

INNSTART FOR ÅRSSTUDIUM/BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP MED FORDYPNING I HELSE OG TRENINGSFYSIOLOGI

VELKOMMEN SOM STUDENT VED HØGSKOLEN I INNLANDET

FAGLIG INNHOLD OG RAMMER FOR STUDIEÅRET 2020 – 2021

Idrettsstudiet kombinerer praktisk idrettsaktivitet med idrettsvitenskapelig teori. Hos oss vektlegges naturvitenskap for å forstå hvordan fysisk aktivitet påvirker kroppen. Kommende studieår skal du ha 5 emner. Du må lese mer om dette i studieplanen på www.inn.no. Det meste av undervisningen foregår på HINN, campus Lillehammer, men vi bruker også treningsarenaer utenfor campus. I år blir det noen tilpasninger ift gitte retningslinjer angående koronasituasjonen i Norge, som medfører at en del teoriundervisning vil foregå digitalt.

I flere av emnene er det både teori og praksis. Emnene du skal ha kommende studieår er:

- Læring og ledelse i idrettsaktiviteter, 15 sp. Oppstart i august, eksamen i april
- Arbeidsfysiologi, 10 sp. Oppstart i august, eksamen i november
- Anatomi og bevegelseslære, 15 sp. Oppstart i september, eksamen i desember
- Idrett, individ og samfunn, 10 sp. Oppstart i januar, eksamen i april
- Treningslære, 10 sp. Oppstart februar/mars, eksamen i mai/juni

LITT PRAKTISK INFO OM EMNET LÆRING OG LEDELSE I IDRETTSAKTIVITETER

Emnet er delt inn i flere separate praktiske og teoretiske kurs som går over hele studieåret. Faglig fokus er pedagogiske innlæringsprinsipper og metoder i ulike idretter/aktiviteter. Du skal også ut i praksis ild studieåret. Hovedmålet er at du skal «lære og lære bort» innenfor de idrettene / aktivitetene du introduseres for. Undervisningen gjennomføres i grupper på inntil 25 studenter, noe som gjør emnet fleksibelt for toppidrettsstudenter. Det er obligatorisk oppmøte. Informasjon og retningslinjer om dette leser du om i emnerommet i Canvas.

De praktiske kursene samt praksis dette studieåret:

- 1) Ballspill (oppstart i slutten av august)
- 2) Skøyter (oppstart i januar)
- 3) Langrenn (oppstart i januar)
- 4) Paraidrett (Januar – februar)
- 5) Ridderrennsuka praksis (14–21. mars 2021 Obligatorisk)
- 6) Praksis ved SFO/eller Lillehammer læringscenter

Det vil være noen utgifter forbundet med dette emnet

- Du er selv ansvarlig for å skaffe til veie personlig utstyr til aktivitetene
- Du må selv sørge for transport til undervisningsstedene i regionen (f.eks idrettsanlegg/haller og skianlegg).
- På Ridderrennsuka vil vi sette opp busstransport som vi bekoster. Vi vil også bekoste losji. Mat må du kjøpe selv.

Du skal også ha en del praktisk undervisning i emnene Anatomi og bevegelseslære og Treningslære (basistrening).

Emnet krever politiattest da du skal ut i praksis.

Har du eventuelle spørsmål vedrørende Bachelor/årsstudium idrett, ta kontakt med:

Studieprogramansvarlig Heidi Bråten Richenberg, heidi.braten@inn.no eller fungerende seksjonsleder Håvard Nygaard, havard.nygaard@inn.no (begge treffes f.o.m. mandag 10. august).

Vennlig hilsen

[Heidi Bråten Richenberg](#), Studieprogramansvarlig

Ha en riktig god sommer! Vi gleder oss til å se deg på HINN i august!

Med hilsen alle fagansatte på idrettsstudiet!

Under finner du program for de to første ukene av studiet:

I tillegg til det som er i skrevet inn i «tidsoppsettet» under er det en oppgave som du må gå igjennom i canvas innen onsdag 19.08.20. Det er en oppgave som dere skal gjennomføre i inndelte grupper neste tirsdag 25.08.20. Det blir gitt informasjon om dette på mandag 17.08 velkommen til studiet.

I tillegg vil vi at du skal bli litt kjent med hvem vi er og hva vi holder på med i tillegg til undervisning, så vi har også lagt ut en film som presenterer oss ansatte på studiet og en film om forskningsaktiviteten vår. Vi vil at du skal se på disse og 😊

UKE 34

MANDAG 17.AUGUST		
HVA?	NÅR?	HVOR?
<ul style="list-style-type: none">• Velkommen til studiet• Informasjon om studiet• Presentasjon av fagansatte som dere skal ha i undervisning• Offisiell åpning av Rektor	11.00 - ca 12.30	Digitalt: «live» Velkommen til studiet: https://inn.zoom.us/j/65897001506?pwd=NXN4Q1EvVkJkNjUUEtY3ZQcmtXMVVGQT09
<ul style="list-style-type: none">• Informasjon om problemstillinger, som det skal jobbes videre med i morgen.• Informasjon om gruppeinndeling, og undervisningssituasjonen framover		
«Fra by til natur». Ettermiddagstur langs Mesnaelva + hoppbakken	Når det passer 😊	Forslag til kveldstur, for de som har lyst. Se vedlagt kart under programmet

TIRSDAG 18.AUGUST

HVA?	NÅR?	HVOR?
<ul style="list-style-type: none"> • Navneopprop/registrering • Team/gruppeoppgaver med gitt problemstilling. • Forventningsavklaringer mm 	09:15- til lunsj	Ute på campus, oppmøte utenfor Sørhove – Obligatorisk oppmøte
LUNSJ	Ca 11.30-12.30	
Bli kjent- aktivitet (still i treningstøy for utebruk)	12:30- 14:00	Ute på campus Fotballbanen på HINN og uteområdet på campus, obligatorisk

ONSDAG 19.AUGUST

HVA?	NÅR?	HVOR?
<ul style="list-style-type: none"> • Introduksjonsforelesning ved Heidi og Håvard • Studentrollen • Ansvar for egne læring med fagansatte • Presentasjon av gruppeoppgave for neste uke 	09:15- 11:00	Digitalt: «Live» Introduksjonsforelesning til studiet: https://inn.zoom.us/j/69008876890?pwd=OTRwakdVVTbpRkc3ZF10Nn1ObVdDUT09
Møte med fadderne og fadderopplegg resten av uka	12:00	Ute, info kommer fra faddere

UKE 35

MANDAG 24.AUGUST

HVA?	NÅR?	HVOR?
Introduksjonsforelesning: Anatomi og bevegelseslære ved Anne Mette Rustaden	09.15-10.00	Digitalt: «live» Lenke kommer
Pga Covid19 går planlagte aktiviteter styrt av 3. året bachelor ut/ er avlyst.		

TIRSDAG 25. AUGUST

HVA?	NÅR?	HVOR?
Gjennomføring av gruppeoppgaven, som ble gitt onsdag. STOLPEJAKTEN	11.30 – ca 15.00, eller når det passer best for din gruppe.	Info kommer

ONSDAG 26.AUGUST

HVA?	NÅR?	HVOR?
Introduksjonsforelesning: Arbeidsfysiologi ved Håvard Nygaard	09.15 – 10.00	Digitalt: «live» Lenke kommer.
Pga Covid19 går planlagte aktiviteter styrt av 3. året bachelor ut/ er avlyst.		

TORSDAG 27.AUGUST

HVA?	NÅR?	HVOR?
Ballspill i grupper	09.00-12.00	Ute, info kommer

FREDAG 28.AUGUST

HVA?	NÅR?	HVOR?
Ballspill i grupper	09.00-12.00	Ute, info kommer

Lenke for digital undervisning mandag 17.08.20 (ligger også i tidsoppsettet over)

Velkommen til studiet: <https://inn.zoom.us/j/65897001506?pwd=NXN4Q1EvVkNxUEtyc3ZQcmtXMVVGQT09>

Lenke for digital undervisning onsdag 19.08.20

Introduksjonsforelesning til studiet: (ligger også i tidsoppsettet over)

<https://inn.zoom.us/j/69008876890?pwd=OTRwakdVVThpRkc3ZFI0NnlObVdDUT09>

Lysgårdsbakken
(hoppbakken

Håkons
Hall

Kristins Hall

Bade-
dammen

Start

