for praksis, eller at undervisningen inneholder elementer der studentenes deltakelse og aktivitet er sentral for innlæringa. Dette kan være ferdighetstrening, seminar/workshop, temadager, basisgruppearbeid, studiegrupper, praksisforberedelser mm.

Hva som krever obligatorisk studiedeltakelse skal framgå av timeplan og emneplan.

I undervisning der det stilles krav om obligatorisk studiedeltakelse kreves det 80 % tilstedeværelse. Studiedeltakelse skal registreres.

## Eksamen og vurdering

Det er eksamen i hvert emne. Nærmere beskrivelse av eksamensform og vurderingsuttrykk fremgår av emneplanene.

Ved eksamen med graderte karakterer benyttes skalaen A-E for beståtte og F for ikke bestått. Bokstavkaraktertrinnene gis følgende betegnelse og generell, kvalitativ beskrivelse:

Symbol	Betegnelse	Generell, ikke fagspesifikk beskrivelse av vurderingskriterier
A	Fremragende	Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.

B	Meget god	Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.
C	God	Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene.
D	Nokså god	En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.
E	Tilstrekkelig	Prestasjonen tilfredsstillende minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.
F	Ikke bestått	Prestasjon som ikke tilfredsstillende de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet.

## Praksis

Undervisningen i praktiske aktiviteter foregår med ulike fagdidaktisk tilnærming for at studentene skal forstå hvordan idrett kan formidles på ulike måter og til ulike målgrupper. Fagdidaktikk er derfor integrert i undervisning av de ulike idretter. I løpet av vårsemester skal hver student gjennomføre minst 10 timer undervisning eller trenervirksomhet i et selvvalgt praksisfelt. Praksis kan gjennomføres enten som sammenhengende praksis over to uker i barnehage eller skole, eller fordelt over flere uker i en klubb eller en annen organisasjon som driver med fysisk aktivitet. Etter avsluttet praksis leverer studenten et refleksjonsnotat om gjennomført praksis.

De praktiske kursene inneholder stor grad av aktivitet, og studiet stiller krav til at kandidatene er i god fysisk form.

## Undervisnings- og eksamensspråk

Undervisnings- og eksamensspråket ved årsenhet idrett, Alta er norsk.

## Utvexling

Studenter som reiser på utveksling må ha avlagt minst 60 studiepoeng og være registrert som programstudent på bachelor, master eller doktorgrad. Studenter som kun tar årsenhet eller enkeltemner ved UiT eller har avsluttet sine studier omfattes ikke av denne ordningen.

## Pensum

Rammer og opplysninger om pensumlitteratur fremgår av emneplanene.

## Andre bestemmelser

Ved studiestart må studenten dokumentere en ulykkes og reiseforsikring som gjelder for studiets feltaktivitet. For høstsemesteret forutsettes det at studenten ved studiestart fremviser tilgang til Nordlysbadet, enten gjennom medlemskap i Actic eller halvårskort i Nordlysbadet.

Det må beregnes noen utgifter til transport i forbindelse med ekskursions, utflukter og praksis. Det er behov for klær og utstyr tilpasset de ulike aktivitetene.

## EMNEBESKRIVELSER

### Examen facultatum

Et studieforberedende mål (modul 1) skal gi en innføring i vitenskapelige tenkemåter, stimulere til aktiv læring og kritisk tenkning.

Et profesjonsforberedende mål (modul 2) er å gi studenten grunnleggende kunnskaper om og perspektiver på ulike former for kroppskultur som idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv i det moderne samfunn.

### Praktiske emner - 20 studiepoeng

Praktiske emner har et omfang på 20 studiepoeng, i høstsemesteret. Emnet består av aktiviteter som svømming og livredning, basistrening, klatring, fotball, håndball, volleyball og orientering. Undervisningen legges opp med både praktisk og teoretisk arbeid. Aktiviteten vil foregå i spesifikke anlegg knyttet opp mot idretten som praktiseres.

### Trenings- og bevegelseslære

Fagområdet trenings- og bevegelseslære er å betrakte som et syntesefag, i den forstand at de problemområder/temaer som fokuseres blir belyst med bakgrunn i ulike vitenskapsfag, som anatomi og idrettsfysiologi, idrettspedagogikk og idrettspsykologi.

Treningslære skal belyse de endringer som finner sted i yteevne og bevegelsesatferd som følge av systematisk påvirkning ved anvendelse av grunnleggende treningsprinsipper og treningsmetoder. Bevegelseslære skal belyse generelle prinsipper som gjelder for hensiktsmessige kroppsstillinger og bevegelser, og gi innsikt i anvendelse av slike prinsipper i tilknytning til idrettsaktiviteter.

### Vinteridrett

Praktiske vinteridretter med et omfang på 10 studiepoeng. Emnet består av aktiviteter som skøyter, langrenn, skileik, skitur vidde og alpint/telemark. Undervisningen legges opp med både praktisk og teoretisk arbeid. Aktiviteten vil foregå i spesifikke anlegg knyttet opp mot idretten som praktiseres.

### Valgfritt emne

Det kan velges mellom idrettspedagogikk og idrettspsykologi eller Idrett helse og ernæring.

### Idrettspedagogikk og idrettspsykologi

Idrettspedagogikk er en flersidig disiplin som har ulike utgangspunkter, perspektiver og ståsteder med sine røtter i fra bl.a. idéhistorie, didaktikk, filosofi, psykologi og sosiologi. Emnet gjenspeiler en del generelle og aktuelle diskusjoner og problemstillinger som f.eks. antropologiske, kroppsfilosofiske, verdiorienterte og fagdidaktiske spørsmål i pedagogikkdelen og personlighets-, motivasjons- og prestasjonspsykologiske problemstillinger i psykologidelen. Idrettspedagogikk og -psykologi skal bidra til at studentene opparbeider kunnskap om idrett som utviklings-, mestrings- og sosialiseringsarena og som et viktig opplevelselses-område for personlighetsutvikling.

### **Idrett, helse og ernæring**

Emnet skal gi studentene en innføring i generell ernæring og prestasjonsernæring, forhold relatert til sykdom og skader i forbindelse med idrett, samt øke kjennskapen til kulturelle, sosial og miljømessige ulikheter som reflekteres i helsebegrepet, kroppssyn, og bevegelseskulturen.