

# Kjære idrettsstudent!

Så flott at du vil studere idrett på NLA! Her kommer litt informasjon om hva som venter deg som student på idrett årsstudium.

Studiestart blir onsdag 12. august. Frammøte på NLA Høgskolen, Olav Bjordalsvei 41, Breistein. Vi møtes kl. 10.00 i Festsalen (registrering fra kl 9.00). Husk at du må møte fram til registrering første studiedag for å beholde studieplassen din. Om du ikke har anledning til å møte opp den dagen, må du ta kontakt med studieadministrasjonen i forkant for å gjøre avtale om registrering og oppmøte (post@nla.no).

Det blir servert gratis lunsj første dag i åpningsuken. Husk å gi beskjed før studiestart til studieadministrasjonen v/Jorunn Bernssen (jorunn.bernssen@nla.no) om eventuelle matallergier!

Studiet er delt i fire emner på 15 studiepoeng; IDR101–IDR104.

På studiet vil det være undervisning hver uke, men som oftest ikke alle dager. Enkelte dager kan bli kortere eller lengre, og dette vil det bli gitt beskjed om i god tid i forveien. Undervisningsplanen blir delt ut ved studiestart.

Undervisningen kommende høst må muligens tilpasses etter de retningslinjene som samfunnet må tilpasse seg etter på daværende tidspunkt. I utgangspunktet blir undervisningen gitt i form av praktisk veiledning og instruksjon under aktivitet og i form av forelesninger i klasserom (mulig også på digitale plattformer). Det vil også bli lagt opp til studentstyrte aktiviteter knyttet til de praktiske undervisningsøktene.

Undervisningen blir gjennomført ved NLA Høgskolen på Breistein og ved ulike idrettsanlegg i Bergen og omegn. Studentene må selv komme seg til og fra de ulike undervisningslokalitetene. Det blir forventet at studentene gjennomfører egentrening mellom de ulike undervisningsøktene. Det forventes at studentene selv har personlig utstyr som trengs til de ulike idretter/aktiviteter i emnet.

Undervisningen i de ulike emnene er obligatorisk og krever 80% fremmøte.

\*\*I to av emnene er det lagt opp til ekskursjoner på en uke hver, i utgangspunktet til utlandet. I forhold til dagens situasjon i samfunnet er det enda ikke avklart hvordan vi løser dette kommende studieår. Det er derfor ikke sikkert at turene blir gjennomført akkurat slik som de blir beskrevet under de ulike emnene. Vi jobber fortløpende med å finne gode løsninger som kan gi tilsvarende læringsutbytte i så tilfelle. Dere vil få mer informasjon om dette ved studiestart.



## Høst

### **IDR101 – Aktivitetslære 1**

Innholdet i dette emnet vil være preget av ulike idrettsaktiviteter. Vi skal mellom annet innom fotball, volleyball, friidrett, svømming, førstehjelp/livredning, turn og trampett.

Det vil være krav til egenferdighet i de ulike idrettene.

\*\* (Tilpasses ut ifra situasjonen i samfunnet)

I dette emnet skal vi på treningsopphold på Club la Santa på Lanzarote. Denne turen koster Ca. Kr.13 000,- og det dekker fly t/r, transfer, kost og losji på Club la Santa. Dette blir en uke der vi får god tid til å trene og prøvd oss på nye idretter. Turen er obligatorisk for alle studenter. Sjekk ut Club la Santa på nettet: [www.clublasanta.com/](http://www.clublasanta.com/)

### **IDR103 – Idrett og samfunn**

Undervisningen i dette emnet vil være preget av forelesninger og seminarer. Gjennom gode diskusjoner med medstudenter er målet at studentene både tilegner seg mer kunnskap om ulike tema og samtidig evner å reflektere rundt sentrale idrettsetiske utfordringer

Vi skal mellom annet innom idrettens historie, noen sentrale idrettsetiske aspekt, idrettens organisering, topp og breddeidrett, integrering, samt idrettens forhold til media, økonomi og politikk.

## Vår

### **IDR102 - Idrettsbiologi**

Emnet idrettsbiologi gir grunnlag for å forstå den fysiske og biologiske bakgrunnen for hvordan menneskekroppen og den fysiske yteevnen tilpasses ved trening. Grunnleggende fagområder som fysiologi og anatomi relateres til treningslære og prestasjonsevne.

Vi skal mellom annet innom grunnleggende cellebiologi, sirkulasjonssystemet, nervesystemet, muskelcellenes oppbygging og funksjon, oksygenopptak, utholdenhetstrening, styrke- og spensttrening, treningsplanlegging, treningsformer og metoder.

### **IDR104 – Aktivitetslære 2**

Aktivitetslære 2 vil ha fokus på et utvalg individuelle idretter. Spesielt vil metodikk og formidling av de ulike aktivitetene bli vektlagt. Teoretisk vil emnet ta for seg idrettsdidaktikk og idrettspsykologi.

Vi skal mellom annet innom skiopplæring, orientering, klatring, langrenn og ulike aktiviteter i hall.

\*\* (Tilpasses ut ifra situasjonen i samfunnet)

I vinter skal vi på en ukes skikurs til Bad Gastein i Østerrike. Denne studieturen koster ca. kr. 12 800,- som inkluderer, fly t/r, transfer, opphold med halvpensjon og heiskort i seks dager. Innholdet på turen er skiopplæring og instruktørkurs på ski. Turen er obligatorisk for alle studenter.

## Oppstart



**Det blir studiestart for nye studenter i uke 33, onsdag 12. august.** Dere får mer informasjon om dette når det nærmer seg.

**27 – 28 august** reiser vi på en overnattingstur/bli kjent tur. Dette blir i nærområdet. Ytterligere informasjon rundt dette vil bli gitt ved oppstart.

**Bøker dere trenger til studiestart er følgende:**

Goksøyr, M. (2008). *Historien om norsk idrett*. Oslo: Abstrakt forlag

Sæther, S. A. (Red.). (2019). *Idrettsvitenskap: Perspektiver og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hanstad, D. V. (Red.). (2011). *Norsk idrett: Indre spenning og ytre press*. Oslo: Akilles

Loland, S. (2015). *Idrettsetikk*. Oslo: Akilles.2. utg

Skulle dere ha noen spørsmål kan dere ta kontakt med Marius Wick Kvalvaag som er ansvarlig for dette studiet. Han har e-post: [Marius.Kvalvaag@nla.no](mailto:Marius.Kvalvaag@nla.no)

Vi ønsker alle en riktig god sommer og vel møtt til studier til høsten!

Vennlig hilsen Idrettsseksjonen ved:

Øystein Røynesdal, Erling André Algrøy, Arild Boge og Marius Wick Kvalvaag

