

# **PRAKTISKT VINTERFRILUFTSLIV UR ETT HISTORISKT OCH KULTURSOCIOLOGISKT PERSPEKTIV, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG**

## **APPLIED WINTERFRILUFTSLIV IN A HISTORICAL AND SOCIOCULTURAL PERSPEKTIVE, 7.5 HIGHER EDUCATION CREDITS**

### **Basdata**

Kursen är en fristående kurs.

Ämne: Idrott

Omfattning: 7,5 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
091013

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden  
091020

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2010.

### **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- kunna redogöra för vinterfriluftslivets historia med kultursociologiska aspekter,
- kunna åka skridskor, praktiskt och säkerhetsmässigt,
- kunna analysera och tillämpa olika metoder för utveckling av skridskotekniken,
- kunna åka skidor, praktiskt och säkerhetsmässigt, med och utan ryggsäck,
- kunna analysera och tillämpa olika metoder för utveckling av skidåkningstekniken,
- kunna göra en beskrivning av grundläggande fysiska krav vid skidåkning,
- kunna diskutera och reflektera över nutidens och framtidens vinterfriluftsliv för barn och ungdomar från olika kulturella och sociala miljöer.

### **Innehåll och upplägg**

Kursen skall utveckla kunskaper om vinterfriluftslivets praktik, historia och kultursociologi. Deltagarna ska arbeta med upplevelse av friluftsliv och naturmiljöaktiviteter och med hjälp av kunskaper i friluftslivshistoria och kultursociologi reflektera över möjligheter till vinterfriluftsliv för alla. Därtill ska de utveckla förslag till framtida modeller och metoder för vinterfriluftsliv för barn och ungdom från olika kulturella och sociala miljöer.

Vidare ska färdighet och förtrogenhet utvecklas i skridskoåkning och skidåkning med löshäl och upplevelser och flowbegreppet problematiseras. Kursen omfattar även säkerhet vid vinterfriluftsliv.

## Progression

Kursen startar med friluftslivshistoriska och kultursociologiska studier och reflektioner. Detta byggs på med upplevelser av naturmiljöaktiviteten skridskoåkning. Nästa steg blir metodiska seminarier i studiegrupper. På detta läggs praktiska färdigheter i skidåkning med fysiologiska reflektioner. Avslutningsvis genomförs seminarier med både praktiska och teoretiska reflektioner över friluftsliv för framtidens barn och ungdomar.

## Examination

### Kurskrav

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, lärarledda lektioner och gruppövningar. De olika momentens utformning utarbetas av lärare och studenter tillsammans. Delar av kursen innehåller verksamhet där deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper och färdigheter.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftliga lärpapper, enskilt och i grupp,
- praktiska färdigheter,
- poster.

### Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt dessutom vid terminens slut samt när kursen ges vid kommande tillfälle.

## Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

## Övrigt

- Kursen är lämplig som introduktion till vinterfriluftsliv på avancerade nivå,
- Kursen påminner om den fristående kursen Skidåkning i skolan, vilken dock vänder sig till vana utövare och har ett skoldidaktiskt perspektiv. Föreliggande kurs vänder sig till mer ovana utövare och har ett kultursociologiskt och historiskt perspektiv.

## Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgrupp och examinator.

## Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Lärarutbildningsnämnden och Institutionsrådet samt vid Programråd.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Tordsson, B. *Perspektiv på friluftslivets pedagogik* (Haderslev: CVU Sønderjylland, University College, 2006), 75s.

Nilsson, J. "*Friluftsliv - en begreppsproblematisering*", *Idrottsdidaktiska utmaningar*, red. Håkan Larsson & Jane Meckbach (Stockholm: Liber, 2007), s. 141-153.

Furumark, S-G. *Lära genom äventyr: i vilken omfattning kan en upplevelsebaserad lärometod ge faktakunskaper inom ett tema med anknytning till historia*. C-uppsats 2000:3 (Luleå: Luleå tekniska universitet), 29 s.

Sandell, K. & Sörlin, S. *Friluftshistoria, från "härdande friluftsliv" till ekoturism och miljöpedagogik* (Malmö: Carlsson Bokförlag, 2000), valda delar.

Fält, L. *Vinterfärden* (Stockholm: Wahlström & Widstrand, 2001), 154 s.

Abrahamsson, J. *Klassisk teknik i längdskidåkning* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2005), 23 s.

Johansson, A. *Utrustning och vallning i längdskidåkning* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2005), 23 s.

Ytterligare artiklar och kompendier som delas ut under kursen.