

Bachelor i idrettsvitenskap

[Se studieprogram](#)

Høst 2025 (1. semester)

Idrettsvitenskap i samfunnet	IDR1021 10 sp
Praktisk idrett 1	IDR1023 10 sp
Treningslære og fysiologi	IDR1022 10 sp

Vår 2026 (2. semester)

Praktisk idrett 2	IDR1026 10 sp
Bevegelseslære og anatomi	IDR1025 10 sp
Læring og utvikling	IDR1024 10 sp

Høst 2026 (3. semester)

Prinsipper for prestasjonsutvikling, psykologi	IDR1030 7.5 sp
Prinsipper for prestasjonsutvikling, motorikk	IDR1029 7.5 sp
Prinsipper for prestasjonsutvikling, fysiologi	IDR1028 7.5 sp
Testing i idrett	IDR1027 7.5 sp

Vår 2027 (4. semester)

Måling av fysisk aktivitet	IDR1032 15 sp
Idrett, fysisk aktivitet og helse	IDR1031 15 sp

Høst 2027 (5. semester)

<u>Fysiologi og fysiske egenskaper innen idrettsvitenskap</u>	IDR2014 15 sp
<u>Motoriske ferdigheter og psykologi innen idrettsvitenskap</u>	IDR2013 15 sp

Vår 2028 (6. semester)

<u>Statistikk og metode i idrettsforskning</u>	IDR2015 10 sp
<u>Bacheloroppgave</u>	IDR2016 20 sp

Beskrivelse av studiet

Bachelor i idrettsvitenskap utdanningen har som formål at studentene skal kvalifiseres til praktiske arbeider innen idrett, samt evnen til å delta i og drive forsknings- og utviklingsarbeid innen idrett og fysisk aktivitet. Studentene sin evne til å utvikle et kritisk analytisk perspektiv i forhold til idrett vil være sentralt. I tillegg gir studiet et innblikk i hvordan man pedagogisk og praktisk kan legge opp trening for personer med ulike forutsetninger som ønsker å forbedre sin fysiske form og personlige helse. Man lærer å gi ulike former for tilbakemeldinger på utført trening, og man kan belegge faglig de valg man anbefaler når det gjelder ulike sider for trening og treningsledelse. Denne vekslingen mellom teoretisk innføring og praktisk utprøving er et bærende element i utformingen av studiet.

Fagområder som vil bli undervist er blant annet treningslære, fysiologi, anatomi, bevegelseslære, psykologi, pedagogikk, motorikk, sosiologi, statistikk og forskningsmetode. Fagområdene relateres hovedsakelig til bevegelsesutvikling og prestasjonsevne i topp- og breddeidrett, men det vil også relateres til helsefaglige perspektiv. Bachelor i idrettsvitenskap er en treårig campusbasert utdanning som kan utvides med 2-årig master i idrettsvitenskap

Studiet foregår på ulike læringsarenaer ved universitetet og i idretten. Det legges vekt på aktivt og integrert bruk av disse. Det forventes at studenten bidrar aktivt gjennom deltakelse, samarbeid og interesse til et godt læringsmiljø. Egenstudier, arbeid i gruppe, deltakelse i seminarer og kollokvier vil være studenthverdagen og det forventes og stilles krav om frammøte og aktiv deltakelse. Hvert emne har avsluttende vurdering. Emnebeskrivelsene gir detaljert informasjon.

Ved Nord universitet, Levanger, er det et aktivt og allsidig idrettsmiljø med nær kontakt til idretten lokalt og nasjonalt. Vi har samarbeidsavtaler med Olympiatoppen og Norges Skiforbund. Vi legger forholdene til rette for idrettsutøvere på høyt nivå slik at en karriere både innen idrett og utdanning kan kombineres.

Nord universitet, Levanger, har topp moderne idrettshall, svømmehall og treningsstudio på campus.

Læringsutbytte

En kandidat med Idrettsvitenskapelig bachelorgrad fra Nord Universitet har ved endt utdanning:

KUNNSKAPER

Kandidaten:

har brede samfunnsvitenskapelig og naturvitenskapelig kunnskaper innenfor fagområdet idrett og fysisk aktivitet.
har bred kunnskap om generelle og spesifikke faktorer som påvirker prestasjonsutvikling.
har kunnskap om ulike vitenskapelig teorier, prinsipper og metoder (testing) innenfor idrettsvitenskap som kan anvendes til å løse problemstillinger knyttet til ferdighetsutvikling, fysisk aktivitet og helse.
kan orientere seg og oppdatere sin kunnskap om rammebetingelser som påvirker læring individuelt, i grupper og i ulike treningskontekster.
har kunnskap om idrett som kultur- og forskningsområde, nasjonalt og internasjonalt.

FERDIGHETER

Kandidaten:

kan lokalisere, vurdere og anvende relevante forsknings- og utviklingsresultater (empiri) og vitenskapelig kunnskap (teori) slik at problemstillinger innenfor ferdighetsutvikling i idrett, fysisk aktivitet og helse blir belyst og nyansert.
kan, med utgangspunkt i veiledning, styringsdokumenter, forsknings- og erfaringsbasert kunnskap, reflektere over egen faglig utførelse av en treningsprosess, alene og i samarbeid med andre.
kan vurdere utøveres utvikling i forhold til målsettinger, gi utviklingsfremmende tilbakemeldinger og bidra til at utøvere kan evaluere egen utvikling.
kan identifisere og arbeide systematisk med ferdigheter nødvendige for prestasjonsutvikling i idrett.
kan beherske ulike treningsverktøy, teknikker og metoder for å motivere og veilede utøvere, og tilpasse trening til utøvernes ferdigheter og evner, interesser og sosiale og kulturelle bakgrunn.

GENERELL KOMPETANSE

Kandidaten:

har innsikt i relevante fag- og etiske problemstillinger, og kan bidra i et profesjonelt fellesskap og til utvikling av idretten.
kan individuelt og sammen med andre planlegge og gjennomføre trening og fysisk aktivitet, i tråd med etiske krav og retningslinjer, som strekker seg over tid.
kan formidle sentralt fagstoff muntlig og skriftlig, delta i faglige diskusjoner innenfor fagområdet og dele sine kunnskaper og erfaringer med andre.
kan innta en holdning til kunnskap og læring preget av nysgjerrighet, engasjement og forpliktelse slik at kandidaten under studiet utvikler evner og ferdigheter som fremmer faglig refleksjon
kan fremme og legge til rette for entreprenørskap, nytenking og innovasjon i idretten.

Opptakskrav

Opptak til studieprogrammet krever generell studiekompetanse.

Søkere som ikke har generell studiekompetanse, og er 25 år eller eldre, kan søke om opptak på grunnlag av realkompetanse.

Yrkesmuligheter

Bachelorgrad i idrettsvitenskap gir gode kvalifikasjoner for jobb som trener, i treningssenterbransjen, ved rehabiliteringsinstitusjoner, i frisklivs/FYSAK- sentraler, som folkehelsekoordinator, idrettskonsulent i det offentlige, og annet arbeid relatert til fysisk aktivitet og folkehelse.

Studiet kvalifiserer også til opptak til Kroppsøvings- og idrettsvitenskap, masterstudium, ved Nord universitet, Levanger, samt andre idrettsrelaterte masterstudier.

Videre utdanning

Ved fullført bachelor i idrettsvitenskap har studenten de nødvendige forutsetninger for opptak til mastergradsstudium i kroppsøving og idrettsvitenskap ved Nord universitet, eller annet mastergradsstudium som

bachelorgraden er godkjent som opptaksgrunnlag til.

Utenlandsopphold

Ett eller to semestre av studiet kan tas hos en av våre samarbeidspartnere i utlandet. Informasjon vedrørende utveksling finner du på: <http://www.nord.no/no/studier/utveksling>

Undervisning i emner på 5.semester gjennomføres på engelsk hvis det deltar engelskspråklige utvekslingsstudenter.

Kostnader

I løpet av studiet må det påregnes kostnader til innkjøp av bøker og nødvendig trenings- og turutstyr.

Studiets egenart krever at det brukes ulike praktiske læringsarenaer. Det må derfor også påregnes kostnader for transport til de disse praktiske læringsarenaene på studiestedet definert som Levanger kommune.

Studentene er selv ansvarlig for transport til praktiske læringsarenaer i Levanger kommune (studiestedet). Fakultetets ordninger for refusjon av transportkostnader gjelder for undervisning utenfor studiestedet/kommunen.

Eksamen og vurderingsformer

Læringsutbyttene danner grunnlag for vurdering av studentens kunnskaper, ferdigheter og generelle kompetanse. Det benyttes ulike former for vurdering i studiet. Det stilles krav til obligatorisk deltagelse i de fleste emner og det forventes derfor at studenten bidrar aktivt gjennom deltagelse, samarbeid og interesse, til et godt læringsmiljø. Se emnebeskrivelser for mer informasjon om vurderingsformene i hvert emne.

Avsluttende eksamen

Idrettsvitenskap, bachelorgradsstudium, har ulike vurderingsformer og eksamener i de forskjellige emnene som inngår i studiet. Det er både praktiske, muntlige, skriftlige og andre typer eksamener. Det er også andre arbeidskrav knyttet til de ulike emnene. I 3. studieår skriver studentene en avsluttende bacheloroppgave.

Eksamen reguleres av Forskrift om studier og eksamen ved Nord universitet.

Den veiledede praksisopplæringa i hvert studieår må være bestått for at studenten skal kunne fortsette utdanninga påfølgende studieår.

Programevaluering

Det gjennomføres både ekstern og intern evaluering av studiet.

Den eksterne evalueringen gjennomføres av ekstern sensor i form av sensors rolle som oppgavekonsulent og utarbeidet sensorrapport etter eksamener.

Den interne evalueringen utføres av en gruppe bestående av studenter og faglærere. Evalueringen omfatter forventningsavklaring (ved studiestart), midtevaluering og sluttevaluering. Rapport fra evaluering oversendes studieprogramansvarlig.

Aktuelle forskrifter og sentrale bestemmelser

Vi viser til [gjeldende forskrift og tilhørende retningslinjer](#).

Idrettsvitenskap i samfunnet

IDR1021

Beskrivelse av emnet

Både idretten og vitenskapen sin plass i samfunnet kan være komplisert. Hovedfokus for dette emnet er derfor å introdusere, diskutere og reflektere over relevante problemstillinger knyttet til idrettsvitenskapen slik at studentene har større forståelse for sitt fremtidige arbeid i idrettskonteksten. Historiske og dagsaktuelle utfordringer i idrettskonteksten vil stå i sentrum, med multidisiplinære vinklinger. Gjennom dette emnet vil studentene få grunnleggende innsikt i hva, hvordan og hvorfor idrettsvitenskapen som fagområde kan være nyttig.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til ett av følgende studieprogram for å kunne gjennomføre emnet:

Bachelor i idrettsvitenskap, heltid, Levanger

Årsstudium i idrett, heltid, Levanger

Læringsutbytte

KUNNSKAP

Har kunnskap om idrett i en historisk, kulturell og sosial sammenheng i det norske samfunn.

Kan oppdatere sin kunnskap innenfor ulike fagområder og perspektiv, samt kjenne til behov for hvilken type kunnskap som kan være sentralt for å løse en problemstilling.

Kjenne til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor idrettsvitenskapen

Har innsikt i ulike perspektiver å se idretten fra, samt relevante faglige problemstillinger.

FERDIGHET:

Kan formidle fagstoff for å belyse en problemstilling

Kan finne, vurdere og henvise til informasjon og fagstoff for å belyse en problemstilling

Kan reflektere over egen faglig utøvelse og forståelse av idretten i samfunnet

Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn innenfor fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god faglig praksis.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoriemne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesning og praktiske aktiviteter .

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering:

Muntlig eksamen (MU): Muntlig skoleeksamen 30 min basert på mappeinnleveringene. Gradert vurdering A - F. Teller 100/100.

Mappe (MA): Mappen består av to individuelle skriftlige fagtekster som vurderes samlet. Vurderes til Bestått/Ikke bestått Arbeidskrav (AK):

3 individuelle fagtekster må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100.

2 presentasjoner må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100.

Obligatorisk deltakelse (OD): 80 % på all undervisning. Obligatorisk deltakelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100.

Hjelpemidler til eksamen

Alle hjelpemidler tillatt

Unntak: Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1015 - Idrettsvitenskap i samfunnet - 10 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Praktisk idrett 1

IDR1023

Beskrivelse av emnet

Emnet har hovedfokus på praktisk trening og utvikling av egenferdighet i 3 individuelle idretter hvor det vil bli avholdt praktisk ferdighetseksamen i hver av de 3 idrettene. Det vektlegges også utvikling av kunnskap til de utvalgte idrettene som kan knyttes til teoretiske problemstillinger. Det blir vektlagt undervisning som ivaretar idrettens egenarter innenfor utvalgte tema, hvor våre faglærere prioriterer kjerneelementer. Idrettene blir gjennomført på hensiktsmessige

læringsarenaer tilknyttet universitetets campus (Levanger kommune).

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til ett av følgende studieprogram for å kunne gjennomføre emnet:

Bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger

Årsstudium i idrett heltid, Levanger

Læringsutbytte

KUNNSKAP

Studenten:

Har kunnskap om grunnleggende ferdigheter og spesifikke faktorer for ferdighetsutvikling i de aktuelle individuelle idrettene

Har kunnskap om treningsmetode, sentrale begrep og prinsipp som kan føre til ferdighetsutvikling i de aktuelle individuelle idrettene

FERDIGHET

Studenten:

Kan beherske relevante ferdigheter og teknikker innenfor de aktuelle individuelle idrettene

Kan forklare og vurdere hvilke faktorer og kapasiteter som er avgjørende for prestasjon i de aktuelle individuelle idrettene og fremstille problemstillinger på bakgrunn av dette

Kan reflektere over egen utførelse av ferdigheter relatert til individuelle idretter

GENERELL KOMPETANSE

Studenten:

Har innsikt i generelle og spesifikke faktorer knyttet til treningsarbeid i individuelle idretter

Kan utveksle synspunkter og erfaringer med bakgrunn i individuelt treningsarbeid

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

I tillegg kommer kostnader til nødvendig personlig utstyr til de praktiske aktivitetene.

Type emne

Obligatorisk emne

Praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Praktisk undervisning

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Praktisk eksamen

3 individuelle praktiske del-eksamener: Hver eksamen graderes etter karakteruttrykk: A-F. Varighet inntil en time på hver eksamen.

Hver del-eksamen må være gjennomført for å få samlet karakter. Hver del-eksamen teller 1/3 av karakter i emnet.

Arbeidskrav

Tre praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltakelse 80 %.

All obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. All obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1017 - Praktisk idrett 1 - 10 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Treningslære og fysiologi

IDR1022

Beskrivelse av emnet

Treningslære og fysiologi skal gi en forståelse om organsystemenes oppbygning og funksjon, samt hvordan treningspåvirkning på organene skjer ved aktivitet. Svært få idretter, om noen, stiller krav bare til kondisjon, bare til styrke, eller bare til teknikk etc. Det er et samvirke mellom mange egenskaper som ligger bak den helhetlige prestasjonen. Dermed må de ulike delferdighetene utvikles optimalt sett i lys av helheten.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til ett av følgende studieprogram for å kunne gjennomføre emnet:

Bachelor i idrettsvitenskap, heltid , Levanger

Årsstudium i idrett, heltid, Levanger

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten har:

Bred kunnskap om treningsprinsippene som er sentrale i treningsarbeidet

Bred kunnskap om sentrale treningsmetoder for utvikling av ulike fysiske ferdigheter

Bred fysiologisk kunnskap om sentrale organsystem som er viktige i idrettsutøvelse

Bred kunnskap om tilpasninger i organsystemenes funksjon på bakgrunn av fysisk aktivitet

Ferdighet

Studenten:

Kan anvende faglig kunnskap om treningsprinsipp og treningsmetoder for å legge treningsplaner

Generell kompetanse

Studenten:

Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn innenfor fagområdet innenfor treningslære og fysiologi.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoriemne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesning og praktiske aktiviteter

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 5 timer.

Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav

Tre skriftlig arbeidskrav og lab vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltakelse 80%.

All obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. Obligatorisk deltakelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Hjelpemidler til eksamen

Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1016 - Treningslære og fysiologi - 10 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Praktisk idrett 2

IDR1026

Beskrivelse av emnet

Emnet har fokus på praktisk trening samt fokus på trenerrollen i de aktuelle lagidrettene. Det vektlegges utvikling av kunnskap til de utvalgte idrettene som kan knyttes til praktiske og teoretiske problemstillinger.

Emnet er nært knyttet til IDR1024 og IDR1025. Det blir vektlagt undervisning som ivaretar idrettens egenarter innenfor utvalgte tema, hvor våre dyktige fagansatte prioriterer kjerneelementer og praktiske idrettspedagogiske elementer.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til ett av følgende studieprogram for å kunne gjennomføre emnet:

Bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger

Årsstudium i idrett heltid, Levanger

Læringsutbytte

KUNNSKAP

Studenten:

Har kunnskap om grunnleggende ferdigheter og spesifikke faktorer for ferdighetsutvikling i de aktuelle idrettene

Har kunnskap om treningsmetode, sentrale begrep og prinsipp som kan føre til ferdighetsutvikling i de aktuelle idrettene

Har kunnskap om tilrettelegging og oppfølging av hensiktsmessig trening i de aktuelle idrettene samt skikurs (alpint & langrenn).

FERDIGHET

Studenten:

Kan anvende faglig kunnskap for å planlegge, tilrettelegge, organisere og lede treningsarbeid ut i fra målsettinger og gjennom differensierte arbeidsmåter, herunder ivareta treningsprinsippene og utøve sikkerhet.

Kan beherske relevante ferdigheter og teknikker innenfor de aktuelle idrettene.

Kan reflektere over egen og andres utførelse av ferdigheter relatert til de aktuelle idrettene

GENERELL KOMPETANSE

Studenten:

Kan utveksle synspunkter og erfaringer med bakgrunn i individuelt treningsarbeid

Kan formidle kunnskap til utøvere med bakgrunn i pedagogiske- og treningsprinsipper, og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin. I tillegg kommer kostnader til nødvendig personlig utstyr til de praktiske aktivitetene.

Emnet inneholder også kurs i skiteknikk (langrenn og alpint) og studentene må være forberedt på å dekke en egenandel ved gjennomføring.

Type emne

Obligatorisk emne

Praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Praktiske økter ukentlig

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Praktisk eksamen.

Individuell praktisk eksamen. Studentene trekker eksamensidrett. Graderes etter karakteruttrykk A-F Teller 100/100 av karakter i emnet. Varighet en dag. Obligatorisk deltagelse i utøvergruppe på eksamen

Arbeidskrav.

Tre praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltagelse i all undervisning 80%.

All obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. All obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1020 - Praktisk idrett 2 - 10 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Bevegelseslære og anatomi

IDR1025

Beskrivelse av emnet

Dette emnet skal gi en grunnleggende og tverrfaglig forståelse av bevegelseslære og anatomi relatert til idrettskonteksten. Det vil være fokus på basiskunnskap, og analyser bevegelser tilknyttet utvalgte idretter, men også av bevegelser generelt.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til ett av følgende studieprogram for å kunne gjennomføre emnet:

Bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger

Læringsutbytte

Kunnskap:

Studenten har bred kunnskap om:

Begreper og terminologi i anatomi og bevegelseslære
Grunnleggende anatomi og bevegelseslære relatert til ferdighetsutvikling i idrett og bevegelsesanalyse
Kroppsstammens over- og underekstremitetenes anatomi
Sentrale mekaniske lover og mekaniske prinsipp som påvirker bevegelsesløsninger i idrett

Ferdigheter:

Studenten:

Kan analysere ulike bevegelser i idrett ut fra anatomi og bevegelseslære.
Kan anvende anatomi og bevegelseslære i formidlingen av ferdighetsutvikling

Generell kompetanse:

Studenten:

Har faglig kunnskap til å gi treningsråd basert på kroppens ressurser.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoriemne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesning ukentlig og praktisk workshop

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 5 timer. Karakteruttrykk A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav.

Tre skriftlige/praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltakelse i all undervisning 80 %.

All obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. All obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Hjelpemidler til eksamen

Kalkulator og formelsamling. Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1019 - Bevegelseslære og anatomi - 10 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Læring og utvikling

IDR1024

Beskrivelse av emnet

Emnet har som hovedfokus å belyse lærings- og utviklingsprosesser i idretten gjennom de vitenskapelige retningene pedagogikk, psykologi og motorikk. Emnets praktiske deler vil være nært knyttet til andre emner på første studieår. Utvalgte tema innenfor læring og utvikling skal integreres og systematiseres gjennom praktisk erfaring og teoretisk kunnskap med tanke på å utvikle god handlingskompetanse som trener og pedagog. Det er viktig at studentene kan gjøre en helhetlig vurdering av de forhold som har betydning for at trening og læring av bevegelser skjer på en mest mulig hensiktsmessig måte for den enkelte idrettsutøver.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til ett av følgende studieprogram for å kunne gjennomføre emnet:

Bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger

Årsstudium i idrett heltid, Levanger

Læringsutbytte

KUNNSKAP

Studenten

Har kunnskap om sentrale forhold i idrettspedagogikken som har betydning for trenerrollen samt hvordan dette påvirker planlegging og gjennomføring av trening for idrettsgrupper og individer.

Har kunnskap om faktorer i barne- og ungdomsidrett som er av betydning for tilrettelegging av hensiktsmessig trening og prestasjonsutvikling.

Kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor fagområdet læring i idrett

Kjenner til psykologiske faktorer og tema som har relevans for idrettsutøvelse og læring

Kjenner til motoriske faktorer og tema som har relevans for idrettsutøvelse og læring

FERDIGHETER

Studenten

Kan planlegge og gjennomføre hensiktsmessige treningsøkter for ulike idrettsgrupper og individer.

Kan formidle fagstoff for å belyse en problemstilling

Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre med bakgrunn innenfor fagområdet og gjennom dette bidra til utvikling av god faglig praksis

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

I tillegg kommer kostnader til nødvendig personlig utstyr til de praktiske aktivitetene.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Ukentlig forelesninger og praktiske økter

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 5 timer. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav.

Tre skriftlige/praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig

karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltakelse 80 %.

All obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. All obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Hjelpemidler til eksamen

Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1018 - Læring og utvikling - 10 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Prinsipper for prestasjonsutvikling, psykologi

IDR1030

Beskrivelse av emnet

Emnet tar for seg prestasjonsutvikling i idrett sett fra et psykologisk ståsted. Studentene får nærmere innblikk i hvordan ulike psykologiske faktorer og perspektiver kan påvirke prestasjoner. Prinsippene vil samsvare med andre emner. På denne måten vil du som student få større helhetlig forståelse for prestasjonsutvikling.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap, Levanger, for å kunne gjennomføre emnet.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten:

Har kunnskap om sammenhengen mellom sentrale treningsprinsipper for utvikling og individuelle og kollektive psykologiske faktorer i ulike idretter

Kjenner til psykologiske perspektiv og teorier som kan belyse relevante praktiske problemstillinger i idretten

Kjenner til forskning og empiri om hvordan treningsprinsippene kan brukes for prestasjonsutvikling innen sentrale

psykologiske faktorer.

Ferdighet

Studenten:

Kan anvende og forstå prinsipper for prestasjonsutvikling relatert til psykologi
Kan finne, vurdere og henvise til relevant fagstoff for å belyse en problemstilling

Generell kompetanse

Studenten:

Kan utveksle synspunkter og erfaringer med bakgrunn i fagområdet treningsprinsipper og psykologi.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoriemne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesning ukentlig

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 4 timer. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav.

Tre skriftlige/praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltakelse i all undervisning 80 %.

Obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. Obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Hjelpemidler til eksamen

Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1043 - Prinsipper for prestasjonsutvikling, psykologi - 7.5 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Prinsipper for prestasjonsutvikling, motorikk

IDR1029

Beskrivelse av emnet

Innholdet i emnet vil ha hovedfokus på sentrale treningsprinsipper for utvikling av tekniske og motoriske ferdigheter i idrett, herunder prinsipper som spesifisitet, belastning og tilpasning, individualitet og variabilitet. Teoriene knyttet til disse treningsprinsippene skal diskuteres i sammenheng med hvordan tekniske og motoriske egenskaper på best mulig måte kan utvikles i valgte idretter.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger for å kunne gjennomføre emnet.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten:

Har bred kunnskap om sentrale treningsprinsipper for utvikling av tekniske ferdigheter i idrett, og motoriske ferdigheter generelt.

Kjenner til sentral forskning og empiri knyttet til treningsprinsippene for utvikling av tekniske prestasjoner relatert til utvalgte idretter, samt treningsprinsipper for motorisk kontroll og læring generelt.

Ferdighet

Studenten:

Kan anvende og forstå prinsipper for utvikling av tekniske ferdigheter innen idrett, samt anvende og forstå motorisk kontroll og læring generelt.

Generell kompetanse

Studenten:

Kan utveksle synspunkter med andre fagpersoner innenfor fagområdet som omhandler teknisk ferdighetsutvikling i idrett, og motorisk kontroll og læring generelt.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Ukentlige forelesninger, praktiske øvelser og labarbeid.

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 4 timer. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet

Arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

- Innlevering av 2 fagtekster

- 2 presentasjoner.

Obligatorisk deltakelse i all undervisning 80 %. All obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. All obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

- Praktiske aktiviteter og labøvelser.

Hjelpemidler til eksamen

Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1042 - Prinsipper for prestasjonsutvikling, motorikk - 7.5 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Prinsipper for prestasjonsutvikling, fysiologi

IDR1028

Beskrivelse av emnet

Med bakgrunn fra både forskningsbasert kunnskap og praksisfeltet ønsker emnet; «Prinsipper for prestasjonsutvikling, fysiologi» å gi bred kunnskap omkring hvordan ulike treningsprinsipper brukes i trening av fysiologiske faktorer for å skape best mulig treningspåvirkning og treningstilpasning innenfor fysiologiske faktorer.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger for å kunne gjennomføre emnet.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten

Har bred kunnskap om sentrale treningsprinsipper for utvikling av fysiologiske faktorer i ulike idretter
Kjenner til oppdatert forskning og empiri av hvordan treningsprinsippene kan brukes for prestasjonsutvikling innen sentrale fysiologiske faktorer.

Ferdighet

Studenten

Kan anvende og forstå prinsipper for prestasjonsutvikling av for prestasjonsutvikling av fysiologiske faktorer

Generell kompetanse

Studenten

Kan utveksle synspunkter andre med bakgrunn innenfor fagområdet innenfor treningsprinsippene og fysiologiske faktorer.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Ukentlige forelesninger, praktisk aktivitet og lab-arbeid.

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 4 timer. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Tre skriftlige/praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltakelse i all undervisning 80 % (OD): Obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent. Obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

- 100% deltakelse på praktisk aktivitet og lab-arbeid.

- 80% deltakelse på undervisning.

Hjelpemidler til eksamen

Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker.

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1041 - Prinsipper for prestasjonsutvikling, fysiologi - 7.5 Studiepoeng

Testing i idrett

IDR1027

Beskrivelse av emnet

Emnet skal gi bred kunnskap omkring hensikten med testing i idrett, bruksområder for ulike tester og eksempler på dette, hvordan ulike faktorer kan påvirke testresultater og hva som kjennetegner en god test. Det vil også være noe fokus på praktisk testing, analyse og tolkning av tester.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger for å kunne gjennomføre emnet.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten:

Har bred kunnskap om faktorer som kan påvirke testresultater
Har bred kunnskap om bruksområder til ulike tester for bruk innen ulike idretter
Kjenner til forskningsarbeid som har utviklet tester for bruk innen ulike idretter

Ferdighet

Studenten:

Kan finne, vurdere og henvise til informasjon om ulike tester som blir brukt innen idrett

Generell kompetanse

Studenten:

Kan utveksle synspunkter og erfaringer innenfor testing i idrett og test-teori med andre med bakgrunn innenfor fagområdet.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Ukentlige forelesninger

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Muntlig:

Individuell muntlig eksamen. Varighet 30 minutter. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Tre skriftlige/praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Teller 0/100 av karakter i emnet. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet.

Obligatorisk deltagelse vurderes til godkjent/ikke godkjent (80%). Teller 0/100 av karakter i emnet. Obligatorisk deltagelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet.

Hjelpemidler til eksamen

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR1040 - Testing i idrett - 7.5 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Måling av fysisk aktivitet

IDR1032

Beskrivelse av emnet

Observasjoner og målinger av fysisk aktivitet kan brukes for å identifisere fysisk form og yteevne. I dette emnet vil det være fokus på forståelse og anvendelsesområdet for de ulike målemetodene som kan brukes for å evaluere fysisk form og yteevne for ulike individer og populasjoner.

Det vil bli benyttet praktiske øvinger og gjennomføring av ulike prosjekter for å belyse de ulike målemetodene og dataanalysene.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger for å kunne gjennomføre emnet.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten:

- Har bred kunnskap om ulike målemetoder som kan brukes for å identifisere fysisk form og yteevne
- Har bred kunnskap om reliabilitet og validitet til ulike målemetoder i et helsevitenskapelig perspektiv
- Kan integrere kunnskap fra relevante teorier innenfor motorikk, fysiologi og biomekanikk for analyse av fysisk form og yteevne

Ferdighet

Studenten:

- Kan anvende utvalgte målemetoder som identifiserer fysisk form og yteevne for ulike populasjoner
- Kan vurdere fordeler og ulemper med ulike målemetoder
- Kan tolke og rapportere ulike målinger av fysisk aktivitet

Generell kompetanse

Studenten:

Har innsikt i målemetoder som brukes i forskning for å identifisere fysisk form og yteevne i et helsevitenskapelig perspektiv.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesninger ukentlig

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Muntlig.

Individuell muntlig eksamen. Varighet en time. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav. Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent. Arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet

- Innlevering av 1 paper

- 2 muntlige presentasjoner.

Obligatorisk deltakelse. Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent. Obligatorisk deltakelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

- Praktiske aktiviteter og labøvelser

- 80% deltakelse i undervisning.

Hjelpemidler til eksamen

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Emnebeskrivelse for 2026/27

Idrett, fysisk aktivitet og helse

IDR1031

Beskrivelse av emnet

Forskning viser at regelmessig fysisk aktivitet kan gi både fysiske, psykiske og sosiale helsegevinster. Med bakgrunn i forskningsbasert kunnskap skal emnet gi en kritisk og grunnleggende innføring i betydningen av deltakelse i idrett og fysisk aktivitet i et helseperspektiv.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger for å kunne gjennomføre emnet.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten:

Har bred kunnskap om idrett og fysisk aktivitet i et helsevitenskapelig perspektiv

Har bred kunnskap fysiologiske og psykologiske effekter av trening og fysisk aktivitet, og hvordan det påvirker vår helse

Har bred kunnskap om planlegging og tilrettelegging av fysisk aktivitet som forebyggende og helsefremmende arbeid for ulike grupper

Har kunnskap om tilnærminger for å øke aktivitetsnivå og redusere sittestillende atferd

Har kunnskap om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet i et helseperspektiv

Ferdighet

Studenten:

Kan anvende forskningsbasert kunnskap i tilrettelegging og planlegging av fysisk aktivitet i et helseperspektiv

Generell kompetanse

Studenten:

Har innsikt i betydningen av idrett og fysisk aktivitet for å styrke folkehelsen.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesninger og praktiske økter ukentlig

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Individuell hjemmeeksamen: 4 dager. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav.

Tre skriftlige/praktiske arbeidskrav vurderes til godkjent/ikke godkjent. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

Obligatorisk deltakelse: Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent. Obligatorisk deltakelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet. Teller 0/100 av karakter i emnet.

- 80% deltakelse i undervisning.

- I praktiske aktiviteter

- Studentstyrte økter

Hjelpemidler til eksamen

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Emnebeskrivelse for 2026/27

Fysiologi og fysiske egenskaper innen idrettsvitenskap

IDR2014

Beskrivelse av emnet

Med bakgrunn i forskningsbasert kunnskap skal emnet gi en kritisk og grunnleggende innføring i fysiologiske tilpasninger som kan skje ved langvarig trening. Det vil være fokus på tilpasninger innenfor utholdenhetstrening, styrketrening og eksplosiv trening, samt gjøres skiller mellom kontinuerlige og intervallbaserte idretter.

Adgangsregulering

Opptak til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger, opptak til emnet som utvekslingsstudent ved Nord universitet eller opptak som enkeltemnestudent om ledig plass.

Opptak krever generell studiekompetanse. Søkere som ikke har generell studiekompetanse, og er 25 år eller eldre, kan søke om opptak på grunnlag av realkompetanse.

Opptak som enkeltemnestudent forutsetter at man oppfyller opptakskravet og at det er ledig kapasitet på emnet. Mer informasjon om hvordan du kan bli enkeltemnestudent, finner du [her](#). Hvis du vil søke på dette emnet, husk å skrive navnet på emnet eller emnekoden i merknadsfeltet i søknaden din.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten:

Har bred kunnskap om ulike fysiologiske endringer som skjer på bakgrunn av utholdenhetstrening over lang tid.
Har bred kunnskap om hvilke fysiske krav som stilles til et utvalg av kontinuerlige og intervallbaserte idretter
Kan integrere kunnskap fra relevante teorier innen fysiologi for analyse av fysisk form og yteevne

Ferdighet

Studenten:

Kan anvende kunnskap innen fysiologi og fysiske faktorer for å diskutere treningspåvirkning av utholdenhet i kontinuerlige og intervallbaserte idretter.
Kan diskutere tilpasninger som skjer på fysiske egenskaper hvis belastningen er stor nok.

Kan drøfte hvordan ulike typer belastning påvirker ulike fysiologiske egenskaper.

Generell kompetanse

Studenten:

Har innsikt i hva som er fremtredende fysiske egenskaper innenfor et utvalg av kontinuerlige og intervallbaserte idretter.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesninger ukentlig

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 5 timer. Karakteruttrykk: A-F, teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav: Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent. Teller 0/100 av karakter i emnet. Arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet.

- Innlevering og presentasjon, utholdenhet i kontinuerlige idretter
- Innlevering og presentasjon, utholdenhet i intervallbaserte idretter.
- Innlevering og presentasjon, styrke og eksplosivitet i ulike idretter.

Obligatorisk deltakelse i all undervisning. 80 %. Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent. Teller 0/100 av karakter i emnet. Obligatorisk deltakelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet.

- Utholdenhet: praktiske aktiviteter og labøvelser
- Styrke: praktiske aktiviteter og labøvelser.

Hjelpemidler til eksamen

Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Emnebeskrivelse for 2026/27

Motoriske ferdigheter og psykologi innen idrettsvitenskap

IDR2013

Beskrivelse av emnet

Innholdet i emnet vil ha hovedfokus på forskning og metoder knyttet til utvikling av motoriske ferdigheter. Ulike prinsipper og faktorer i læring og kontroll av tekniske ferdigheter i idrett står sentralt. Undervisningen gjennomføres på ulike måter som kan bidra til forståelse av praksis og forskning. Forståelse av motorisk adferd og utvikling anvendes i praksis og i design av nye forskningsprosjekter, samt diskuteres på tvers av idretter og motoriske ferdigheter generelt.

Adgangsregulering

Opptak til studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger, opptak til emnet som utvekslingsstudent ved Nord universitet eller opptak som enkeltemnestudent om ledig plass.

Opptak krever generell studiekompetanse. Søkere som ikke har generell studiekompetanse, og er 25 år eller eldre, kan søke om opptak på grunnlag av realkompetanse.

Opptak som enkeltemnestudent forutsetter at man oppfyller opptakskravet og at det er ledig kapasitet på emnet. Mer informasjon om hvordan du kan bli enkeltemnestudent, finner du her. Hvis du vil søke på dette emnet, husk å skrive navnet på emnet eller emnekoden i merknadsfeltet i søknaden din.

Læringsutbytte

Kunnskap

Studenten:

Har bred kunnskap om forskning på metoder og prinsipper for utvikling av spesifikke tekniske ferdigheter i idrett, og spesifikke motoriske ferdigheter.

Kjenner til oppdatert forskning og empiri knyttet til treningsprinsippene for utvikling og læring av tekniske prestasjoner relatert til utvalgte idretter, samt treningsprinsipper for motorisk kontroll.

Kunnskap om læringsprosessen (læringspsykologi)

Har bred kunnskap om muligheter og begrensninger for prestasjonsutvikling av tekniske og motoriske ferdigheter.

Ferdighet

Studenten:

Kan anvende tidligere forskning og forstå praktiske implikasjoner av treningsprinsipper for utvikling av tekniske ferdigheter innen idrett, samt anvende og forstå spesifikke treningsprinsipper for motorisk kontroll og læring i ulike kontekster.

Generell kompetanse

Studenten:

Kan bidra i faglige diskusjoner med andre fagpersoner og forskere innenfor fagområder som omhandler teknisk ferdighetsutvikling i idrett, og motorisk kontroll og læring generelt.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoretisk og praktisk emne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesning ukentlig

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Skriftlig skoleeksamen, 5 timer. Karakteruttrykk: A-F, teller 100/100 av karakter i emnet.

Arbeidskrav. 2 skriftlige arbeidskrav. Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent, teller 0/100 av karakter i emnet. Alle arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet..

- Innlevering og presentasjon, motorisk adferd.

. Innlevering og presentasjon, idrettspsykologi.

Obligatorisk deltakelse i all undervisning 80 %. Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent, teller 0/100 av karakter i emnet. Obligatorisk deltakelse må være godkjent for å få endelig karakter i emnet.

- Motorisk adferd; praktiske aktiviteter og labøvelser

- Idrettspsykologi; praktiske aktiviteter og labøvelser.

Hjelpemidler til eksamen

Penn, linjal, og inntil 2 stk tospråklige ordbøker

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk.

Statistikk og metode i idrettsforskning

IDR2015

Beskrivelse av emnet

Emnet fokuserer på vitenskapelige metoder og statistiske analyser som er egnet for å bedrive forsknings- og utviklingsarbeid innen idrett og fysisk aktivitet. Det er fokus på hvordan utvikle problemstillinger med utgangspunkt i teori, hvordan benytte ulike metoder og design, hvordan analysere resultater fra ulike metoder statistisk, samt hvordan skrive vitenskapelige rapporter.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp på studieprogrammet bachelor i idrettsvitenskap heltid, Levanger for å kunne gjennomføre emnet.

Læringsutbytte

Læringsutbytte

KUNNSKAP

Kunnskap om vitenskapelige metoder for forskning i idrett og fysisk aktivitet.
Kunnskap om og forståelse av grunnleggende statistiske metoder til bruk i FoU-arbeid.

FERDIGHET

Kan utvikle problemstillinger.
Kan forstå hvordan man utfører målinger og beherske sentrale statistiske begreper som blant annet målenivå, standardiserte verdier og standardavvik.
Kan foreta enkle statistiske beregninger.
Kan sammenfatte og presentere resultatene av de statistiske analysene.
Kjennskap til ulike metoder innen kvalitativ og kvantitativ forskning i idrettsvitenskap og fysisk aktivitet.

GENERELL KOMPETANSE

Har evne til å analysere og vurdere bruken av vitenskapelige metoder og statistikk i FoU-arbeid.

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoriemne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Forelesning ukentlig

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Samlet vurdering

Individuell muntlig eksamen: Varighet 1 time. Karakteruttrykk: A-F. Teller 100/100 av karakter i emnet.

Fire skriftlige/praktiske arbeidskrav: Karakteruttrykk: Godkjent/ikke godkjent. Teller 0/100 av karakter i emnet: Arbeidskrav må være godkjent for å få endelig karakter i emnet.

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IDR2017 - Statistikk og metode i idrettsforskning - 10 Studiepoeng

Emnebeskrivelse for 2026/27

Bacheloroppgave

IDR2016

Beskrivelse av emnet

Bacheloroppgaven er et vitenskapelig arbeid der studenten skal gjennomføre et helt forsknings- og utviklingsprosjekt. Studenten skal ut fra teori utvikle problemstilling(er), gjennomføre en datainnsamling med hensiktsmessige metoder for å få svar på problemstillingen, analysere og presentere resultater, og diskutere sin empiri opp mot eksisterende teori på fagfeltet. Bacheloroppgaven skal skrives som en vitenskapelig rapport eller artikkel.

Adgangsregulering

Studenten må være tatt opp på følgende studieprogram for å kunne gjennomføre emnet:

Bachelor i idrettsvitenskap
Bachelorfordypning i Meråker

Studentene må oppfylle gjeldene opptakskrav tilhørende studieprogrammene.

Forkunnskapskrav

Fullførte emner på minimum 70 studiepoeng tilknyttet fagområdet må være bestått før man kan levere bacheloroppgaven.

Læringsutbytte

KUNNSKAP

Studenten:

Har bred kunnskap og innsikt i utviklings- og forskningsarbeid innenfor idrettsvitenskap

FERDIGHET

Studenten:

kan gjennomføre et vitenskapelig prosjekt med utarbeiding av problemstilling, planlegging, datainnsamling og presentasjon (muntlig og skriftlig).

kan anvende enten litteraturstudier, et praktisk-pedagogisk opplegg, eksperimentelle studier, spørreskjemaundersøkelser for å svare på en problemstilling innenfor idrett.

GENERELL KOMPETANSE

Studenten:

kan anvende kunnskap for å gjennomføre forsknings- og utviklingsarbeid

Kostnader

Utover semesteravgift og pensumlitteratur forutsettes det at studenten disponerer en bærbar datamaskin.

Type emne

Obligatorisk emne

Teoriemne

Læringsaktiviteter og undervisningsmetoder

Studentstyrt aktivitet og veiledning

Emneevaluering

Studieprogrammet evalueres årlig av studentene gjennom emneevalueringer og studieprogramevaluering. Evalueringene inngår som en del av universitetets kvalitetssikringssystem.

Eksamensbeskrivelse

Oppgave (bacheloroppgave): Karakteruttrykk: A-F, teller 100/100 av karakter i emnet.

Hjelpemidler til eksamen

Å generere besvarelse ved hjelp av ChatGPT eller lignende kunstig intelligens og levere den helt eller delvis som egen besvarelse er å regne som fusk

Overlappende emner

Med overlapp menes en faglig likhet mellom emner med samme faginnhold. Du vil derfor få følgende reduksjon i studiepoeng om du har tatt emner som er angitt under:

IVB340 - Bacheloroppgave - 20 Studiepoeng
