

Programbeskrivelse

Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring

180 studiepoeng

2023-2026

Studiet er etablert av Høgskolekollegiet: 21.09.15 (HK-sak 43/15)

Studier ble re-akkreditert av Styret: 28.10.2022 (sak 29.2)

Programbeskrivelsen er godkjent i Utdanningsutvalget: 27.09.2022 (UU/HS-sak 111/22)

Innhold

1. Innledning	3
1.1 Formelle krav	4
2. Læringsutbytte	5
3. Studiets struktur	7
3.1 Faglig progresjon	7
3.2 Første studieår	9
3.3 Andre studieår	10
3.4 Tredje studieår	10
3.5 Bacheloroppgave	11
4. Undervisnings- og vurderingsformer	13
4.1 Pedagogisk plattform og gjennomføring av undervisning	13
4.2 Eksamens- og vurderingsformer	14
5. Internasjonalisering og internasjonal studentutveksling	15
5.1 Ordninger for internasjonalisering	15
5.2 Ordninger for internasjonal studentutveksling	15

1. Innledning

Livsstilssykdommer som koronar hjertesykdom (hjerteinfarkt og angina), hjerneslag, høyt blodtrykk, visse typer kreft, type 2-diabetes, KOLS, benskjørhet, depresjon, medikamentmisbruk, overvekt, artrose med mer rammer stadig flere mennesker, inkludert barn og unge. Undersøkelser viser at to av tre voksne ikke oppnår minimumsanbefalingene relatert til fysisk aktivitet og god helse¹. 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 Norge².

Når det gjelder livsstilssykdommer, så kan det meste forebygges ved å bedre kostholdet og 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 stadig om mangel på personer med fagkompetanse. I tillegg 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.

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

Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring passer godt for deg som ønsker å jobbe innen forebyggende og rehabiliterende arbeid, både i offentlig og privat sektor. Dette omfatter jobber som krever både teoretisk, administrativ og praktisk kompetanse, samt erfaring i kartlegging, tilrettelegging, gjennomføring og formidling av fysisk aktivitet og kosthold for alle aldersgrupper og sosiale grupperinger.

Kandidater med Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring kan bygge videre på sin utdanning med for eksempel en master innenfor idrettsvitenskap, treningsvitenskap, helsevitenskap og folkehelsevitenskap. Videre studier kan tas på Høyskolen Kristiania eller ved andre norske høyskoler og universiteter som tilbyr lignende utdanningsmuligheter. Dette krever at studenten tilfredsstillter den enkelte høyskoles krav om karakterer og forkunnskaper. Det vil kunne være mulig å ta emner felles med andre bachelorgrader for å bygge på til en dobbel bachelorgrad.

¹ 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

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

1.1 Formelle krav

Opptakskrav til studiet er generell studiekompetanse, delkompetanse etter 23/5-regelen eller realkompetanse. Søknad på grunnlag av realkompetanse skal gis individuell behandling, og søker må dokumentere at de innehar de kvalifikasjonene som gjør at de har kompetanse til å gjennomføre studiet. Det henvises til Forskrift om opptak til høyere utdanning³ og Forskrift om opptak, studier, grader og eksamen ved Høyskolen Kristiania⁴ for mer informasjon.

Visse praksisplasser krever at det legges frem politiattest i forbindelse med behandling av klienter. Dette avtales i samråd med studieprogramleder og/eller praksisansvarlig.

³ <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-01-06-13>

⁴ <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2018-06-01-813>

2. Læringsutbytte

Alle studieprogrammer ved Høyskolen 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...

- har bred kunnskap om fysisk aktivitet, trening, helsekartlegging, motiverende kommunikasjon, ernæring og helse i et samfunnsmessig perspektiv, i tillegg til forebyggende og behandlende tiltak på livsstilssykdommer
- har kunnskap om den friske menneskekroppens anatomi og fysiologi, og de fysiologiske tilpasninger som skjer under utvikling, aldring og trening
- kjenner til vitenskapsteoretiske tilnæringsmetoder og statistiske metoder brukt i forskningsarbeid
- har bred kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, trening og kostholdets betydning for god helse, og hvordan den motiverende samtalen kan brukes til å skape helseatferd og atferdsendring, og kan oppdatere denne kunnskapen
- kan oppdatere sin kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet og ernæring, og hvordan myndighetene strategisk jobber for å implementere disse fagområdene til det beste for norsk folkehelse

Ferdigheter

Kandidaten...

- kan anvende egen faglig kunnskap innenfor fysisk aktivitet, trening, ernæring, samt relevant dokumentasjon fra forsknings- og utviklingsarbeid til å velge egnede metoder for å fremme folkehelsen
- kan anvende statistiske metoder på innsamlet data, samt presentere data grafisk/tabellarisk på en pedagogisk og vitenskapelig måte
- kan arbeide kunnskapsbasert og være i stand til å reflektere kritisk over egen fagutøvelse, og tilpasse fysisk aktivitet og ernæringsråd til individer og grupper man veileder
- kan finne, vurdere og henviser til informasjon og fagstoff innenfor fysisk aktivitet og ernæring for helsen til både enkeltindivider og større grupper, og formidle dette både muntlig og skriftlig

- behersker metoder for kartlegging av personers fysiske form og generelle helsetilstand, og på dette grunnlag utarbeide individuelle og målrettede treningsplaner og kostholdsplaner

Generell kompetanse

Kandidaten...

- kan reflektere over sin egen profesjonsrolle i samfunnet samt etiske problemstillinger i forbindelse med egen yrkesutøvelse, samt møte ulike mennesker med empati, forståelse og respekt
- kan planlegge og gjennomføre relevante prosjekter og komplekse arbeidsoppgaver som strekker seg over tid, både alene og i gruppe
- kan presentere, veilede og formidle betydningen av fysisk aktivitet, trening og ernæring for helsen til både enkeltindivider og større grupper
- kan bidra til god praksis gjennom utveksling av synspunkter og erfaringer både innenfor eget fagfelt, men også på tvers av faggrupper
- kjenner til nytenkning og innovasjonsprosesser i relevant forskningslitteratur, og kan identifisere og videreutvikle egne kunnskaper og ferdigheter for å sikre livslang læring

3. Studiets struktur

Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring er et treårig studium som totalt teller 180 studiepoeng, hvorav 150 studiepoeng dekkes av obligatoriske emner og 30 studiepoeng av valgfrie emner (valgemner).

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

Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring			
1. semester	Styrke og utholdenhet i teori 10 sp	Grunnleggende ernæring 10 sp	Styrke og utholdenhet i praksis 10 sp
2. semester	Ernæring og trening 10 sp	Fysisk aktivitet og helse 10 sp	Treningslære 10 sp
3. semester	Fysisk aktivitet i praksis 10 sp	Ernæring, bærekraft og helse 10 sp	Motiverende kommunikasjon 10 sp
4. semester*	Valgemner 30sp		
	Alternativt løp: utveksling		
5. semester	Kostholdsformidling og kostholdsveiledning 10 sp	Fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper 10 sp	Bacheloroppgave 20 sp
6. semester	Metoder innen helsekartlegging 10 sp	Praksis 10 sp	

Tabell 1. Oppbygging av emner 1.-3. studieår

Obligatorisk emner	Valgemner
--------------------	-----------

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 grunnleggende ernæring, fysisk aktivitet og trening. De to neste årene gir i økende grad en spesialisering av kunnskap og ferdigheter innenfor de tre fagstrengene i bachelorutdannelsen; i) fysisk aktivitet, trening og helse, ii) ernæring, kosthold og helse, samt iii) kommunikasjon og formidling av trenings- og kostholdsråd i et helseperspektiv.

Første semester gir breddekunnskap og innsikt innenfor ernæring, treningsteori og fysiologi. Studentene skal tilegne seg kunnskap om kroppens oppbygging og de ulike organers funksjoner og tilpasninger i forbindelse med styrke- og utholdenhetstrening. Dette er nødvendig kompetanse for å sikre videre forståelse av hvordan livsstilssykdommer kan oppstå og hvordan fysisk aktivitet og ernæring kan påvirke helse og forebygge utvikling av livsstilssykdommer. I dette semesteret får studentene også innsikt i grunnleggende ernæring og nasjonale kostholdsråd.

Andre semester handler om å øke kompetansen innenfor ernæring, fysisk aktivitet og treningslære. Her blir de generelle kostholdsrådene knyttet mot ernæring i forbindelse med trening. I tillegg får studentene kunnskap om hvordan fysisk aktivitet kan brukes som forebyggende og behandlende «medisin», og hva slags fysiologiske tilpasninger som skjer ved trening rettet mot ulike livsstilssykdommer. Gjennom emnet i treningslære tilegner studentene seg verktøy som gir dem mulighet til å utarbeide smarte mål, arbeidskravsanalyser og langsiktige planer i et helseperspektiv.

I tredje semester fortsetter fokuset på de studiespesialiserende emnekursene, men nå med vekt på det praktiske. Fysisk aktivitet i praksis utvikler kunnskap og ferdigheter knyttet til planlegging, organisering og gjennomføring av trening og fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv. Det samme skjer i emnet ernæring og helse, men da med fokus på kostholdets betydning for livsstilssykdommer. I emnet motiverende kommunikasjon lærer studentene å gjennomføre en motiverende samtale ved bruk av kjente teknikker innenfor fagfeltet.

Fjerde semester er avsatt til valgemner. Dette gir unik mulighet for utveksling, samt at studentene kan sette sitt eget særpreg på bachelorutdanningen sin

Femte semester 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 får studentene mulighet til å tilegne seg praktiske og teoretiske ferdigheter i metoder/verktøy innen kartlegging av fysisk helse, kostholdsveiledning og kostholdsformidling. Her skal studentene få 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 á 10 sp	Beskrivelse
Styrke og utholdenhet i teori 10 sp	Emnet har spesielt fokus på utholdenhetstrening og styrketrening, samt de grunnleggende treningsprinsippene og retningslinjer som skal anvendes for å kunne planlegge, gjennomføre, dokumentere og analysere trening på en optimal måte. Parallelt med undervisningen i treningsteori, vil studentene få kunnskap om menneskets fysiologi, med hovedvekt på hjerte- og sirkulasjonssystemet samt skjelett- og muskelsystemet. Dette for å få forutsetninger til å forstå den fysiologiske virkningen av styrke- og utholdenhetstreningen på det friske mennesket.
Styrke og utholdenhet i praksis 10 sp	I dette emnet er det søkelys på utvikling av ferdigheter knyttet til trening og generell fysisk aktivitet. Gjennom emnet skal studentene ha hovedfokus på å utvikle grunnleggende egenferdigheter innenfor styrke- og utholdenhetstrening, Hovedformålet med emnet er at kandidaten etter endt kurs har egenferdigheter innenfor fysisk trening og kan fungere som et godt øvingsbilde og instruktør for andre personer.
Grunnleggende ernæring 10 sp	Studentene får en innføring i makronæringsstoffenes oppbygning, fordøyelse, kilder og kroppens behov for disse samt en oversikt over de viktigste vitaminene og mineralene. Studenten vil videre få kjennskap til ulike råvarer som inngår i kostholdet og råvarenes næringsinnhold. Gjennom obligatorisk blodsukkerforsøk vil kandidatene få kunnskap om de faktorer som har påvirkning på blodsukkerreguleringen etter et måltid. Gjennom bruk av kostberegningsprogrammer skal studentene kunne beregne og vurdere om et kosthold er i tråd med gjeldende nasjonale næringsstoffanbefalinger og kostråd. Hovedformålet er at studenten etter endt emne skal ha kunnskap om nasjonale kostholdsråd, samt ha ferdigheter til å kartlegge og planlegge kosthold ved bruk av digitale verktøy.
Ernæring og trening 10 sp	Emnet gir studenten kunnskap om ernæringens betydning for trening og prestasjon. Kandidaten vil få spesifikk kunnskap om spesielle anbefalinger som gjelder for inntak av makro- og mikronæringsstoffer for personer som driver idrett og annen fysisk aktivitet. Dette gjelder både i det generelle kostholdet, og i forbindelse med næringsinntak før, under og etter trening og konkurranser. Hovedformålet med emnet er at kandidaten etter endt kurs skal ha kunnskap om aspekter av ernæring som har spesiell betydning for å optimalisere vektreduksjon, utbytte av trening, bedre restitusjonen og forbedre prestasjon i konkurranser.
Fysisk aktivitet og helse 10 sp	Emnet gir studenten kunnskap om viktigheten av fysisk aktivitet og trening for ulike grupper med spesielle behov. Studenten vil lære om hvordan fysisk aktivitet og trening kan bidra i forebygging og behandling av typiske livsstilssykdommer, Hovedformålet med emnet er at kandidaten etter endt kurs skal ha kunnskap om aspekter av fysisk aktivitet og trening som kan ha spesiell betydning for personer som er/har vært disponert for metabolsk syndrom og livsstilssykdommer.
Treningslære 10 sp	Emnet gir studentene forskningsbasert innsikt i treningsprosessen, med spesielt fokus på langsiktig planlegging av fysisk og koordinativ trening. Hensikten er at studentene skal kunne bruke generelle retningslinjer og grunnleggende treningsprinsipper til å utarbeide gode langsiktige treningsplaner med fokus på utholdenhetstrening, styrketrening og balansetrening. I løpet av emnet vil studentene også kunne utarbeide smarte mål og arbeidskravs- og kapasitetsanalyser i et helseperspektiv.

Tabell 2. Første studieår

3.3 Andre studieår

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Fysisk aktivitet i praksis	I dette emnet skal studentene lære hvordan trening og fysisk aktivitet kan tilrettelegges for personer som har eller er disponert for metabolsk syndrom og typiske livsstilssykdommer. Hovedformålet med emnet er at kandidaten etter endt kurs skal ha kunnskap og praktiske ferdigheter om hvordan de skal planlegge, gjennomføre og evaluere trening og fysisk aktivitet i ett folkehelseperspektiv, og med spesielt fokus på instruktørrollen. Emnet er tett integrert med emnet fysisk aktivitet og helse.
Ernæring, bærekraft og helse	I løpet av emnet skal studenten lære seg om bærekraftig kosthold knyttet til de nye nasjonale kostholdsrådene, samt hvordan en praktisk kan lage et hjertevennlig kosthold. Hovedformålet at studenten etter endt emne skal ha kunnskap om aspekter av ernæring som har spesiell betydning for ulike befolkningsgrupper og personer som har eller er disponert for metabolsk syndrom og ulike typer livsstilssykdommer. Dette for å kunne forebygge og behandle denne typen lidelser i nært samarbeid med medisinsk team.
Motiverende kommunikasjon	Motiverende intervju er en anbefalt samtalemetode for å motivere til atferdsendring. Motiverende intervju er en effektiv og empatisk metode for samtaler om endring, motivasjon og mestring. Målet er konstruktive samtaler hvor personen får mulighet til «å overtale seg selv» til å bestemme at endring skal skje, og så tenke ut hvordan han/hun best kan få det til.

Tabell 3. Andre studieår

3.4 Tredje studieår

Emner á 10 sp	Beskrivelse
Kostholdsformidling og kostholdsveiledning	Hovedformålet med emnet er at studenten etter endt kurs skal ha ferdigheter til å formidle kostholdsrådene på en troverdig og god måte til ulike befolkningsgrupper og personer med livsstilssykdommer, samt kunne hjelpe personer og institusjoner til å utvikle innkjøpsrutiner som sikrer et kosthold i tråd med nasjonale anbefalinger. Studenten skal også lære seg å kunne foreta motiverende kostholdsveiledning en til en.
Fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper	I dette emnet er målet å lære om hvordan treningen bør tilpasses ulike befolkningsgrupper for å skape best mulig helse- og prestasjonseffekt. Studentene skal lære hvordan treningen bør tilrettelegges for ulike befolkningsgrupper, samt de spesielle hensynene vi må ta når vi planlegger og gjennomfører trening for barn, unge, eldre, og gravide/kvinner i barsel. I kurset er det fokus både på det teoretiske og praktiske innenfor trening av de overnevnte befolkningsgruppene.
Bacheloroppgave	Bacheloroppgaven skal gi studenten ferdigheter og kompetanse til å planlegge, gjennomføre og rapportere et lite «forskningsprosjekt». Dette skal gi studenten kompetanse til å arbeide med sentrale ernærings- og treningsfaglige problemstillinger i et helse- og prestasjonsperspektiv. For å gjøre studentene i stand til å gjennomføre bachelorprosjektet, vil de lære om litteratursøk og bruk av enkle statistiske metoder og verktøy. Studentene vil også få praktisk opplæring i bruk av digitale verktøy som brukes for å fremstille datasett grafisk.
Metoder innen helsekartlegging	I den teoretiske delen av emnet vil studentene få kunnskap om testrutiner, lover og etiske regler for behandling av pasientdata. Deretter får studentene lære om hvordan de best kan planlegge og gjennomføre helseprofiltester på et utvalg mennesker med ulikt kjønn, alder og fysisk form. I slutten av emnet vil de få ansvaret med å planlegge og gjennomføre helsekartlegging i praksis, og med veiledning av personene de har testet. Testingen

	gjennomføres med personer som er tilknyttet bedrifter som Høyskolen Kristiania samarbeider med.
Praksis	I emnet er det fokus på sentrale forhold som påvirker egne praksisferdigheter og muligheten til å få fremtidige jobber. Studentene skal i emnet lære seg hvordan de søker jobber og bruker sosiale medier for å utvikle eget omdømme som fagperson. I emnet skal studenten få opplæring og eventuelt sertifisering i hjerte- og lungeredning og grunnleggende antidopingarbeid i et individuelt og samfunnsøkonomisk perspektiv. Emnet avsluttes med en obligatorisk ekstern praksis ved kommunal frisklivssentral, treningssenter, bedriftshelsetjeneste, barnehage, skole, idrettsklubb, antidoping Norge, eller lignende.

Tabell 4. Tredje studieår

3.5 Bacheloroppgave

Emne á 20 sp	Beskrivelse
Bacheloroppgave	<p>Emnet gir en introduksjon til kunnskaps- og evidensbasert praksis. Etter innføring i kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode og -design, samt grunnleggende statistikk, skal studentene kunne kritisk evaluere litteratur, gjennomføre søk, beherske vitenskapelig skrivning og kunne gjennomføre forskningsprosjekter basert på anerkjente vitenskapelige metoder og teori. Studentene vil bli introdusert til kunnskaps- og evidensbasert praksis med basis i ulike vitenskapsteoretiske perspektiver, og samtidig beherske grunnleggende funksjoner i Excel og SPSS for statistisk analyse av data. Dette skal gjøre studenten i stand til å lese og kritisk vurdere vitenskapelige artikler, anvende kvalitativt design, inkludert intervju og spørreskjema, designe studier, beregne utvalgsstørrelse og diskutere styrker og svakheter. De skal også kunne melde inn prosjekter til Norsk Samfunnsfaglig Datatjeneste (NSD).</p> <p>Gjennom bacheloroppgaven skal studentene vise at de klarer å utarbeide en tydelig og klar problemstilling innenfor en tematikk som de kan utforske og besvare ved hjelp av hypoteser. De skal også demonstrere kunnskap om relevant teori/forskningsresultater innenfor temaet, samt vise evne til å anvende foreliggende teori og forskning i egen studie. Studentene skal begrunne valg av metodestrategien. Studentene skal også begrunne valg av det teoretiske grunnlaget, og drøfte hvordan det teoretiske og metodiske kan relateres til og påvirke datamateriale. Studentene skal demonstrere kunnskap om et område innen helsefag som krever kartlegging, utvikling eller forskning. De skal kunne dokumentere innsamling og analyse av data, og evaluere egen metodetilnærming. I tillegg skal de ivareta etiske, forskningsetiske og juridiske hensyn.</p>

Tabell 5. Bacheloroppgave

3.6 Valgemner/utveksling/praksis fjerde semester

For studieprogrammet Bachelor i anvendt folkehelsearbeid er det lagt opp til at studenter tar valgemner i 4. semester, som til sammen utgjør 30 studiepoeng. Valgemnene gir studentene en mulighet til å gjennomføre emner som gjør bachelorgraden unik. Her kan studenten f.eks. velge å spesialisere seg i folkehelsearbeid, matvarekunnskap, helsepsykologi, bevegelseslære eller PT-rollen. Det vil kunne forekomme endringer i hvilke valgemner som tilbys. En annen mulighet er å søke utveksling til et universitet vi samarbeider med, og få en helt unik erfaring og fagkompetanse innenfor studiespesialiserende emner på bachelorstudiet.

Oppdatert informasjon om valgmuligheter gis på Høyskolen Kristianas nettsider og gjennom læringsplattformen.

4. Undervisnings- og vurderingsformer

4.1 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 studiearbeid 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 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. Undervisning 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 studentene bedre egnet til å møte den eksterne praksisen så vel som framtidig yrkessituasjoner.

Den eksterne praksisen skal gjennomføres i løpet av siste studieår. Høyskolen oppfordrer studenter til å finne egen praksisplass, dette som et virkemiddel til økt læringsutbytte og engasjement. Finner studenter egen praksisplass, skal imidlertid høyskolen godkjenne både praksisplassen og veileder. Høyskolen 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 utdanningens relevans og kvalitet 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 og helsekommunikasjon i en realistisk setting og under kyndig veiledning.

4.2 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 gjennom hvert semester i studiet. Vurderingsformene skal gjenspeile ønsket om å ansvarlig gjøre 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, og praktisk eksamen. Enkelte emner kan innebære obligatoriske aktiviteter som må godkjennes for å 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.**

5. 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.

5.1 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.

5.2 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, Southampton Solent University og Griffith University om utveksling på 4. semester for studenter på Bachelor 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. Se utfyllende informasjon om utveksling her:

<https://www.kristiania.no/for-studenter/studier-i-utlandet/>

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 faglig studieleder for innpass i studiet med omfang tilsvarende 30 studiepoeng. Internasjonalt kontor er ansvarlig for tilrettelegging av utvekslingsordninger ved Høyskolen Kristiania.