



UiT Norges arktiske universitet

Studieplan

Årsstudium i arktisk friluftsliv

2026-2027

60 stp, Alta

Idrettshøgskolen

Studieplanen er godkjent av styret ved Det helsevitenskapelige fakultet

Sist revidert desember 2025



Navn på studieprogram	Bokmål: Årsstudium i arktisk friluftsliv Nynorsk: Årsstudium i arktisk friluftsliv Engelsk: 1-year Programme in Arctic Friluftsliv.
Målgruppe	Personer som ønsker å jobbe profesjonsrettet med friluftsliv, har interesse for friluftsliv som fagfelt, som ønsker å jobbe med friluftsliv i ulike sammenhenger og har interesse for å utvikle egen kompetanse innen veiledning i friluftsliv.
Opptakskrav, forkunnskapskrav, anbefalte forkunnskaper	For å bli tatt opp på studiet, er det krav om generell studiekompetanse eller realkompetanse. Utfyllende informasjon om krav til realkompetansesøkere: Søkeren må være 25 år og ha relevant yrkeserfaring i minimum fem år omregnet til heltid. Inntil to av disse årene kan erstattes av: • Militær-/siviltjeneste (førstegangstjeneste), inntil ett år • Relevant utdanning innen idrett- og friluftslivsfag, omsorgs- og helsefag og økonomisk/administrative fag fra videregående skole, folkehøgskole eller tilsvarende utdanninger • Relevant ulønnet arbeid (frivillig arbeid og tillitsverv innenfor idrett og friluftsliv, annet organisasjonsarbeid og politisk arbeid) • Omsorgsarbeid for egne barn kan telle inntil ett år. Følgende regnes som relevant yrkeserfaring: • Arbeid innen Forsvaret, idrett, friluftsliv, ledelse, reiseliv, barnehage og undervisnings- og helsesektor. Videre gjelder følgende faglige krav: • Norsk fra Vg2 (videregående kurs I fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre • Engelsk fra Vg1 (grunnkurs fra Reform -94) med karakteren 2 eller bedre. Studiet inneholder stor grad av praktisk aktivitet i felt, og det stilles derfor krav til at studentene er i god fysisk form, kan svømme og gå på ski.
Politiattest	Søkere som tas opp på studiet må legge frem gyldig politiattest ved studiestart for å kunne gjennomføre obligatorisk opplegg og aktiviteter blant barn og unge, jf. Opptaksforskriften paragraf 6.

Læringsutbytte- beskrivelse	Kunnskap • Forklare varierte perspektiver og begreper knyttet til veiledning og veilederrollen i friluftsliv samt læring i natur • Beskrive hvordan man ivaretar sikker ferdsel og bærekraftig opphold i varierende natur og til ulike årstider • Forstå og ha kjennskap til naturen og kulturen der friluftsliv utøves. • Beskrive de helsefremmende fordelene av fysisk aktivitet • Diskutere friluftsliv i relasjon til helse, bærekraft og samfunn. Ferdigheter • Beherske grunnleggende praktiske ferdigheter i friluftsliv • Utføre veiledning og ledelse av grupper i variert natur på et grunnleggende nivå • Planlegge og lede sikker og bærekraftig friluftslivsaktivitet til ulike årstider • Tilrettelegge for opplevelser og læring i natur og formidle stedegen natur og kultur. • Motivere til helsefremmende livstil og fysisk aktivitet i natur Generell kompetanse • Utøve og utvikle egne kunnskaper og ferdigheter i veilederrollen • Reflektere over mål, innhold og arbeidsmetoder i veiledning i friluftsliv basert på veilederpraksis, erfaring og forskning • Forståelse for sammenhengen mellom kunnskap, praksis og formidling av friluftsliv. • Drøfte hvordan fysisk aktivitet og opphold i natur påvirker helse og trivsel • Diskutere og formidle friluftslivstradisjoner og trender både nasjonalt og regionalt
Faglig innhold og beskrivelse av studiet	Årsstudium i arktisk friluftsliv er et studium på 60 studiepoeng som gir grunnleggende praktisk og teoretisk kompetanse innenfor friluftslivsfag. Studiet vil kunne danne grunnlag for videre utdanning og yrkesvalg innenfor friluftsliv og helse. Studiet tilbys som et heltidsstudium ved campus Alta og har en regional profil hvor Finnmarks varierte natur brukes aktivt i undervisningen. Studentene får også praktisk kjennskap til samisk naturbruk og kultur gjennom studiet. For de delene av studiet som studenten ikke kan, eller vanskelig kan tilegne seg nødvendig kompetanse gjennom selvstudium, er det fastsatt krav om studiedeltaking. Dette fremgår i emneplanene og timeplan. De ulike emnene har ulike arbeidskrav som må være godkjent for å avlegge eksamen. Arbeidskrav for hvert emne fremgår i emneplanen. Gjennom året skal studentene tilegne seg kompetanse innenfor fire

	hovedområder: • <i>Ferdselskompetanse</i> – gjennom sikker og bærekraftig ferdsel, og opphold på vidde, fjell, kyst, vann og vassdrag • <i>Ledelseskompetanse</i> – forståelse for og erfaring med veiledning, gruppedynamikk, kommunikasjon og samarbeid • <i>Fagkompetanse</i> – innsikt i friluftsliv som fag og forskningsområde og innsikt i friluftslivets relevans for helse, kultur og samfunn • <i>Formidlings- og didaktisk kompetanse</i> – tilrettelegging for læring og opplevelser Undervisningen er hovedsakelig organisert som heltidsstudium med tilstedeværelse på campus Alta. For de delene av studiet som studenten ikke kan, eller vanskelig kan tilegne seg gjennom selvstudium, er det fastsatt krav om studiedeltaking. Dette fremgår i emneplanene og timeplan. De ulike emnene har ulike arbeidskrav som må være godkjent for å avlegge eksamen. Arbeidskrav for hvert emne fremgår i emneplanen. Det legges vekt på ferdigheter, veiledning og ledelse i friluftsliv til ulike årstider og innen varierte aktiviteter og naturtyper med vekt på arktiske forhold. Det gis også undervisning om friluftsliv som et kulturelt fenomen og naturens betydning for helse og samfunnet. Høstsemesteret inneholder emnene 1) Friluftsliv practices and methods 2) Veiledning og læring i natur og 3) Det nettbaserte emnet Helsefremmende fysisk aktivitet. Vårsemesteret inneholder emnene 1) Winter friluftsliv and field safety, 2) Kystfriluftsliv og kulturformidling og 3) Natur, helse og samfunn.											
Tabell: oppbygging av studieprogram	<table><tr><td>1. semester</td><td>Friluftsliv practices and methods (10 stp)</td><td>Veiledning og læring i natur (10 stp)</td><td>Helsefremmende fysisk aktivitet - nett (10 stp)</td></tr><tr><td>2. semester</td><td>Winter friluftsliv and field safety (10 stp)</td><td>Kystfriluftsliv og kulturformidling (10 stp)</td><td>Natur, helse og samfunn (10 stp)</td></tr></table>				1. semester	Friluftsliv practices and methods (10 stp)	Veiledning og læring i natur (10 stp)	Helsefremmende fysisk aktivitet - nett (10 stp)	2. semester	Winter friluftsliv and field safety (10 stp)	Kystfriluftsliv og kulturformidling (10 stp)	Natur, helse og samfunn (10 stp)
1. semester	Friluftsliv practices and methods (10 stp)	Veiledning og læring i natur (10 stp)	Helsefremmende fysisk aktivitet - nett (10 stp)									
2. semester	Winter friluftsliv and field safety (10 stp)	Kystfriluftsliv og kulturformidling (10 stp)	Natur, helse og samfunn (10 stp)									
Undervisnings-, lærings- og vurderingsformer	I de teoretiske emnene vil læringsaktivitetene hovedsakelig være forelesninger, seminarer og studentfremlegg. Undervisningen vil bygge på relevant forsknings- og erfaringskunnskap. Studentene vil arbeide både med individuelle oppgaver og gruppeoppgaver. I de praktiske emnene er egenferdighet, samhandling og praksisnær erfaring sentralt. Studentene skal kunne utøve ulike former for friluftsliv på et grunnleggende nivå og forstå hvordan dette kan anvendes og formidles på ulike måter og til ulike målgrupper.											

	Gjennom erfaringsinnhenting skal studentene prøve ut og få erfaringer med å veilede og tilrettelegge for læring og opplevelse i natur. Studentene skal også kunne reflektere over sammenhengen mellom teori og praksis i friluftsliv og gjennom dette utvikle egen rolle som veileder. Underveis i studiet vurderes studentene gjennom praktiske og teoretiske arbeidskrav i tillegg til krav om deltagelse, spesielt på praktiske emner. Oversikt over formativ vurdering gis i de ulike emneplanene. Studentene vurderes også gjennom skriftlige og muntlige skoleeksamener, samt skriftlige hjemmeeksamener. Nærmere beskrivelse av innhold, undervisning, arbeidskrav og eksamen fremgår av emneplaner. Rammer for og opplysninger om pensumlitteratur vil også fremgå av emneplanene
Relevans	Årsstudium i arktisk friluftsliv gir grunnleggende praktisk og teoretisk kompetanse innenfor friluftslivsfag og helse. Friluftslivsfaglig kompetanse er aktuelt innenfor for eksempel naturbasert helsearbeid, undervisning, frivillige friluftslivs-organisasjoner, forvaltning og naturbasert reiseliv. Årsstudiet gir også grunnlag for videre studier innen fagområdet. Studentene kan søke opptak innen gjeldende frister til bachelorstudiet i arktisk friluftsliv og naturguiding ved UiT, og får årstudiet innpasset i bachelorgraden.
Arbeidsomfang	For å nå læringsmålene må studentene forvente å arbeide minimum 40 timer i uken med studiene, inkludert forelesninger, seminarer og selvstudium.
Undervisnings- og eksamensspråk	På emnene Friluftsliv practices and methods og Winter friluftsliv and field safety er undervisning, pensum og eksamen på engelsk. I øvrige emner er undervisningen på norsk, mens noe pensumlitteratur og undervisning også kan være på andre skandinaviske språk eller engelsk.
Internasjonalisering	Studieåret inneholder to internasjonale emner som tas sammen med innvekslende internasjonale studenter.
Administrativt ansvarlig og faglig ansvarlig	Idrettshøgskolen ved Det helsevitenskapelige fakultet er administrativt ansvarlig for programmet. Programstyreleder for friluftsliv er faglig ansvarlig.
Kvalitetssikring	Utviklingen av studieprogrammet er kvalitetssikret gjennom en tilrettelagt prosess i fagmiljøet, etterfulgt av drøfting, forankring og eventuelle justeringer av faglig ledelse. Programmet følger UiTs og det helsevitenskapelige fakultetets rutiner for evaluering.

Andre bestemmelser	Ved studiestart må studenten kunne dokumentere en ulykkes- og reiseforsikring som gjelder for studiets feltaktivitet. Studentene må ha personlig utstyr egnet til variert friluftsliv gjennom året. Utstysrliste er tilgjengelig på www.uit.no/ih.
--------------------	---