

Studieplan

Navn på studiet: Bachelor i idrettsvitenskap. (Bachelor in Sport Sciences)

Studieprogramkode: B-IDRETT

Grad: Bachelorgrad.

Varighet: 6 semestre

Ansvarlig fakultet og institutt: Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora, Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk

Opptakskrav: krav om generelle studiekompetanse og politiattest.

Innhold i studiet:

Bachelor i idrettsvitenskap skal gi studenten praktisk, teoretisk og forskningsbasert kunnskap og ferdigheter innenfor idrett og friluftsliv. Programmet gir mulighet til å velge mellom to fordypninger: trener/personlig trener (PT) og friluftsliv. Den pedagogiske tilnærmingen i programmet er fremtredende og studentene vil utvikle forståelse for hvordan allsidig fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv fremmer motorisk utvikling, motorisk læring og prestasjonsutvikling. Studentene kvalifiseres i grunnleggende idrettsvitenskapelige metoder og analyser, som innebærer et selvstendig vitenskapelig arbeid (Bacheloroppgave) innenfor det valgte fordypningsområdet.

Studiet stiller krav til aktiv deltakelse i idretter, dans og friluftsliv, og det forutsettes at studentene er i god fysisk form, samt er svømmedyktige ved studiestart.

Hvilke muligheter har du etter fullført bachelor?

Etter endt utdanning med fordypning i trener/personlig trener, kan du jobbe med idrett, trening, personlig trening innen ulike organisasjoner som idrettslag, treningssentre og offentlig idrettslig virksomhet.

Etter endt utdanning med fordypning i friluftsliv kan du jobbe som friluftsliv veileder innen ulike friluftslivorganisasjoner eller offentlig/privat friluftslivs virksomhet. Med friluftsliv fordypning har du mulighet til å søke videre til en ettårig studie som naturguide, eventuelt på masterprogrammer i friluftsliv/naturbasert reiseliv.

Videre studier innen idrettsvitenskap på masternivå gir deg kvalifikasjon til å søke Praktisk pedagogisk utdanning (PPU) og du vil kunne jobbe som lektor i kroppsøving eller idrettsfag.

Læringsutbytte

En kandidat med fullført og bestått studium vil ha følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten

- har bred kunnskap om betydningen idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet har for individ og samfunn.
- kjenner til sentrale begreper, eksisterende teorier og ulike fagretninger i forhold til menneskets fysiske, motoriske, psykiske og sosiale utvikling.
- har kunnskap om lek, idrett, svømming og livredning, dans og friluftsliv.
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innen idrettsvitenskap og friluftsliv.

Ferdigheter

Kandidaten

- kan planlegge, tilrettelegge og gjennomføre allsidig fysisk aktivitet for barn, unge og voksne for deretter å kunne reflektere over egen faglig utøvelse.
- kan beherske, demonstrere og vurdere bevegelsesløsninger.
- kan finne, vurdere, anbefale og anvende idrettsvitenskapelig kunnskap.

Generell kompetanse

Kandidaten

- har innsikt i betydningen lek, idrett, svømming og livredning, dans og friluftsliv kan ha for bevegelsesglede, utvikling og helse.
- kan gjennomføre varierte arbeidsoppgaver i rollen som instruktør, trener, friluftslivsveileder og dermed bidra til utvikling av god aktivitet-, friluftslivs- og idrettspraksis.

- kan formidle og diskutere faglige problemstillinger, i tråd med forskningsetiske retningslinjer, ved å anvende kunnskap om idrettsvitenskapelige teorier og metoder.

Oppbygging av studiet

		15stp	15stp	
1.år	Høst	Emne 1. Fysiologi, anatomi, bevegelseslære	Emne 2. Idrettsaktiviteter 1.	
	Vår	Emne 3. Treningslære 1.	Emne 4. Idrettsaktiviteter 2. og klassisk friluftsliv	
2.år	Høst	Emne 5. Idrettspsykologi og treningsledelse	Emne 6. Anvendt treningslære (valgemne)	Emne 7. Friluftsliv i skog og høyfjell (valgemne)
	Vår (Intern.sem.)	Emne 8. Nærfriluftsliv, idrett og samfunn	Emne 9. Coaching og treneryrke (valgemne)	Emne 10. Vinter- og kystfriluftsliv (valgemne)
3.år	Høst	Emne 11. Teknikklæring og motorisk utvikling	Emne 12. Vitenskapsteori, metode og statistikk	
	Vår	Emne 13. Ernæring, fysisk aktivitet og helse	Emne 14. Bacheloroppgave	

FYSIOLOGI, ANATOMI OG BEVEGELSESLÆRE (Physiology, anatomy and biomechanics)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 1. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Studentene vil bli introdusert for menneskekroppens grunnleggende anatomiske strukturer, fysiologiske prosesser og mekaniske prinsipper. Dette inkluderer blant annet skjelett og muskelsystemet, hjerte og kretsløpet, energiomsetning og Newton's lover. Emnet skal gi studentene grunnlag for å forstå fysiologiske prosesser som skjer i menneskekroppen som et resultat av fysisk og motorisk stimulering, samt å kunne analysere idrettsbevegelser ut fra et biomekanisk perspektiv med tanke på å optimalisere tekniske løsninger.

Innhold

- Begreper og terminologi innen anatomi, fysiologi og bevegelseslære
- Grunnleggende celle- og vevsfysiologi
- Energistoffskifte og næringsstoffenes omsetning i hvile og arbeid
- Hormonsystemet, væskebalanse og temperaturregulering
- Oppbygning og funksjon til
 - Skjelett, nervesystem og muskler
 - Hjerte-, kretsløp og respirasjonsorganer
- Sentrale muskelgrupper i kroppsstammen, over- og underekstremitetene
- Løfteteknikk, idrettskader og rehabilitering
- Bevegelsesanalyser av enkle styrkeøvelser og komplekse idrettsbevegelser

Læringsutbytte

Kunnskaper

Kandidaten skal ha kunnskaper om:

- Menneskekroppen sine anatomiske strukturer, fysiologiske prosesser og mekaniske prinsipper knyttet til fysisk aktivitet, bevegelse og idrett.
- Kroppens fysiske yteevne og kapasitet.
- Forstå sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Redegjøre for hvordan anatomiske strukturer, fysiologiske prosesser og mekaniske prinsipper gjør kroppen i stand til å skape kraft og bevegelse.
- Vurdere elevens og idrettsutøverens fysiologiske egenskaper som grunnlag for veiledning i fysisk aktivitet og idrett.
- Analysere grunnleggende bevegelser i ulike idrettsaktiviteter ut fra mekaniske/organiske prinsipper og retningslinjer.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Anvende fysiologi, anatomi, bevegelseslære for å øke prestasjonsevne.

- Vurdere hvordan endring i indre (fysiologiske og anatomiske) eller ytre (omgivelser) forutsetninger, samt teknisk utførelse, vil påvirke prestasjonsevnen.
- Vurdere sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse som grunnlag for veiledning i livsstilsendring.

Arbeidsformer:

Forelesninger, studentpresentasjoner, individuelle oppgaver, gruppeoppgaver og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Flervalgsoppgaver med begreper i henholdsvis fysiologi, anatomi og mekanikk må være godkjent for å gå opp til eksamen i emnet.
- 1 individuell oppgave på 1500-2000 ord med et fysiologisk tema knyttet til akademisk skriving, må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen i fysiologi.
- Innlevering av 3 bevegelsesanalyser, hvorav 1 presenteres muntlig i klassen, må være godkjent for å få avsluttende vurdering i bevegelseslære med anatomi. Arbeidet gjennomføres i grupper på inntil 3 studenter.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
skriftlig eksamen Fysiologi	50%	3 timer	A-F	ingen
skriftlig eksamen Bevegelseslære m/anatomi	50%	3 timer	A-F	ingen

Litteratur:

Fysiologi:

Bahr, R. (2009). *Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Kapittel 1 (Generelle effekter av fysisk aktivitet) Kapittel 2 (Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet), 3 (Barn og unge), side 8- 61, Helsedirektoratet. Oslo. (=24s.)

Dahl, H.A. (2005). *Klar, ferdig, gå. Grunnbok i aktivitetsfysiologi*. Cappelen akademisk forlag. Oslo (=233s)

Eller:

Schibye, B & Klausen, K. (2011). *Menneskets fysiologi. Hvile og arbejde*. 3 utg, FADL, København (= 341s)

Bevegelseslære og anatomi:

Wirhed, R. (2012). *Anatomi, bevægelseslære og styrketræning*. Danmarks Idræts-Forbund, 3. udg. (151 s)

Holand, A. (2008). *Bevegelsens Årsak*. Cappelen akademisk forlag. (116 s)

Tronerud, G. (2017). *Anatomisk Tabell*, UiS (Digital utgave – Canvas, 103 s)

Tveit, P. (2010). *Bevegelseslære*. Oslo. Gyldendal Undervisning, 8. opplag. (= 152s)

Støttelitteratur legges ut på Canvas

IDRETTSAKTIVITETER 1. (Sport activities 1.)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 1. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Emnet skal gi en grunnleggende forståelse for noen valgte idretter og aktiviteter tilpasset flere målgrupper. Progresjon i individuelle ferdigheter legges til grunn for at studentene skal utvikle praktisk og teoretisk kunnskap og ferdigheter. Studentene får innføring i ballskole, fotball, håndball, basketball, volleyball, dans, turn og noen utvalgte alternative aktiviteter.

Innhold:

- Ballskole
- Dans
- Turn
- Alternative aktiviteter (eks: yoga, frisbee, parkour)
- Basketball
- Fotball
- Håndball
- Volleyball

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal:

- Kunne gjøre rede for sentrale regler, teknikk og taktikk i aktuelle aktiviteter.
- Ha kunnskap om metodikk og progresjon knyttet til ferdighetsutvikling i aktuelle aktiviteter.
- Vise faglig forståelse innenfor aktuelle idretter og aktiviteter i henhold til de krav som stilles i hver aktivitet.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Beherske grunnleggende ferdigheter og vise øvingsbilder innen aktuelle aktiviteter.
- Planlegge, gjennomføre og evaluere aktivitet rettet mot ulike ferdighetsnivå.
- Analysere egen ferdighet, egen forståelse og samarbeid i valgte idretter og aktiviteter.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Anvende teoretisk lærestoff i og bruke lek som metode for læring i de aktuelle aktiviteter.
- Arbeide selvstendig og sammen med andre i aktuelle idretter.
- Tilrettelegge for at mestring i aktuelle idrettsaktiviteter kan bidra til livslang bevegelsesglede.

Arbeidsformer:

Praktiske timer, gruppearbeid, studentstyrte timer (planlegging, gjennomføring, evaluering), egentrening, selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Undervisningen i forbindelse med de ulike idrettsaktivitetene er obligatorisk, og det er krav om minimum 80 % tilstedeværelse innenfor de enkelte idrettene.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Praktisk eksamen	1/2	90 minutter	A-F	alle
Skriftlig oppgave	1/2	Hele semester	A-F	alle
Ballskole	0/1		Bestått/ikke bestått	
Alternative aktiviteter	0/1		Bestått/ikke bestått	

Sluttvurderingen består av 4 deleksamener, hvorav det gis karakter A-F på Praktisk eksamen og på Skriftlig oppgave, og det gis bestått/ikke bestått i Ballskole og Alternative aktiviteter. Gjennomsnittet av karakterene gir slutt karakter i emnet. Alle vurderingsdelen må være bestått for at emnet skal gi studiepoeng.

Praktisk eksamen: Studentene blir trukket ut i **2** aktiviteter (ut ifra dans, turn, basketball, fotball, håndball, volleyball), hvor det gjennomføres en praktisk økt på 45 minutter i begge aktivitetene. Trekning gjennomføres 4 uker før oppsatt dato for praktisk eksamen. Studentene skal vise egen ferdighet gjennom praktiske øvelser og oppgaver, individuelt og/eller i grupper, småspill og ferdige spill i ballaktiviteter. Kriterier for vurdering blir tilgjengeliggjort via Canvas senest oppstarten av hver aktivitet. Studentene blir satt opp som markører/medspillere på de andre aktivitetene de selv ikke har eksamen i.

Skriftlig oppgave: Studentene selv velger **2** aktiviteter (ut ifra dans, turn, basketball, fotball, håndball, volleyball), hvor de fremstiller et skriftlig produkt på 2000 ±10% ord/aktivitet. Oppgavene skal inneholde en refleksjon knyttet til aktiviteten og opplæringen i den (treningslogg med refleksjoner knyttet til metodikk og progresjon i egen ferdighet, refleksjoner over å samhandle med andre, og refleksjoner over det strukturelle forholdet rundt trening/øving). Det stilles krav til bruk av pensumlitteratur og oppgaven skal skrives med APA 6th referansestil. Studentene vil kunne få veiledning på oppgavene i de praktiske timene.

Kravet for BESTÅTT i Ballskole og Alternative aktiviteter er 80% tilstedeværelse i undervisningen.

Litteratur:

Pensum fremstilles ved registrering av emnet i EPR.

TRENINGSLÆRE 1. (Introduction to exercise and training methods)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 1. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: Fysiologi, anatomi, bevegelseslære.
jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Emnet gir innføring i treningslære, og omfatter grunnleggende teorier for hvordan trening bør planlegges, gjennomføres og evalueres for å oppnå best mulig treningseffekt. Treningsprinsipper og treningsmetoder blir presentert teoretisk og testet ut i praktiske timer.

Innhold

- Grunnleggende treningsprinsipper
- Treningsplanlegging med tradisjonell periodisering, arbeidskravsanalyse, og målsetninger
- Begreper og grunnleggende teori knyttet til oppvarming, utholdenhet, muskelstyrke, spenst, hurtighet, bevegelighet, koordinasjon og motorikk
- Praktisk uttesting av treningsmetoder for å utvikle egenskapene nevnt ovenfor
- Intensitetsstyring
- Testmetoder for måling av fysiske egenskaper

Læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten skal ha kunnskaper om:

- Sentrale begreper, prinsipper og anerkjente treningsmetoder som anvendes i treningslære.
- Teorier knyttet til oppvarming, motorisk utvikling og trening av utholdenhet, muskelstyrke, spenst, hurtighet, bevegelighet og koordinasjon.
- Prestasjonsbestemmende faktorer i ulike idretter.
- Alders- og kjønnsrelaterte forskjeller og deres konsekvenser for trening.
- Enkle tester og testprosedyrer, samt prinsipper for valg av tester.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Utarbeide målsettinger, samt arbeidskravs- og kapasitets- analyser.
- Utarbeide økt-, uke- og periodeplaner basert på målsetning innen ulike idretter.
- Anvende kunnskap om variablene intensitet, volum og hyppighet til å påvirke idrettslig prestasjonsevne.
- Vise grunnleggende løfteteknikker og treningsøvelser for oppvarming, styrke, spenst og hurtighet, bevegelighet, utholdenhet og koordinasjon.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne

- Vurdere bruken av anerkjente prinsipper ved treningsplanlegging for individuelle idretter og lagidretter.
- Kritisk vurdere aktivitet og treningsopplegg med tanke på mulighet for utvikling av prestasjonsfremmende faktorer.

Arbeidsformer:

Forelesninger, gruppearbeid, praktiske timer og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Gjennomføre korte flervalgsoppgaver for repetisjon etter minst 80% av teoretiske forelesninger
- 80 % oppmøte i praktiske timer
- Godkjent gruppeoppgave i 3 deler: 1. utholdenhet, 2. styrke/spenst/hurtighet, 3. koordinasjon og motorikk. Hver del er på 1000-1500 ord. Dersom en del ikke blir godkjent gis det ett nytt forsøk.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
skriftlig eksamen med 4 deloppgaver	100%	4 timer	A-F	ingen

Hver av deloppgavene må vurderes til bestått karakter.

Litteratur:

Gjerset, A. m.fl. (2015). *Idrettens treningslære*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo.

Jagtøien, G. L. & Hansen, K. (2008). *I bevegelse*. Gyldendal Norsk Forlag ASA, Oslo.

Sigmundson, H. & Pedersen, A. V. (2000). *Motorisk utvikling. Nyere perspektiver på barns motorikk*. SEBU forlag, Oslo.

IDRETTSAKTIVITETER 2. OG KLASSISK FRILUFTSLIV (Sport activities 2. and Introduction to outdoor education)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 2. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Emnet skal gi en grunnleggende forståelse for noen valgte idretter og friluftslivsaktiviteter tilpasset flere målgrupper. Progresjon i individuelle ferdigheter legges til grunn for at studentene skal utvikle praktisk og teoretisk kunnskap og ferdigheter. Studentene får innføring i førstehjelp og HLR, vanntilvenning og svømming, friidrett, skøyter, orientering, skileik og alpint. I friluftsliv er det fokus på klassisk friluftsliv som fjellskitur på vinteren og telttur på barmark.

Innhold:

- Livredning og HLR
- Vanntilvenning og svømming
- Friidrett
- Skøyter
- Orientering
- Skileik og alpint
- Fjellskitur på vinteren
- Telttur på barmark

Kostnader: Transport til obligatoriske ekskursjoner på bachelorprogrammet i idrettsvitenskap dekkes av instituttet. Kostnader knyttet til overnatting inne, mat og personlig utstyr dekkes av studenten. Det tilrettelegges for gratis overnatting i telt.

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal:

- Kunne gjøre rede for sentrale regler, teknikk og taktikk i aktuelle aktiviteter.
- Ha kunnskap om metodikk og progresjon knyttet til ferdighetsutvikling i aktuelle aktiviteter.
- Ha kjennskap til planlegging, gjennomføring og vurdering av overnattingsturer til ulike årstider.
- Kjenne til fjellvettregler og kunne ivareta sikkerheten for seg selv og andre på tur i friluftsliv og idrettsaktiviteter.
- Ha kjennskap til naturen som lærings- og opplevelsesearena.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Utføre livredning og HLR ved bassenget.
- Beherske grunnleggende ferdigheter og vise øvingsbilder innen aktuelle idretter og friluftslivsturer.
- Planlegge, gjennomføre og evaluere idrettsaktiviteter rettet mot ulike ferdighetsnivå.
- Gjennomføre friluftslivsturer.
- Analysere egen ferdighet og lage en plan for læring og utvikling i idrett.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Anvende teoretisk lærestoff i og bruke lek som metode for læring i de aktuelle aktiviteter.
- Arbeide selvstendig og sammen med andre i friluftslivsturer og i aktuelle idretter.

- Tilrettelegge for at mestring i aktuelle idrettsaktiviteter, og naturopplevelser kan bidra til livslang bevegelsesglede.

Arbeidsformer:

Praktiske timer, gruppearbeid, studentstyrte timer (planlegging, gjennomføring, evaluering), egentrening, ekskursjoner (dagsturer og overnattingsturer) og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Undervisningen i forbindelse med de ulike idrettsaktivitetene er obligatorisk, og det er krav om minimum 80 % tilstedeværelse innenfor de enkelte idrettene.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Praktisk eksamen	1/2	45 minutter	A-F	alle
Skriftlig oppgave	1/2	Hele semester	A-F	alle
Ski kurs	0/1	5 dager	Bestått/ikke bestått	
Vintertur	0/1	2 dager	Bestått/ikke bestått	
Fjelltur på barmark	0/1	2 dager	Bestått/ikke bestått	

Sluttvurderingen består av 5 deleksamener, hvorav det gis karakter A-F på Praktisk eksamen og på Skriftlig oppgave, og det gis bestått/ikke bestått i Ski kurs, Vintertur og Fjelltur på barmark. Gjennomsnittet av karakterene gir sluttkarakter i emnet. Alle vurderingsdelen må være bestått for at emnet skal gi studiepoeng.

Praktisk eksamen: Studentene blir trukket ut i **1** aktiviteter (ut ifra Friidrett, Svømming, Orientering), hvor det gjennomføres en praktisk økt på 45 minutter. Trekning gjennomføres 4 uker før oppsatt dato for praktisk eksamen. Studentene skal vise egen ferdighet gjennom progresjonsøvelser og/eller praktiske oppgaver individuelt og/eller i grupper. Kriterier for vurdering blir tilgjengeliggjort via Canvas senest oppstarten av hver aktivitet.

Skriftlig oppgave: Studentene selv velger **2** aktiviteter (ut ifra Friidrett, Svømming, Orientering, Skøyter), hvor de fremstiller et skriftlig produkt på 2000 ±10% ord/aktivitet. Oppgavene skal inneholde en refleksjon knyttet til aktiviteten og opplæringen i den (treningslogg med refleksjoner knyttet til metodikk og progresjon i egen ferdighet, refleksjoner over å samhandle med andre, og refleksjoner over det strukturelle forholdet rundt trening/øving). Det stilles krav til bruk av pensumlitteratur og oppgaven skal skrives med APA 6th referansestil. Studentene vil kunne få veiledning på oppgavene i de praktiske timene.

Kravet for BESTÅTT i ski kurs, vintertur og fjelltur på barmark er deltagelse på ekskursjoner.

Litteratur:

Pensum fremstilles ved registrering av emnet i EPR.

IDRETTSPSYKOLOGI OG TRENINGSLEDELSE (Sport psychology)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 3. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Emnet idrettspsykologi og coaching gir studentene en grunnleggende innføring i psykologiske problemstillinger knyttet til fysisk aktivitet og trening. Aktuelle temaer vil være blant annet motivasjon, mestringstro, kohesjon, visualisering, avslapping, psykologiske aspekter ved spiseforstyrrelser, treningstvang og utbrenthet. I tillegg skal faget fremme forståelse av pedagogiske aspektene ved idrettsaktiviteter og treningsledelse. Gjennom faget skal studentene utvikle evnen til å reflektere over hva som skaper gode treningsmiljø for mangfoldet av idrettsungdom.

Innhold:

- Ledelse, pedagogiske prinsipper i idrettsaktiviteter
- Teamutvikling, gruppeproduktivitet og kohesjon
- Talentutvikling
- Motivasjon, tro på egne mestringsevner, mestringsklima, målsetninger
- Visualisering, avslapning, selvmonolog, og konsentrasjon
- Psykologiske aspekter ved spisevegring, bulemi, overvekt, spillavhengighet, og rus
- Karakterdanning, etikk, aggresjon og sportsånd i relasjon til barne- og ungdomsidrett

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal kunne:

- Beskrive den historiske utviklingen av idrettspsykologien som vitenskapelig disiplin.
- Forklare hvilke psykologiske forhold som virker på individuelle prestasjoner og lagprestasjoner.
- Gjøre rede for psykologiske aspekter ved spiseforstyrrelser, treningstvang, utbrenthet og idrettsskader.
- Gjøre rede for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse fra et psykologisk perspektiv.
- Beskrive barns psykologiske vekst og utvikling gjennom sin deltakelse i idrett.
- Gjøre rede for ulike trenerideologier og diskutere hvilke konsekvenser disse kan ha for læringsmiljøet og talentutvikling.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Forklare grunnleggende pedagogiske prinsipper i idrettsaktiviteter.
- Analysere grupper i lys av gruppedynamisk teori og begrunne tiltak for å fremme teamprestasjoner.
- Analysere individuelle prestasjoner og begrunne tiltak for å fremme motivasjon.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Reflektere over didaktiske forholdene, tilrettelegging og metodebruk i trening.
- Drøfte mental trening som framgangsmåte for å fremme prestasjon og diskutere tiltak for å fremme positive helsevaner.
- Drøfte tiltak for å fremme barn og unges karakterutvikling og psykologisk vekst.
- Kunne identifisere, stille spørsmål og kritisk reflektere over problemstillinger i idretten.

Arbeidsformer:

Forelesninger, gruppearbeid, praktiske timer og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

Obligatorisk oppmøte 80%.

I emnet forutsettes det at studentene er aktive deltakere i undervisningen. Profesjonskompetanse utvikles blant annet i dialog med studenter og lærere, i casediskusjoner, i framføringer, gjennom feltarbeid og i grundig arbeid med lærestoffet. Slik virksomhet foregår kontinuerlig i utdanningen. Det er derfor krav om minimum 80 % tilstedeværelse i undervisningen.

Det stilles krav om obligatorisk oppmøte knyttet til den praktiske gjennomførelsen av avslappingstrening og visualisering.

Arbeidskrav må være godkjent for å få adgang til prøving.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Skriftlig oppgave 1	30/100	5 uker	A-F	alle
Skriftlig oppgave 2	30/100	5 uker	A-F	alle
Skriftlig oppgave 3	40/100	5 uker	A-F	alle

Ordning: Løpende vurdering av 3 oppgaver:

- Oppgave 1: skriftlig 2000 ord $\pm 10\%$ (individuell), vekting: 30%
- Oppgave 2: skriftlig 2000 ord $\pm 10\%$ (individuell), vekting: 30%
- Oppgave 3: skriftlig 2500 ord $\pm 10\%$ (individuell), vekting: 40%

Hver oppgave må være bestått for å få studiepoeng i emnet.

Litteratur:

- Weinberg, R.S & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics. Champaign, IL
- (Høigård, R., ny utgave høst 2020)
- Sæther, S. A. (2019). *Idrettsvitenskap. Perspektiver og praksis*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Giske, R., Næsheim-Bjørkvik, G., Brunen A. O. (2013). *Treningsledelse*. Gyldendal undervisning. Kapittel 1., 2. og 3.
- Kompendium

ANVENDT TRENINGSLÆRE (Applied exercise and training methods)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 3. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Studenten må ha eksamensrett i Fysiologi, anatomi og bevegelseslære, treningslære 1; eller tilsvarende emner.

Kort beskrivelse av faget:

Emnet er en fordypning i treningslære der studentene får inngående kunnskap til hvilke adaptasjoner systematisk trening er forventet å gi. Kurset gir også studentene et viktig fundament for praktisk anvendt treningslære og hvordan trening kan og bør tilpasses til individer og grupper på ulike nivåer.

Innhold

- Fysiologisk adaptasjon til trening
- Design og praktisk uttesting av ulike treningsprogrammer for utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet
- Studentaktiv gjennomføring av anerkjente testmetoder
- Testprosedyrer og kapasitetsanalyser
- Treningsplanlegging i lys av en helhetlig og dynamisk treningsprosess
- Belastning, yteevne og treningseffekten

Læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten skal ha:

- Inngående kunnskap om teorier og metoder for trening og treningsplanlegging.
- Kunnskap om fysiologiske forandringer som følge av ulike treningsmetoder.
- Kunnskap om, erfaring med og gjennomføring av tester som er hensiktsmessige å benytte som styringsredskap i ulike idrett på ulike nivåer.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Forklare og drøfte sammenhenger mellom fysiologiske parametere og prestasjonsevne i ulike idretter i lys av et helsemessig perspektiv.
- Lage en sammensatt kapasitetsanalyse basert på resultater fra hensiktsmessige tester, for å bestemme mål i en tilpasset treningsplan.
- Utarbeide og presentere kortsiktige og langsiktige treningsplaner for personer med ulike målsettinger i ulike deler av livsløpet.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Vurdere individers totalbelastning og nødvendige tilpasninger av treningsprogrammer.
- Analysere og vurdere treningseffekter over tid og foreslå modifisering av utstyr, programmer og øvelser.
- Kritisk vurdere bruk av testing og målinger i ulike sammenhenger.
- Vurdere idrettsvitenskapelig faglitteratur og anvende denne i praktisk trenerarbeid i individuelle idretter og lagidretter, eller som treningsveileder i treningssenterbransjen.

Arbeidsformer:

Forelesninger, praktiske timer med studentaktiv læring, laboratoriearbeid, selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

1. Obligatorisk laboratoriearbeid: Det skal leveres en gruppeoppgave (maks 3 personer pr gruppe) etter avsluttet laboratoriearbeid. Antall ord: 1500 ±10%.
2. 80 % oppmøte i praktiske timer.
3. 3-4 Case-oppgaver i forbindelse med praktisk undervisning, hvor treningsplanen leveres inn med 350 ord ±10% (1 side) i hver case.

De som får en eller flere av arbeidskravene vurdert til ikke-godkjent ved første innlevering, gis mulighet for én ny innlevering av oppgaven(e) i bearbeidet form.

Alle arbeidskrav må være godkjent for å få gå opp til eksamen/vurdering.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Skriftlig eksamen	50%	3 timer	A - F	ingen
Praktisk metodisk eksamen	50%	45 min	A - F	alle

Praktisk metodisk eksamen: Studenten framstiller en treningsplan for praktisk-metodisk eksamen. Etter gjennomføringen vil det bli en faglig diskusjon med faglærerne. Kriterier for vurdering blir tilgjengeliggjort via Canvas senest oppstarten av hver aktivitet.

Litteratur:

- Gjerset, A. m.fl. (2015). *Idrettens treningslære*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo.
- Tønnessen, E. og Rønnestad, B. R. (2018). *Trening fra barn til toppidrett*. Gyldendal Norsk Forlag ASA, Oslo.
- Støttelitratur kommer i tillegg.

FRILUFTSLIV I SKOG OG HØYFJELL (Outdoor education: forest and mountains)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 3. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Studentene skal lære om friluftslivets verdigrunnlag, betydning og rolle i norsk kulturhistorie, og på hvilken moderne praksis har røtter i tidligere praksiskultur. Emnet gir grunnleggende kunnskap om HMS i friluftsliv. Ekskursjoner med studentgruppen, samt studentledet tur i små grupper gir fordypning i friluftsliv knyttet til skog og høyfjell.

Innhold:

- Friluftslivshistorie, friluftslivets verdigrunnlag
- HMS i friluftsliv, førstehjelp under tur på barmark
- Ekskursjoner:
 - Høyfjelltur 4 dager
 - Barmarkstur 3 dager
 - Studentledet tur 3-4 dager
- Klatring inne og ute

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal:

- Kunne gjøre rede for friluftslivets historie og betydning i norsk kultur.
- Kunne gjøre rede for HMS-prinsipper i friluftsliv.
- Ha kunnskap om kriterier for planlegging, risikovurdering og gjennomføring av overnattingsturer i skog og høyfjell.
- Ha kjennskap til terminologi i klatring.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Utføre førstehjelp under turer på barmark.
- Gjennomføre og ta ansvar for ledelse under friluftslivtur på barmark.
- Utøve klatring inne og ute.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Reflektere over bruken av Fjellvettreglene i egen praksis.
- Organisere og evaluere turer på barmark.

Arbeidsformer:

Foresninger, gruppearbeid, praktiske timer, ekskursjoner (dagsturer og overnattingsturer) og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Obligatorisk oppmøte 80%.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Praktisk vurdering	60%		A-F	alle
Skriftlig eksamen	40%	3 timer	A-F	ingen
Høyfjellstur	0/100	4 dager	Bestått/ikke bestått	
Tur på barmark	0/100	3 dager	Bestått/ikke bestått	

Praktisk vurdering: Studentene (i grupper) framstiller en turplan for studentledet tur med overnatting. Studentene dokumenterer gjennomføringen av turen med videoopptak og redigerer dette til en filmsnutt. Deretter vil det blir en muntlig høring i studentgrupper om turen. Kriterier til turen, filmen og muntlig høringen vil bli tilgjengeliggjort via Canvas i oppstarten av semesteret.

Kravet for BESTÅTT i høyfjellstur, tur på barmark og studentledet tur er deltagelse på ekskursionsjoner.

Litteratur:

Pensum fremstilles ved registrering av emnet i EPR.

NÆRFRILUFTSLIV, IDRETT OG SAMFUNN (Outdoor activities, sport and society)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk, engelsk

Semester: 4. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Undervisningen i emnet består av teoretiske og praktiske timer. Idrettens og friluftslivets betydning i samfunnet er sentralt. Praktisk undervisning flyttes ut i naturen, hvor «grønne områder» og idrettsplassen som lekeplass benyttes. Studentene skal lære å lede ulike grupper i aktiviteter og opphold i nærmiljøet, der sporløs ferdsel og bærekraft er sentralt.

Innhold:

- Idrettens verdigrunnlag, og betydning i samfunnet
- Idrettens barnerettigheter. Spesialisering og allsidighet i barneidrett
- Idrett og friluftsliv som danningsarena
- Friluftsliv i skolen
- Praksis i nærfriluftsliv i felleskap blant annet med klasser fra samarbeidsskole(r)
- Dagstur på sykkel
- Micro adventure: innovativ tur med overnatting i nærmiljøet
- Kanotur med overnatting, 3 dager

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal kunne:

- Ha innsikt i de etiske utfordringer knyttet til idrettens barnerettigheter.
- Ha kjennskap til friluftslivets rolle i læreplanen.
- Ha kunnskap om planlegging og vurdering av ulike friluftsliv- og idrettsaktiviteter i nærmiljøet.
- Tilegner seg kunnskap om planlegging og vurdering av kanotur og sykkelstur i nærmiljøet.
- Ha kunnskap om og kreativitet til planlegging og vurdering av en innovativ tur med overnatting sammen med andre.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Drøfte idrettens og friluftslivets rolle som flerkulturell integrasjonsarena og vurdere tiltak for å tilrettelegge aktivitet for funksjonshemmede.
- Forklare oppbygning og funksjon av nasjonale organer knyttet til idrett og friluftsliv.
- Diskutere problemstillinger knyttet til idrett og kjønn.
- Organisere aktivitetsdag for skoleelever i nærmiljøet.
- Gjennomføre en sykkelstur i nærmiljøet og en kanotur med overnatting.
- Gjennomføre en innovativ tur med overnatting sammen med medstudenter.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Samarbeide med andre om å organisere og lede ulike friluftsliv- og idrettsaktiviteter i nærmiljøet.
- Drøfte tiltak for å fremme barn og unges deltakelse i idrett og naturopplevelse i friluftsliv.

Arbeidsformer:

Forelesninger, praktiske timer i nærmiljøet, gruppearbeid, ekskursjoner (dagsturer og overnattingsturer), selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Obligatorisk oppmøte 80%.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Praktisk eksamen i nærfriluftsliv	50%	1 time	A-F	alle
Skriftlig eksamen	50%	3 timer	A-F	ingen
Dagstur på sykkel	0/100	1 dag	Bestått/ikke bestått	
Kanotur	0/100	3 dager	Bestått/ikke bestått	
Micro adventure	0/100	2 dager	Bestått/ikke bestått	

Praktisk eksamen: En gruppe på tre-fire studenter planlegger og gjennomfører 1 times praksis i aktiviteter i nærmiljøet eller i nærfriluftsliv. Planleggingskjema leveres minst 2 arbeidsdager før praktisk eksamen finner sted. Etter timen får studentene mulighet til refleksjon via en faglig samtale med faglærerne. Kriterier til praktisk eksamen vil bli tilgjengeliggjort via Canvas i oppstarten av semesteret.

Kravet for BESTÅTT i dagstur på sykkel, kanotur og micro adventure er deltagelse på ekskursjoner.

Litteratur:

Pensum fremstilles ved registrering av emnet i EPR.

COACHING OG TRENERYRKE (Coaching)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 4. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Studenten må ha bestått Fysiologi, anatomi og bevegelseslære, treningslære 1 eller tilsvarende emner og studenten må ha eksamensrett i anvendt treningslære eller tilsvarende emner.

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Gjennom praktiske erfaringer og refleksjon gir emnet studentene ferdigheter og kompetanse knyttet til utøvelse av treneryrke/personlig trene yrke. Praksis gjennomføres hos en av våre samarbeidspartnere, eller i klubb/treningssenter der studenten har inngått egen avtale. Refleksjon knyttet til etiske problemstillinger og antidoping inngår også i emnet.

Praksis vil i hovedsak gjennomføres 2 dager i uken fra januar-april. Tidspunktet for praksis må påregnes å gå utover kvelder (uke 4-12 minus vinterferien). Studentene skal gjennomføre/lede minst 20 treningsøkter/PT timer etter avtale med praksissted.

Innhold:

- Coaching og trenerfilosofi
- Praksis ved idrettsklubb eller treningssenter
- Etiske vurderinger og antidoping i trener/personlig treneryrke
- Innovasjon og utvikling i treningsarbeidet
- Markedsføring

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal ha kunnskap om:

- Praktiske treningsmetoder som brukes på trening.
- Styringsverktøy for intensitet i valgte idrett eller i personlig trening.
- Gode holdninger i kontakt med medmennesker med ulike forutsetninger, ambisjoner og behov.
- Grunnleggende kunnskap om antidoping.
- Grunnleggende kunnskap om markedsføring.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Utarbeide og implementere treningsplaner basert på kapasitetsanalyse og bestemte treningsmål (trener)/Utarbeide og implementere treningsplaner for personer med ulike målsettinger i ulike deler av livsløpet (personlig trener).
- Kritisk vurdere treningsplaner som har til hensikt å bedre en eller flere egenskaper som har betydning for prestasjonsnivået.
- Evaluere egne personlige styrker og svakheter som trener.
- Legge til rette for, og motivere for økt fysisk aktivitet i ulike grupper.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Reflektere over egen faglig utøvelse i lys av utøverens/lagets/kundens forutsetninger, målsettinger, innhold, arbeidsmåter og rammer.
- Gjennomføre varierte oppgaver i rollen som trener /personlig trener i et arbeidsfellesskap.

- Jobbe selvstendig og bidra til utvikling av god aktivitet-, trening- og idrettspraksis.

Arbeidsformer:

Forelesninger, praksis i klubb eller treningssenter, selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Studenten utarbeider et praksisforslag som må godkjennes av praksisveileder ved UiS og praksisplass ansvarlig (treningsansvarlig ved klubb/treningssenter) før praksisstart
- Loggføring av alle praksistimer (detaljert mal leveres til studenten før praksisstart)
- Utarbeide en jobbsøknad med CV

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Praktisk vurdering	30/100	1 økt / 1 PT time	A-F	alle
Praksisrapport	30/100	Leveres etter gjennomført praksis.	A-F	alle
Skriftlig eksamen	40/100	3 timer	A-F	ingen

Kriterier til praktisk vurdering vil bli tilgjengeliggjort via Canvas i oppstarten av semesteret.

Kriterier til praksisrapport vil bli tilgjengeliggjort via Canvas i oppstarten av semesteret.

Litteratur:

Pensum fremstilles ved registrering av emnet i EPR.

VINTER- OG KYSTFRILUFTSLIV (Outdoor Education: Wintertime and Coast)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk, engelsk

Semester: 4. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Undervisningen i emnet flyttes til vinterfjellet og kystlandskapet. Emnet handler i hovedsak om å videreutvikle ferdigheter for opphold i naturen vinterstid og i kystlandskapet. Studentene skal lære sentrale teorier om friluftslivsledning, planlegge og kvalitetssikre turer og turledelse.

Innhold:

- Sikkerhet, ledelse og læring i friluftsliv.
- Vinterfriluftsliv:
 - Basis vinterfriluftsliv 4 dager
 - Student ledet dagstur for førsteårsstudenter
 - Vintertur fordypning 4 dager
 - Studentledet vintertur 4-5 dager
- Kystfriluftsliv:
 - Cold-day (Livredning i sjø og Hypotermia i praksis)
 - Dagstur til kystområde.
 - Kystfriluftslivstur med livredning i sjø, 4 dager
 - Våtkort - Frivillig kajakk grunnkurs i havkajakk 3 dager (Kostnad: 1700-2100 NOK)

Læringsutbytte

Kunnskap

Kandidaten skal ha:

- Kunnskap om kriterier for planlegging og vurdering av dagsturer og overnattingsturer ved kystområder og i vinterfjellet.
- Kunnskap om regler og prinsipper knyttet til sikkerhet for seg selv og andre på tur.
- Kunnskap om teorier i friluftslivsledning.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Gjennomføre livredning i sjø.
- Utføre førstehjelp i vinterfjellet og ved kystområdet.
- Lage turplan i vinterfjellet som oppfyller krav til sikkerhet.
- Anvende teori knyttet til friluftslivsledning ved planlegging av turer og under turledelse i overnattingsturer.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Organisere og evaluere turer i vinterfjellet og i kystlandskapet.
- Gjennomføre varierte arbeidsoppgaver i rollen som friluftslivsveileder.
- Ta miljøbevisste valg under turer i friluftsliv og forholder seg til prinsippet om sporløs ferdsel.

Arbeidsformer:

Forelesninger, gruppearbeid, ekskursjoner: dagsturer og overnattingsturer, studentledet tur og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Obligatorisk oppmøte (80%).

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Skriftlig eksamen	40%	4 timer	A-F	ingen
Praktisk vurdering	60%	4 dager	A-F	alle
Basis tur vinterfriluftsliv	0/100		Bestått/ikke bestått	
Vintertur fordypning	0/100		Bestått/ikke bestått	
Cold-day	0/100		Bestått/ikke bestått	
Dagstur til kystområdet	0/100		Bestått/ikke bestått	
Kystfriluftslivstur	0/100		Bestått/ikke bestått	

Praktisk vurdering består av 1.) observasjon av studenter på vintertur; 2.) turplan og film fra gjennomført studentledet tur og presentasjon av denne. Del 1 og 2 vektet likt.

Kriterier for vurdering blir tilgjengeliggjort via Canvas senest oppstarten av semesteret.

Litteratur:

Pensum fremstilles ved registrering av emnet i EPR.

TEKNIKKLÆRING OG MOTORISK UTVIKLING (Motor learning and development)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 5. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Emnet gir studentene mulighet til å fordype seg i motorisk utvikling og læring. Faglige diskusjoner i tematikken leder til kritisk, analytisk tenkning omkring aktiviteter, lek og idrett. Emnet belyser også eksplisitt og implisitt motorisk læring gjennom teoretiske og praktiske timer.

Innhold:

- Beredskap, arv, modning, læring, miljø og fysisk-motorisk kompetanse
- Et livslangt perspektiv (spedbarn, barn, ungdom, voksen og godt voksen) på motorisk stimulering og bevegelses-, fysisk-, og sansemotorisk utvikling.
- Feedback, hel-del-hel-metoden, læringsfaser, informasjonsbearbeiding, spesifisitet
- Organisering av praksis og forhold knyttet til øvingssituasjonen
- Eksplisitt- og implisitt motorisk læring

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal kunne:

- Beskrive barn og unges motoriske, fysiske, psykiske og sosiale utvikling i et livslangt perspektiv.
- Gjøre rede for begrepet: "physical literacy".
- Forklare prosesser og mekanismer i informasjonsbearbeiding knyttet til aktivitet/idrett.
- Gjøre rede for læringsprosesser relatert til idrettslige ferdigheter og klargjøre tiltak som kan fremme læring av ulike idrettslige bevegelsesoppgaver.
- Gjøre rede for implisitt og eksplisitt motorisk læring.
- Gjøre rede for vesentlige forhold for utviklingen i idrettslig aktiviteter og innovasjoner av nye aktivitetsformer og idrettslige ferdigheter.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Eksemplifisere hvordan forskjellige teorier forklarer endringer i motorisk utvikling.
- Observere og analysere utviklingen av grunnleggende naturlige bevegelser (løp, hopp, hinke, kast, spark).
- Observere og analysere trening for barn og unge i lys av sentrale teorier knyttet til fagområdet motorisk læring.
- Forklare innovasjoner av nye aktiviteter og utvikling i etablerte idrettslige aktiviteter.
- Analysere aktivitetsopplegg for å belyse eksplisitt og implisitt læringsprosesser.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Utvikle en kritisk analytisk tenkning omkring aktivitet, lek og idrett knyttet til barn og unges oppvekst.
- Diskutere om hvordan ulik organisering av praksis innvirker på læring og prestasjon.
- Diskutere hvordan rammebetingelser knyttet til individ, oppgave og miljø forklarer motorisk utvikling i et livslangt perspektiv.

- Reflektere over betydningen av eksplisitt og implisitt læring i idrett og anvende idrettsfaglig kompetanse og kunnskap for å binde sammen praksis og teori.

Arbeidsformer:

Forelesninger, gruppearbeid, praktiske timer, studentpresentasjoner, observasjoner og samtaler i praksisfeltet og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Obligatorisk oppmøte (80%). I emnet forutsettes det at studentene er aktive deltakere i undervisningen. Profesjonskompetanse utvikles blant annet i dialog med studenter og lærere, i praktiske økter, i framføringer, gjennom feltarbeid og i grundig arbeid med lærestoffet. Slik virksomhet foregår kontinuerlig i utdanningen. Det er derfor krav om minimum 80 % tilstedeværelse i undervisningen.
- Muntlig framlegg av prosjektoppgave (organiseres i grupper).
- Muntlig framlegg knyttet til observasjon og samtale i praksisfeltet.

Arbeidskrav må være godkjent for å få gå opp til prøving.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Skriftlig eksamen	1/2	3 timers	A-F	ingen
Individuell skriftlig prosjektoppgave	1/2	Hele semesteret	A-F	alle

Individuell skriftlig prosjektoppgave: omfang: 2500 ord +/- 10%. Studentene får veiledning i grupper (2 timer). Prosjektoppgaven skal baseres på et undervisningsopplegg i en valgt aktivitet som skal prøves ut med klassen. Opplegget skal planlegges, gjennomføres og evalueres i forhold til eksplisitt og implisitt læringskontekst.

Litteratur:

Bok:

Haywood, K. M. & Getchell, N. (2014). *Life Span Motor Development*. 6th edition, Human Kinetics, Champaign, IL.

Schmidt, R. A. & Lee, D. T. (2014). *Motor learning and Performance. From Principles to Application*. 5th Edition. Human Kinetics. Champaign, IL.

Bok kapittel:

Berry, D. C., & Dienes, Z. (1993a). Practical Implications. I Z. Dienes (Red.), *Implicit learning : theoretical and empirical issues*, Hove: Erlbaum. s.129–143.

Berry, D. C., & Dienes, Z. (1993b). Towards a Working Characterization of Implicit Learning. I Z. Dienes (Red.), *Implicit learning : theoretical and empirical issues* (s. s.1–16; Av Dianne C. Berry). Hove: Erlbaum.

Fjørtoft, I. (2016). Læring i kontekst: omgivelsenes betydning for læring av bevegelser. I I. Kvikstad & I. Kvikstad (Red.), *Motorikk i et didaktisk perspektiv*, Oslo: Gyldendal akademisk s. 180-196.

Giske, R. (2015). Ballteknikk, samhandling og sportsånd. I Hermundur Sigmundsson Jan Erik Ingebrigtsen, J. E. Ingebrigtsen, & H. Sigmundsson (Red.), *Idrettspedagogikk* Oslo: Universitetsforlaget, (2. utg., s. 200-224 s.).

Masters, R. W. (2013). Practicing Implicit (Motor) Learning. I D. Farrow, C. MacMahon, & Damian Farrow (redaktør) (Red.), *Developing sport expertise : researchers and coaches put theory into practice* (2nd ed., s. s. 154–174). London: Routledge.

Reber, A. S. (1996). *Implicit Learning and Tacit Knowledge. An essay on the Cognitive Unconscious*. (Av A. S. Reber). New York: Oxford University Press, s.3-22.

Artikler:

- Beek P. (2000). Toward a theory of implicit learning in the perceptual-motor domain. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 547-554.
- Gabbett, T., & Masters, R. (2011). Challenges and Solutions When Applying Implicit Motor Learning Theory in a High Performance Sport Environment: Examples from Rugby League. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(4), 567-575. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.4.567>
- Kleynen, M. (2014). Using a Delphi Technique to Seek Consensus Regarding Definitions, Descriptions and Classification of Terms Related to Implicit and Explicit Forms of Motor Learning. *PLoS One*, 9(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100227>
- Kleynen, M. (2015). Multidisciplinary Views on Applying Explicit and Implicit Motor Learning in Practice: An International Survey. *PLoS One*, 10(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135522>
- Magill, R. A. (1998). Knowledge is more than we can talk about: Implicit learning in motor skill acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 104-110. <https://doi.org/10.1080/02701367.1998.10607676>
- Master, R. S. W. (1992). Knowledge, Knerves and Know-How - the Role of Explicit Versus Implicit Knowledge in the Breakdown of a Complex Motor Skill under Pressure. *British Journal of Psychology*, 83, 343-358. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x>
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 160-183, <https://doi.org/10.1080/journal.pone.1750984080228218>
- Maxwell, J. P., Masters, R. S. W., Kerr, E., & Weedon, E. (2001). The implicit benefit of learning without errors. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 54(4), 1049-1068. <https://doi.org/10.1080/713756014>
- Poolton, J., & Zachry, T. (2007). So You Want To Learn Implicitly? Coaching and Learning Through Implicit Motor Learning Techniques. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2(1), 67-78. <https://doi.org/10.1260/174795407780367177>
- Raab, M., Masters, R. S. W., Maxwell, J., Arnold, A., Schlapkohl, N., & Poolton, J. (2009). Discovery learning in sport: Implicit or explicit processes? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 413-430. DOI: 10.1080/1612197X.2009.9671917
- Rendell, M. A., Farrow, D., Masters, R., & Plummer N. (2011). Implicit practice for technique adaptation in expert Performers. *International Journal of Sport & Coaching*, 6(4), 553-566.
- Orrell, A. J., Eves, F. F., Masters, R. S. W. (2004). Impicit motor learning of a balancing task. *Gait & Posture*, 23, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.geitpost.2004.11.010>

Støttelitteratur:

- Kvikstad, I. (Red.). (2016). *Motorikk i et didaktisk perspektiv*. Oslo: Gyldendal Undervisning.
- Jagtøien, G. L. & Hansen, K. (2000). *I bevegelse. Sansemotorikk - leik - observasjon*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Sigmundsson, H. & Pedresen, A. V. (2000). *Motorisk utvikling. Nyere perspektiver på barns motorikk*. Oslo: SEBU forlag.

VITENSKAPSTEORI, METODE OG STATISTIKK (Theory of Science, methods and statistics)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 5. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

I dette emnet får studentene grunnleggende innføring i sentrale vitenskapsteoretiske, metodiske og statistiske problemstillinger. Emnet er et fundament for skriving og tolkning av vitenskapelig litteratur og et obligatorisk krav for å skrive Bacheloroppgave.

Innhold:

- Teoretisk grunnlag for ulike vitenskapstradisjoner
- Forskningsetikk
- Sentrale studiedesign og målemetoder (observasjon, spørreskjema, intervju, målinger)
- Validitet og reliabilitet
- Grunnleggende statistiske begreper og analyser
- Grunnleggende metoder for tekstanalyse
- Akademisk skriving, litteratursøk og referering
- Programvarene Microsoft Excel, Nvivo og IBM SPSS

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal ha kunnskap om:

- Grunnleggende sentrale vitenskapsteoretiske problemstillinger.
- Forskningsetiske retningslinjer.
- Vitenskapelige metoder i tilknytning til idrettsforskning.
- Grunnleggende statistiske begreper og analyser.
- Analyser av kvalitative forskningsintervju.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Formulere forskningsspørsmål (problemstilling) og hypoteser på bakgrunn av teori og tidligere forskning.
- Analysere og tolke kvalitative data ved hjelp av Nvivo.
- Analysere, presentere og tolke deskriptiv statistikk.
- Presentere kvalitative og kvantitative data på en oversiktlig måte.
- Bruke SPSS og Excel til hensiktsmessige statistiske beregninger.
- Skrive rapporter med oppsett og referering i henhold til gjeldende standarder.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Kommunisere og drøfte etiske overveielser knyttet til forskning.
- Anvende hovedprinsippene for vitenskapelig tenke- og arbeidsmåte.
- Kritisk vurdere ulike skriftlige kilder, med tanke på metodiske utfordringer og bruk av statistikk.

Arbeidsformer:

Forelesninger, gruppearbeid, studentpresentasjoner og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Obligatorisk oppmøte (80%).
- Gjennomført og godkjent flervalgsoppgave
- Studentpresentasjoner (spesifisert i undervisningsplanen ved semesterstart)
- 6 deloppgaver knyttet til akademisk skriving og dataanalyse. Studenter som får én eller flere av delinnleveringene vurdert til ikke-godkjent ved første innlevering, gis mulighet for én ny innlevering av oppgaven(e) i bearbeidet form. Totalt omfang: 4500±10%.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Skriftlig eksamen	50%	3 timer	Bestått/ikke bestått	ingen

Litteratur:

- Thomas, J. R., Nelson, J. K., Silverman S. J. (2015). *Research methods in physical activity*. 7th edition., Human Kinetics. Champaign, IL kapittel 1-5, og kapittel 12-22 = 350 sider
- Weir, J. P., & Vincent, W. J. (2020). *Statistics in Kinesiology*. 5th edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, kapittel 1-10 = 176 sider

Anbefalt litteratur:

- Medbø, J. I. (2018). *Innføring i statistikk og dataanalyse for studenter i idretts- og helsefag*. Cappelen Damm Akademisk, kapittel 1-7 + 9 = 211s

Støttelitteratur kommer i tillegg på ca. 500 sider.

ERNÆRING, FYSISK AKTIVITET OG HELSE (NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 6. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

Anbefalte forkunnskap: fysiologi

Kort beskrivelse av faget:

Emnet gir kompetanse om begreper og anbefalinger knyttet til ernæring og fysisk aktivitet. Studentene skal tilegne seg kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet og kunnskap om aktivitets- og kostholdsvaner i den norske befolkningen. Næringsstoffkunnskap, sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og helse, samt betydningen av kosthold for prestasjon og restitusjon i ulike idretter er sentrale tema.

Innhold:

- Grunnleggende næringsstoffkunnskap
- Omsetting og fordøyelse av næringsstoffer
- Anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet
- Utdfordringer knyttet til kosthold og aktivitetsvaner i Norge
- Sammenheng mellom ernæring og fysisk yteevne i idrett
- Sammenhenger mellom ernæring, fysisk aktivitet og helse
- Grunnleggende kostholdsveiledning: ernæring, restitusjon og prestasjon
- Kosttilskudd
- Spiseforstyrrelser: Spisevegring, Bulemi, Overspising

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal ha kunnskap om:

- Grunnleggende næringsstoffkunnskap.
- Hvordan de energigivende næringsstoffene blir omsatt i kroppen.
- Betydningen av ernæring og kosttilskudd for restitusjon og prestasjon i idrett.
- Sammenhengen mellom kosthold og fysisk yteevne, livsstil og helse.
- Kunnskap om folkehelsearbeid på nasjonalt, regionalt og lokalt plan.
- Fysisk aktivitet som en helsefremmende og forebyggende faktor for ulike befolkningsgrupper.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Kartlegge kostholdet til idrettsutøvere og andre.
- Gi kostholdsråd til ulike befolkningsgrupper og idrettsutøvere.
- Utarbeide forslag til kostplan og fysisk aktivitet ved endring av livsstil for ulike målgrupper.
- Planlegge, gjennomføre og evaluere fysisk aktivitet og trening for ulike målgrupper.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Vurdere hvordan ernæring kan være en faktor i prestasjonsutvikling hos idrettsutøvere.

- Vurdere hvordan ernæring og fysisk aktivitet kan være en faktor i helsefremmende arbeid og livsstilsendring.

Arbeidsformer:

Forelesninger, gruppearbeid, studentpresentasjoner og selvstudium.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- Gruppeoppgaver
Det blir utarbeidet 3 gruppeoppgaver som må være godkjent for å få avsluttende vurdering. 3 presentasjoner i grupper: 1) Registrering av kosthold og fysisk aktivitet , 2) observasjon og vurdering av mattilbud og tilbud om fysisk aktivitet i ulike samfunnsinstitusjoner og 3) vurdering av artikler. Alle tre med innlevering av PowerPoint og refleksjoner etter presentasjonen.
Studenter/grupper som får et eller flere av arbeidskravene vurdert til ikke-godkjent ved første innlevering, gis mulighet for **en** ny innlevering av arbeidskravet i bearbeidet form.
Arbeidskravene må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen.

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Skriftlig eksamen	1/1	4 timer	A-F	ingen

Litteratur:

Garthe, I., & Helle, C. (red). (2011). *Idrettsernæring*. Oslo. Gyldendal

Torstveit, M. K., Lohne-Seiler, H., Berntsen, S. & Andersen, S. A. (Red.) (2019). *Fysisk aktivitet og helse. Fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap*. Cappelen Damm Akademisk, kapittel 2 + 3. =22 sider

Kompendium med artikler og relevant pensum fra andre bøker

BACHELOROPPGAVE (Bachelor thesis)

Forslag til **emnekode:**

Antall studiepoeng: 15 studiepoeng

Undervisningsspråk: norsk

Semester: 6. semester

Studierett: Bachelor i idrettsvitenskap

Forkunnskap: Formelle krav jfr. generelle bestemmelser

- 120 studiepoeng tilsvarende alle emner fra 1. og 2. studieår i idrett må være fullført innen utgangen av høstsemesteret i 3. året for å få levere bacheloroppgaven. eller fullført 120 studiepoeng (innen utgangen av høstsemesteret 3. år), hvorav 60 studiepoeng idrettsrelaterte emner tilsvarende et årskurs i idrett/kroppssøving, i tillegg til de resterende 60 studiepoengene fra et annet fagområde (emner som er innpasset i BA-graden).
- Vitenskapsteori, metode og statistikk (eller tilsvarende) et forkunnskapskrav for å få levere bacheloroppgaven.

Anbefalte forkunnskap: jfr. generelle bestemmelser

Kort beskrivelse av faget:

Planlegging, datainnsamling, analyse og formidling av en individuell oppgave, der arbeidet foregår under veiledning, men krever stor grad av selvstendighet fra studenten.

Innhold:

Arbeidet med bacheloroppgaven skal gi studenten en fordypning i en valgt vitenskapelig problemstilling innen idrett/friluftsliv/PT. Studenten skal demonstrere metodiske kunnskaper og ferdigheter for å belyse forskningsspørsmålet i oppgaven. Det vektlegges spesielt at studenten gjennomfører relevante litteratursøk og er i stand til å analysere og formidle teori og tidligere forskning på en strukturert og god måte. I tillegg skal studenten presentere data/empiri for deretter å drøfte resultatene i lys av foreliggende litteratur og metode(r). Omfang: 8000 ord (+/-10%).

Læringsutbytte:

Kunnskap

Kandidaten skal ha:

- Utdypende kunnskap om teorier og tidligere forskning rundt et valgt fagområde/tema innen idrett, friluftsliv eller personlig trening.

Ferdigheter

Kandidaten skal kunne:

- Bruke vitenskapelig metoder for å belyse en problemstilling innenfor fordypningen i idrett, friluftsliv eller personlig trening.

Generell kompetanse

Kandidaten skal kunne:

- Planlegge og gjennomføre et større selvstendig vitenskapelig arbeid.
- Drøfte resultater opp mot teori og tidligere forskning.
- Formidle eget arbeid muntlig og skriftlig.

Arbeidsformer:

Selvstendig skriftlig oppgave. Hver student har 4 timer til veiledning. Plan for veiledning avtales med de respektive veiledere. Muntlig presentasjon av oppgaven midtveis og avslutningsvis.

Vilkår for å gå opp til eksamen:

- godkjent prosjektplan

- midtveispresentasjon: 10-15 minutters framlegg av status på oppgaven holdes for medstudenter og lærere
- to dokumenterte veiledninger

Eksamen:

	Vekting	Varighet	Karakter	Hjelpemiddel
Bacheloroppgave med muntlig framføring	1/1		A-F	

Bacheloroppgave (skriftlig): karakter mellom A-F

Omfang og formelle krav:

8.000 ord +/-10%, skrift og i henhold til veilederheftet tilgjengeliggjort ved emnestart.

Muntlig eksamen består av en 10 minutters framlegg av oppgaven og en muntlig høring med sensor.

Den muntlige eksamen kan justere karakteren gitt på den skriftlige oppgaven med inntil en karakter.

Kandidater som har fått strykkarakteren F på den skriftlige oppgaven gis ikke anledning til å gå opp til muntlig eksamen.

Det blir gitt en samlet avsluttende karakter.

Litteratur:

Studenten velger relevant litteratur i arbeidet med bacheloroppgaven.

Anbefalt litteratur:

Rognsaa, A. (2015). *Bacheloroppgaven: skriveråd og regler for utformingen*. Oslo: Universitetsforl.

Rienecker, L. (2013). *Den gode oppgaven: håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole* (2. utg.; W. Landaas, S. Skov, & P. Stray Jørgensen, Red.). Bergen: Fagbokforl.