

Programbeskrivelse

# Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring

180 studiepoeng

2020-2023

*Studiet er etablert av Høyskolekollegiet: 21.09.15 (HK-sak 43/15)  
Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 08.10.2019 (UU/H-sak 32/19)*

## Innhold

<b>1. Innledning .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Læringsutbytte .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Studiets struktur .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 Faglig progresjon.....</b>	<b>7</b>
<b>3.2 Første studieår .....</b>	<b>8</b>
<b>3.3 Andre studieår .....</b>	<b>9</b>
<b>3.4 Tredje studieår.....</b>	<b>10</b>
<b>3.5 Bacheloroppgave .....</b>	<b>11</b>
<b>4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling .....</b>	<b>12</b>
<b>4.1 Ordninger for internasjonalisering.....</b>	<b>12</b>
<b>4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling .....</b>	<b>12</b>
<b>5. Undervisnings- og vurderingsformer.....</b>	<b>13</b>
<b>5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning .....</b>	<b>13</b>
<b>5.2 Eksamens- og vurderingsformer .....</b>	<b>14</b>

# 1. Innledning

Livsstilssykdommer som diabetes, fedme, belastningsskader og lignende, rammer stadig flere mennesker, også barn og unge. Undersøkelser viser at to av tre voksne ikke er tilstrekkelig fysisk aktive til å oppnå vesentlige helseeffekter<sup>1</sup>. Én av fem voksne har fedmeproblemer, og de fleste sykemeldinger og langvarige trygdestønader blir gitt for muskel- og skjelettplager og psykiske lidelser som angst og depresjon. I tillegg blir det stadig flere eldre mennesker og innen 2060 vil det være én million mennesker over 67 år i Norge<sup>2</sup>.

Når det gjelder livsstilssykdommer, så kan det meste forebygges ved å bedre kostholdet og å øke mengde regelmessig fysisk aktivitet. Helsedirektoratet ønsker at folkehelsearbeidet skal ha større fokus på forebygging og mindre på reparering. Myndighetenes frisklivssatsing og ”Helse på grønn resept” er tiltak som har blitt godt mottatt i befolkningen, men kommunene melder om mangel på nok personer med fagkompetanse. I tillegg til dette, er det et stadig økende behov for kompetanse innen både privat og offentlig sektor når det gjelder fysisk aktivitet, ernæring og helse. Det er med andre ord et stort behov for kartlegging, tilrettelegging, iverksetting, formidling og forskning innen dette feltet.

Høgskolen Kristiania ønsker å utdanne studenter som kan bidra til å dekke etterspørselen av denne viktige fagkompetansen. Høgskolen Kristiania tilbyr et bachelorprogram i fysisk aktivitet og ernæring, et bachelorløp som skal være tydelig profesjonsrettet. Studiene vil både ha et biologisk og et samfunnsrettet perspektiv, med fokus på betydningen av fysisk aktivitet og kostholdets rolle i forhold til forebyggende og rehabiliterende helse.

En bachelor i fysisk aktivitet og ernæring vil kvalifisere til arbeid innen forebyggende og rehabiliterende arbeid, både i offentlig og privat sektor, i jobber som krever både teoretisk, administrativ og praktisk forståelse, og erfaring i kartlegging, tilrettelegging, gjennomføring og formidling av fysisk aktivitet og kosthold for alle aldersgrupper og sosiale grupperinger.

Studenten kan bygge videre på Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring med en master innenfor idrettsvitenskap, treningsvitenskap og folkehelse. Videre studier ved kan tas på Høgskolen Kristiania eller ved andre norske høyskoler og universiteter som tilbyr disse utdanningsmulighetene. Dette krever at studenten tilfredsstillter den enkelte høyskoles krav om karakterer og forkunnskaper.

---

<sup>1</sup> Hansen B, H., Anderssen S, A., Steene-Johannessen J, et al. Fysisk aktivitet og sedatid blant voksne og eldre i Norge - Nasjonal kartlegging 2014-2015: Helsedirektoratet, 2015

<sup>2</sup>Nasjonalt folkehelseinstitutt. (2017 20.11). Folkehelse rapporten (nettutgaven). Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/>

## 2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høgskolen Kristiania har fastsatt et overordnet læringsutbytte som enhver student er forventet å oppnå etter å ha fullført studiet. Læringsutbytte beskriver hva studenten er forventet å vite, kunne og være i stand til å gjøre som et resultat av læringsprosessene knyttet til studiet. Læringsutbytte er beskrevet i kategoriene kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

### **Kunnskap**

Kandidaten...

- kan beskrive den friske menneskekroppens struktur og funksjon
- kan gjøre rede for fysiologiske tilpasninger som skjer under utvikling, aldring og trening
- kan beskrive grunnleggende momenter for planlegging, gjennomføring og ledelse av fysisk aktivitet tilpasset ulike nivåer
- kan gjøre rede for fysisk aktivitet, ernæring og helse i et samfunnsmessig perspektiv
- kan beskrive oppbygningen av helsesektoren og gi eksempler på de utfordringer den står ovenfor
- kan liste opp og beskrive livsstilsrelaterte sykdommer og lidelser samt deres årsaksforhold
- kan forklare sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kostholdets betydning for helse og kunne understøtte forklaringer ved å nevne sentrale vitenskapelige artikler
- kan gjøre rede for hensyn som bør ivaretas for grupper som barn/unge, eldre, funksjonshemmede, og mennesker med ulik kulturell bakgrunn, når det gjelder tilråding og fysisk aktivitet og kosthold
- kan liste opp metoder som brukes innen helsekartlegging og forklare styrker og svakheter ved de ulike metodene
- kan gjøre rede for grunnleggende vitenskapsteoretiske tilnæringsmetoder og statistiske metoder brukt i forskningsarbeid
- kan gjøre rede for de grunnleggende psykologiske prosessene som ligger bak helseatferd og atferdsendring

### **Ferdigheter**

Kandidaten...

- kan gjennomføre basale teknikker innenfor anatomiske funksjonsundersøkelser
- kan gjennomføre kartlegging av personers fysiske form og generelle helsetilstand
- kan presentere og forklare betydningen av fysisk aktivitet og ernæring for helsen til både enkelt- individer og større grupper
- kan lage og gjennomføre program med sikte på å øke den fysiske formen og bedre kosthold hos personer med ulik alder, nivå og kulturell bakgrunn
- kan tolke og presentere forskningslitteratur

- kan bruke grunnleggende statistiske metoder på innsamlet data
- kan anvende tilgjengelig verktøy for aktivitets- og kostholdsveiledning
- kan vise innsikt og praktisk forståelse av motiverende kommunikasjon som verktøy i en relasjonsprosess som skal føre til livsstilsendring
- kan lede aktiviteter knyttet kartlegging og tilbud innen fysisk aktivitet og ernæringsarbeid

### **Generell kompetanse**

#### Kandidaten...

- kan anvende egen faglig kunnskap innenfor fysisk aktivitet, ernæring og psykisk helse til å velge egnede metoder for å fremme folkehelsen
- kan analysere og trekke ut relevant dokumentasjon fra forsknings- og utviklingsarbeid, og bruke dette som grunnlag for å treffe begrunnede valg med hensyn til metoder i folkehelsearbeidet
- kan bidra til god praksis gjennom utveksling av synspunkter og erfaringer både innenfor eget fagfelt, men også på tvers av faggrupper
- kan møte mennesker med forskjellig bakgrunn, med empati, forståelse og respekt
- kan arbeide kunnskapsbasert og være i stand til å reflektere kritisk over egen fagutøvelse
- kan reflektere over sin egen profesjons rolle i samfunnet samt etiske problemstillinger i forbindelse med yrkesutøvelse
- kan identifisere og videreutvikle egne kunnskaper og ferdigheter for å sikre livslang læring
- kan planlegge og gjennomføre relevante prosjekter og komplekse arbeidsoppgaver som strekker seg over tid- både alene og i gruppe
- kan formidle sentralt fagstoff både skriftlig og muntlig

### 3. Studiets struktur

*Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring* er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng. Studiet kan overordnet deles inn i tre komponenter: fagområdeemner, spesialiseringsemner og bacheloroppgave.

Komponent	Studiepoeng	Beskrivelse
Fagområdeemner	100 (10 x 9 emner + 5 x 2 emner)	<p>Første studieår består av 50 studiepoeng innen grunnmedisin, som skal gi studentene grunnleggende kunnskaper og ferdigheter innen anatomi, fysiologi og sykdomslære. Dette skal gi studentene grunnleggende kunnskaper og ferdigheter som er nødvendig for å få utbytte av spesialiserings- og fagområdeemnene i bachelorgraden.</p> <p>Fagområdeemner undervises for to eller flere studieprogrammer.</p> <p>Tredje året på bachelorgraden tar studentene et på 10 studiepoeng i vitenskapsteori, metode og statistikk. Dette gir verktøy for å skrive bacheloroppgaven</p>
Spesialiseringsemner*	70 (6 x 10 emner + 5 x 2 emner)	<p>Spesialiseringsemnene inngår kun i fysisk aktivitet og ernæring og består av emner som danner en progresjon fra introduksjonsemner og etter hvert til mer strategiske emner som bygger på emner tidligere i studiet. Spesialiseringsemnene er spesifikke for de enkelte studieprogrammene.</p>
Bacheloroppgave	10 (10 x 1 emne)	Bacheloroppgaven skal være et selvstendig forskningsarbeid som gjøres av studentene i par, to og to, med veiledning

**Tabell 1. Kort beskrivelse av komponenter 1.-3. studieår**

\*Spesialiseringsemner, fagområdeemner og bacheloroppgave utgjør til sammen 180 studiepoeng – og oppfyller dermed kravet i mastergradsforskriftens §3 om at fordypning innenfor et fagområde må utgjøre minimum 80 studiepoeng.

Studiet gjennomføres over seks semestre, og strukturen er bygget opp på følgende måte:

<b>Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring</b>				
1.semester (høst)	Fysiologi 1 10 sp	Fysiologi 2 10 sp	Treningslære 1 5 sp	Akademiske tekster 5 sp
2.semester (vår)	Anatomi 10 sp	Sykdomslære 10 sp	Treningslære 2 5 sp	Statistisk metode 5 sp
3.semester (høst)	Aktivitetslære 1 10 sp	Bevegelseslære 10 sp	Grunnleggende ernæring 10 sp	
4.semester* (vår)	Aktivitetslære 2 10 sp	Fysisk aktivitet og helse 10 sp	Ernæring og helse 10 sp	
5.semester (høst)	Tilpasset fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper 10 sp	Ernæring og prestasjon 10 sp	Vitenskapelig metode og statistikk 10 sp	
6.semester (vår)	Motiverende kommunikasjon 10 sp	Metoder innen helsekartlegging 10 sp	Bacheloroppgave 10 sp	

\*Det tilrettelegges for utveksling på 4. semester. For mer informasjon se kapittel 4.

Fagområdeemner	Spesialiseringsemner	Bacheloroppgave
----------------	----------------------	-----------------

Beskrivelser av de enkelte emner vil publiseres under aktuelt kull på Høyskolen Kristiania sine hjemmesider. Emnebeskrivelsene inneholder informasjon om innhold, læringsutbytte, læringsformer, omfang, vurderingsformer, pensumlitteratur og eventuell støttelitteratur.

### 3.1 Faglig progresjon

Studiet har en tydelig tematisk progresjon hvor studenten går fra det generelle til det spesifikke. Det første studieåret gir studentene solide kunnskaper og ferdigheter innenfor generelle helsefag (anatomi/fysiologi/sykdomslære), mens de to neste årene gir økende grad av ferdigheter og kompetanse innenfor de tre fagstrengene i bachelorutdannelsen; fysisk aktivitet og helse, ernæring og helse og vitenskapelig fordypningsarbeid.

Første semester gir breddekunnskap og innsikt innenfor de grunnleggende helsefagene kjemi, anatomi og fysiologi, samt introduksjon i treningslære. Studentene oppnår kunnskap om kroppens oppbygging og de ulike organers funksjoner. Dette er nødvendig for videre forståelse av hvordan sykdom kan oppstå og hvordan fysisk aktivitet og ernæring kan påvirke helse og utvikling av sykdom.

Andre semester handler primært om de vanligste folkehelseutfordringene og sykdommene i samfunnet. Studentene introduseres for forskningsmetode slik at de skal oppnå forståelse for hvordan man fremskaffer vitenskapelig basert kunnskap innen medisinske fag. I tillegg får kandidatene mer kunnskap om hvordan en skal gjennomføre fysisk trening for optimal helse- og prestasjonsutvikling.

Andre studieåret starter studiespesialiseringen der det tredje semesteret fokuserer på bevegelseslære, aktivitetslære samt grunnleggende ernæringskunnskap. Disse emnene danner videre grunnlaget for fjerde semester der studentene introduseres til sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kosthold og helse. Emnene vil fokusere på betydningen av fysisk aktivitet, trening og ernæring i forebygging og behandling av våre vanligste livsstilssykdommer. Studieåret vil videre gi studentene kunnskap om planlegging, tilrettelegging og gjennomføring av trening og ulike aktiviteter.

Siste studieår gir økende grad av ferdigheter og kompetanse innenfor fysisk aktivitet og ernæring for spesielle grupper samt grunnleggende innføring i vitenskapelige metoder og statistikk. I sjette semester vil studentene vil få praktiske og teoretiske ferdigheter i metoder og verktøy for kartlegging av fysisk helse og de får omsette sine praktiske og teoretiske kunnskaper og ferdigheter i en bacheloroppgave og ekstern praksis. Kombinasjonen av vitenskapelig selvstendig arbeid og praktiske oppgaver skal gjøre studentene rustet til å møte oppgaver i arbeidslivet og sikre livslang læring.

## 3.2 Første studieår

Emner	Beskrivelse
Fysiologi 1 (10 sp)	Dette emnet gir studenten grunnleggende kunnskap om kjemi og biokjemi. Dette settes i sammenheng med hvordan cellene er bygget opp og fungerer, samt opprettholdelse av homeostasen gjennom cellekommunikasjon og endokrinologi. I tillegg omhandler emnet muskelfysiologi, nevrofysiologi og sanser.
Fysiologi 2 (10 sp)	I dette emnet lærer man om sirkulasjon-og respirasjonssystemet og hvordan disse virker i samspill samt oppbygging og funksjon av fordøyelsessystemet og nyre- og urinveier. I tillegg er forplantningslære, blodets sammensetning og immunologi sentrale temaer.
Akademiske tekster (5 sp)	Dette emnet gir studenten en introduksjon til kritisk tenkning. I tillegg gis det opplæring i hvordan man leser vitenskapelige artikler, hvordan skrive akademisk, samt Vancouver referansestil og siteringspraksis.
Anatomi (10 sp)	Emnet tar for seg menneskekroppens oppbygning med fokus på bevegelsesapparatet og forståelse av sammenhenger mellom struktur og funksjon. Emnet gir kunnskap om biomekaniske prinsipper som ligger til grunn for kroppens bevegelser.
Sykdomslære (10 sp)	Dette emnet gir studenten kunnskap om mekanismene bak sykdomsutvikling i menneskekroppen, samt en introduksjon til farmakologi og grunnleggende



	førstehjelp. I løpet av emnet får studenten en grundig innføring i hva som forårsaker de forskjellige sykdommene som rammer oss, hvordan de diagnostiseres, behandles og forebygges.
Treningslære 1 (5sp)	Dette emnet er tett integrert med aktivitetslæren og gir studenten kunnskap om de grunnleggende prinsippene for trening og hvilke konsekvenser disse prinsippene har i forhold til planlegging, gjennomføring og evaluering av trening i den helhetlige treningsprosessen. Emnet vil også gå i dybden på de grunnleggende treningsprinsippene, kortsiktig og helhetlig treningsplanlegging, og doping/etikk..
Treningslære 2 (5sp)	Emnet vil fokusere primært på de fysiske egenskapene styrke og utholdenhet, men også bevegelse vil bli omhandlet. Gjennom de ulike temaene vil en ta for seg hvilke faktorer som begrenser egenskapene, og hvordan ulik trening stimulerer til endring i dem. Emnet vil ha et særlig fokus på hvilke adaptasjoner som forekommer i kroppens ulike organsystemer dersom ulike former for trening blir gjennomført over tid.

Tabell 3. Første studieår

### 3.3 Andre studieår

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Aktivitetlære 1	I dette emnet er fokuset på den praktiske delen knyttet til organisering og gjennomføring av fysisk aktivitet og trening.  Gjennom emnet vil studenten få kunnskap og erfaring om hvordan man bruker ulike aktivitetsformer, både innendørs og utendørs, i utvikling av grunnleggende kvaliteter som styrke, utholdenhet, bevegelse og balanse.
Grunnleggende ernæring	Dette emnet gir studenten kunnskap om makro- og mikronæringsstoffer og om kroppens energiomsetning.  Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i beregning av energibehov, samt fordøyelse, funksjon, omsetning og anbefalt inntak av energigivende næringsstoffer, vitaminer, mineralstoffer og andre bioaktive komponenter.
Bevegelseslære	Liv og helse er avhengig av bevegelse, og grunnleggende kompetanse knyttet til forståelse av bevegelse gjennom et livsløpsperspektiv. En slik forståelse kan hjelpe oss til å bevege oss mer hensiktsmessig. Således vil vi redusere risikoen for belastningsskader, samt skape gode forutsetninger for optimal trening. En forutsetning for denne forståelsen er at studenten tilegner seg grunnleggende kunnskap og ferdigheter knyttet til temaene kontroll av motorikk og biomekanikk.  Dette emnet gir en hensiktsmessig innføring i disse to emnene, og skal gi studenten nødvendige ferdigheter knyttet til det å analysere og vurdere relevante bevegelser i et trenings- og helseperspektiv.
Aktivitetlære 2	Mens aktivitetlære 1 i større grad hadde fokus på trening av ulike kvaliteter som styrke og utholdenhet, skal Aktivitetlære 2 i større grad dreie seg om å gi studentene kompetanse knyttet til

	planlegging, tilrettelegging og gjennomføring av trening eller aktiviteter på ulike arenaer. De skal lære seg å tilpasse aktiviteten ut i fra nivå, målsetning og gruppestørrelse. Emnet har fokus på 3 arenaer: 1) aktiviteter i vann, 2) aktiviteter i sal/hall og 3) aktiviteter i naturen.
Fysisk aktivitet og helse	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan brukes både i forebygging, behandling og rehabilitering av livsstilsrelaterte sykdommer.</p> <p>Emnet gir studenten innføring i planlegging og tilrettelegging (treningsmetode, aktivitetstype og dosering) av fysisk aktivitet knyttet til de vanligste livsstilssykdommene</p>
Ernæring og helse	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap om hvordan kostholdet påvirker helsen vår.</p> <p>Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i hvordan ernæring kan bidra til forebygging og behandling av våre vanligste livsstilssykdommer, og kunnskap om ernæringsbehov for ulike grupper som gravide og ammende, barn og unge og eldre.</p>

Tabell 4. Andre studieår

### 3.4 Tredje studieår

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Tilpasset fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper	Dette emnet bygger videre på emnet "Fysisk aktivitet og helse" og fokuset i dette emnet er hvordan studenten kan tilrettelegge fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper. Studenten får kunnskap om tilrettelegging og betydning av fysisk aktivitet for forskjellige befolkningsgrupper (minoritetsgrupper, barn og unge eldre), spesielle sykdomsgrupper og kvinnehelse.
Ernæring og prestasjon	Dette emnet gir studenten kunnskap om idrettsernæring, og får innsikt i hvilke anbefalinger som gjelder både for idrettsutøvere og for andre som er aktive og ønsker å prestere best mulig. Emnet gir studenten en grunnleggende innføring i aspekter av ernæring som har spesiell betydning for å optimalisere utbytte av trening, bedre restitusjonen og øke prestasjonen i konkurranser.
Motiverende kommunikasjon	Dette emnet gir studenten kunnskap om forskjellige strategier for å kommunisere helsebudskap til grupper og enkeltindivider, med den hensikt å stimulere til livsstilsendring. Studenten får øvet seg i veilederrollen og lærer hvordan du kartlegger og bidrar til å skape indre motivasjon hos andre. Mye av undervisningen er praktisk rettet og foregår i smågrupper.
Metoder innen helsekartlegging	<p>Dette emnet gir studenten kunnskap og praktisk trening i måling av et utvalg av helsevariabler og fysisk form.</p> <p>Studenten lærer å planlegge, gjennomføre og evaluere kartleggingsarbeid av enkeltindivider og grupper, både i laboratorier og ute i feltet.</p> <p>Emnet består også av en praksisperiode hvor studenten skal tilegne seg relevant arbeidserfaring.</p>
Vitenskapelig metode og statistikk	Dette emnet gir studenten en grunnleggende innføring i vitenskapsteori, forskningsmetoder og statistiske metoder.

	<p>De ulike forskningstradisjonene vil bli gjennomgått og det blir lagt vekt på at studenten får en forståelse for forskjellige typer forskningsmetoder.</p> <p>Undervisningen har et praktisk fokus med mye gruppearbeid og øvelser. Det vil bli lagt opp til at studenten skal utvikle en kritisk evne til å vurdere forskningsresultater. Emnet vil danne basis for arbeidet med bacheloroppgaven.</p>
--	---

**Tabell 5. Tredje studieår**

### 3.5 Bacheloroppgave

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Bacheloroppgave	<p>Bacheloroppgaven er en fordypningsoppgave og et avsluttende prosjektarbeid. Gjennom et slikt prosjektarbeid skal studentene bruke tilegnet kompetanse fra studiet til å løse en valgt problemstilling. Bacheloroppgaven skal ha en vitenskapelig tilnærming til problemstillingen og legge vekt på metodiske kunnskaper og ferdigheter, samt analyse, drøfting og refleksjoner over teori og empiri. Oppgaven kan gjerne være profesjonsrettet/praksisnær.</p>

**Tabell 6. Bacheloroppgave**

## 4. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling

Med henvisning til Studietilsynsforskriften av februar 2017 (§ 2-2, pkt. 7 og 8) har studiet ordninger for internasjonalisering og internasjonal studentutveksling.

Ordningene for internasjonalisering er tilpasset studietilbudets nivå, omfang og egenart.

Innholdet i ordninger for internasjonal studentutveksling er faglig relevant.

### 4.1 Ordninger for internasjonalisering

Med internasjonalisering menes her at studietilbudet settes i en internasjonal kontekst og at studentene eksponeres for et mangfold av perspektiver.

I flere av studiets emner består pensum av internasjonal litteratur og da primært engelskspråklig.

### 4.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling

Når det gjelder ordninger for internasjonal studentutveksling har Høyskolen følgende mobilitetsprogram;

- Nordplus i Norden eller Baltikum
- ERASMUS+ i Europa
- «Study Abroad», for studenter i og utenfor Europa

På nåværende tidspunkt er det inngått en avtale med The University of Queensland om utveksling på 4. semester for studenter på Bachelorgrad i fysisk aktivitet og ernæring.

Endringer i godkjente universiteter kan forekomme. Informasjon om mulige utvekslingsopphold for det aktuelle kullet publiseres derfor på høyskolens web og læringsplattform.

Høyskolen Kristiania har som målsetting å sende godt kvalifiserte og motiverte studenter til anerkjente utenlandske institusjoner. For nominering til studentutveksling stilles det derfor krav til karakterer og motivasjonssøknad. Studenter som ønsker å benytte seg av utvekslingstilbudet må ha oppnådd minimum 60 studiepoeng ved Høyskolen Kristiania.

Utvekslingsemner fra partnere godkjennes av faglige studieledere, for innpass i studiet, med omfang tilsvarende 30 studiepoeng. Internasjonalt Kontor er ansvarlig for tilrettelegging av utvekslingsordninger ved Høyskolen Kristiania.

## 5. Undervisnings- og vurderingsformer

### 5.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning

Studiet vektlegger varierte arbeidsformer med fokus på samarbeid og med stor grad av egenaktivitet. Det forutsettes at studentene viser initiativ og tar ansvar for eget studiarbeid og felles arbeidsoppgaver og læringsmiljø. Studieprogrammet vektlegger studentaktiviserende læringsformer hvor fokus dreies fra *undervisning*, hvor foreleseren er i sentrum, til *læring*, hvor studenten blir subjekt i sin egen lærings situasjon. Dette stimulerer til økt læring og er også i tråd med kvalitetsreformens økte fokus på læringsutbytte.

Det legges opp til følgende læringsformer ved bachelorstudiet i fysisk aktivitet og ernæring:

- forelesninger/gruppeundervisning
- studentaktiviserende læringsformer
  - problembasert gruppearbeid
  - ferdighetstrening
  - prosjektoppgaver/studentpresentasjoner/oppgaver-individuelle og i gruppe
  - medstudentrespons
  - refleksjonsnotater
  - praksisarbeid
- selvstudium og eksamensforberedelser

Bortsett fra *forelesninger* definerer vi de resterende læringsformene som *studentaktiviserende*.

Valg av læringsformer, og deres omfang, er styrt av ønsket læringsutbytte for studiet. Det er en gradvis økning av studentaktiviserende læringsformer for hvert studieår. Disse læringsformene tar sikte på å fremme helhetlig forståelse av ulike problemstillinger og utfordringer som gjør seg gjeldende i fagområdet og stimulerer til utdannelsen av reflekterte og kompetente yrkesutøvere.

#### Ferdighetstrening

Yrkesutøvelse innenfor forebyggende og helsefremmende helsearbeid krever betydelig praktiske ferdigheter. I løpet av studiet skal studentene tilegne seg disse ferdighetene gjennom praktiske øvelser, under veiledning. Eksempler på ferdighetstrening er øvelse i å gjennomføre gruppetrening, motiverende helsekommunikasjon/endringsveiledning, anatomisk overflateanatomi, matlaging med mer. De praktiske ferdighetene dokumenteres ved hjelp av et digitalt tjenestekort. Dette kortet fylles ut av veileder/underviser ved gjennomført/bestått ferdighetstrening og følger studenten gjennom hele utdanningen. Kortet ligger i studentens mappe på den digitale læringsplattformen sammen med andre arbeidskrav.

#### Praksis

Det vil foregå to typer praksis, intern praksis og ekstern praksis. Intern praksis vil foregå ved høyskolens studentklinik, fysiologisk testlaboratorium og treningssenter. Studenter vil under

veiledning gjennomføre helsekartlegging, helseprofiltesting, kartlegging av kosthold, gi kostholdsråd samt få trening i kommunikasjon og endringsveiledning. Den interne praksisen vil være en progressiv og integrert del av hele studieforløpet. Undervisningen og veiledning vil foregå i små grupper og har til hensikt å etterligne arbeidsrelevante situasjoner, men i en trygg og veiledet setting. Den interne praksisen har til hensikt å øke både kunnskaps og ferdighetsnivået og dermed gjøre studenter bedre egnet til å møte så vel den eksterne praksisen som framtidig yrkessituasjoner.

Den eksterne praksisen skal gjennomføres i løpet av siste studieår. Høgskolen oppfordrer studenter til å finne egen praksisplass, som et virkemiddel til økt læringsutbytte og engasjement. Finner studenter egen praksisplass skal imidlertid høgskolen godkjenne både praksisplassen og veileder. Høgskolen vil imidlertid til enhver tid ha et utvalg av praksisplass-avtaler og veiledere som garanterer studenter, som ikke selv har funnet egnet sted, praksisplass og veiledning.

Den eksterne praksisen har til hensikt å øke relevanskvaliteten av utdanningen ved å knytte teori og arbeidsrelevante situasjoner sammen. Den eksterne praksisen skal også gi studentene et realistisk innblikk i framtidig yrkesutøvelse. Samtidig videreutvikles viktige ferdigheter, for eksempel kartlegging av fysisk form, kostholdsveiledning, helsekommunikasjon, i en realistisk setting og under kyndig veiledning.

## 5.2 Eksamens- og vurderingsformer

Gjennom studiet benyttes flere ulike eksamens- og vurderingsformer. Det tilstrebes at vurderingsformene er godt tilpasset læringsutbyttet i det enkelte emnet, samtidig som det etterstrebes en hensiktsmessig fordeling av ulike eksamensformer igjennom hvert semester i studiet. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarliggjøre studenten. Det legges derfor opp til flere mulige vurderingsformer som tilpasses emnets egenart og gir studentene ulike former for utfordringer både individuelt og i grupper.

Det anvendes ulike vurderingsformer, slik som Multiple Choice, skriftlig individuelle eksamener, skriftlige hjemmeeksamen, mappevurdering, muntlig eksamen, bacheloroppgave, masteroppgave og praktisk eksamen.

Enkelte emner kan innebære obligatoriske aktiviteter som må godkjennes for få gå opp til eksamen. Dette kan være arbeidskrav som består av en eller flere oppgaver. Omfang og plan for arbeidskrav angis i emnebeskrivelsene. Det kan også være undervisning som er obligatorisk eller krever et oppmøte på en gitt prosentandel. I tillegg kan obligatoriske aktiviteter innebære spesifikke læringsaktiviteter eller praksis. Det gis informasjon om obligatoriske aktiviteter i emnebeskrivelsen. (Vurderingsuttrykket for obligatorisk aktivitet er Godkjent/Ikke godkjent).

For utfyllende informasjon angående eksamen, se Høyskolen Kristianas hjemmesider.

**Se siste oppdaterte emnebeskrivelse for detaljer om vurderingsform til hvert enkelt emne.**