

IDROTTSVETENSKAP I, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT SCIENCES I, DIRECTED TOWARDS HEALTH, 30 CREDITS

Basdata

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrottsvetenskap
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2015-01-20.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden 2015-03-04 och reviderad av kursplaneutskottet
2015-05-04.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2015.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Områdesbehörighet A15/17: GY 11: Idrott och hälsa 1, Matematik 2a alt. 2b alt. 2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b alt. 1a1+1a2.
Tidigare gymnasieutbildningar: Matematik B, Samhällskunskap A, Idrott och hälsa A samt Naturkunskap B. (NkB kan ersättas av KeA, FyA och BiA.)

Urval

Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskapprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga ställningstaganden,
- kunna genomföra och granska hälsofrämjande rörelseaktiviteter,
- visa grundläggande kunskaper inom gruppdynamik och vuxenpedagogik,
- visa grundläggande kunskaper inom genomförande och utvärdering av att leda vuxna i hälsofrämjande fysiska aktiviteter,
- använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda,

- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparaters funktionella anatomi avseende skelett, leder, ligament och muskulatur i bål, övre och nedre extremitet,
- översiktligt beskriva nervsystemets systematiska anatomi, förklara neurofysiologiska mekanismer avseende nervsystemets styrning av muskulatur och uppkomst av smärta samt hur fysisk aktivitet kan modulera smärtupplevelse,
- beskriva träningslärares grunder med inriktning mot rörlighets- respektive styrketräning samt beskriva de vanligaste skadorna på rörelseapparaten, till följd av trauma, inaktivitet och förslitning, dess orsaker, symptom och behandling,
- redogöra för cellens uppbyggnad och funktion samt för kroppens energiprocesser i vila och vid arbete, för hormonell reglering av muskeluppbyggnad, substratinlagring och nyttjande, samt redogöra för muskelkontraktionen, för skillnaden i metabolism mellan skelettmuskulaturens olika fibertyper samt effekter av träning och åldrande,
- redogöra för respirations- och cirkulationssystemens anatomi och fysiologi, samt för blodets sammansättning och funktion,
- redogöra för kroppens vätskebalans, saltbalans och syra-basbalans, för huvudsaklig anatomi och funktion hos matsmältningssystemet, samt för syreupptagning och dess reglering i vila och vid arbete,
- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagningssätt och måltider för människor med olika behov och bakgrund,
- visa på grundläggande kunskaper om näringsrekommendationer, kostundersökningar, matvanor, kostinformation och människors lärande samt kritiskt granska olika dieters vetenskapliga grund,
- visa på fördjupade kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Introduktionsmoment, 1,5 hp

Part 1 – Introduction, 1.5 credits

- introduktion till idrottsvetenskap,
- grundläggande vetenskapliga betraktelsesätt och metoder,
- introduktion till informationssökning,
- introduktion till vetenskapligt skrivande.

Moment 2 – Praktisk fysisk aktivitet I, 6 hp

Part 2 – Physical activity I, 6 credits

- hälsofrämjande fysiska aktiviteter i form av bland annat dans och motionsgymnastik, företrädesvis i grupp,
- vuxenpedagogik och gruppdynamik i teori och praktik,
- planera, leda och genomföra fysisk aktivitet för vuxna,
- HLR-utbildning.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

Part 3 - Anatomy and Physiology I, 7.5 credits

- medicinsk terminologi, allmän cell- och vävnadslära,
- rörelseapparaters anatomi,
- nervsystemets anatomi och fysiologi,
- träningslära (rörlighets- och styrketräning),

- skador på rörelseapparaten.

Moment 4 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp

Part 4 - Anatomy and Physiology II, 7.5 credits

- cellfysiologi,
- ämnesomsättning,
- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- endokrinologi,
- digestion och njurfysiologi,
- muskelfysiologi.

Moment 5 – Näringslära och matvanor, 7,5 hp

Part 5 – Nutrition and diet, 7.5 credits

- näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila,
- svenska näringsrekommendationer, vilka de är och hur de är beräknade samt kost för barn, ungdom, äldre och personer med särskilda behov,
- matvanor, måltidsordning och måltidssammansättning,
- faktorer som påverkar matvanor,
- näringsanalys och planering av måltider med hjälp av dataprogram och livsmedelstabeller samt kostundersökningsmetoder,
- ätstörningar, kroppsideal och teoretiska och praktiska perspektiv på människors lärande inom kostområdet.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen innehåller praktisk fysisk aktivitet där aktivt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtandet av kunskaper och färdigheter.

Progression

Denna kurs är den första studenten möter på Hälso pedagogprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idrottsvetenskap I, inriktning hälsa till innehållet i kommande kurser i Hälso pedagogprogrammet. Professionsprogressionen innebär att studenten under det första året inhämtar personliga grundläggande kunskaper i hälsopromotivt arbete genom studier i *anatomi, fysiologi* och i *praktisk fysisk aktivitet*. Inom fysisk aktivitet tränas förmåga att utforma och leda gruppaktiviteter. Ämnesprogression förekommer i form av stoff som presenteras i början av kursen och följs upp av stegrade uppgifter under kursen. Professionsprogression inleds genom att studenten introduceras till olika problemställningar inom kunskapsområdet idrott, hälsa och fysisk aktivitet. Under momentet *Näringslära och matvanor* sker en ämnesprogression genom att studenten tillämpar kunskaper i fysiologi, för att nu tillägna sig en ökad förståelse för nutritionens betydelse i relation till idrott, hälsa och välbefinnande. Vidare kunskaper ges nu om matvanor, kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, näringsrekommendationer, livsmedelskemi samt näringsbehov för individer med speciella behov.

Examination

Kurskrav

Praktiska laborativa moment och studentens aktiva deltagande i undervisningen i vissa delmoment är obligatoriska, dessa specificeras i moment PM för respektive moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Introduktionsmoment, 1,5 hp

Part 1 – Introduction, 1.5 credits

– individuell skriftlig examinationsuppgift.

Moment 2 – Praktisk fysisk aktivitet I, 6 hp

Part 2 – Physical activity I, 6 credits

– två praktiska examinationer,
– skriftlig examination.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

Part 3 - Anatomy and Physiology I, 7.5 credits

– skriftlig examination,
– skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 4 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp

Part 4 - Anatomy and Physiology II, 7.5 credits

– skriftlig examination,
– skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 5 – Näringslära och matvanor, 7,5 hp

Part 5 – Nutrition and diet, 7.5 credits

– skriftlig examination.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på moment 2 - 5 har minst tre Väl godkänt samt Godkänt på övriga moment. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden, programråd med utbildningsledare för hälso pedagogprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Introduktionsmoment, 1,5 hp

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH. (2012). 7:e uppl. Stockholm: GIH, 23 s.

Hoel, T. (2010). *Skriva på universitet och högskolor. En bok för lärare och studenter.* Lund: Studentlitteratur; kap 4, Från elev till student, s. 113-135.

Larsson, H. (2013). *Idrottsvetenskap - läran om ... idrott? En nutidshistoria om forskarutbildningsämnet idrottsvetenskap. I: 200 år av kroppsbyggnad. Gymnastiska centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813-2013*, Bolling, H. & Yttergren, L., red. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 239-263.

Rånsäddokumentet – Råd och anvisningar i uppsatsskrivning för studenter och lärare vid GIH (2013), version 6.3. Stockholm: GIH, s. 4-5 "citatt, referat och plagiat".

Moment 2 – Praktisk fysisk aktivitet I, 6 hp

Obligatorisk:

American College of Sports Medicine. *ACM resources för the health fitness specialist* (2013). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 512 s, valda delar.

Hård af Segerstad, H, Klasson, A. & Tebelius, U. (2007). *Vuxenpedagogik: att iscensätta vuxnas lärande.* 2. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur, 151 s.

Ravn, S. (2005). *Med Kroppen som materiale- om dans i praksis.* Odense: Syddansk universitetsforlag.

Svedberg, L. (2012). *Gruppsykologi - Om grupper, organisationer och ledarskap.* 5:e uppl. Lund: Studentlitteratur, valda delar ca 100 s.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp

Obligatorisk:

Thomé, R., Augustsson, J., Wernbom, M. & Augustsson, S. (2008). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering.* Stockholm: SISU Idrottsböcker, kap 5, 352 s.

Obligatorisk (en av följande böcker):

Behnke, R., S. och Glad, A. (2008). *Anatomi för idrotten.* Stockholm: SISU Idrottsböcker, 256 s.

Bojsen-Möller, F. och Dyhre-Poulsen, P. (2000). *Rörelseapparatus anatomi*, Stockholm: Liber AB, 381 s.

Dauber, W. & Feneis, H. (2006). *Anatomisk bildordbok*, 6:e uppl., Stockholm Liber, 528 s.

Valbar litteratur:

Bahr, R. & Maehlum, S. (2004). *Idrottsskador - förebygga, behandla & rehabilitera*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 450 s.

Kenney, L., Wilmore, J. & Costill, D. (2011). *Physiology of Sport and Exercise*, 5 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, kap. 1, 3, 9, s. 23-45, 69-90, 209-246

Peterson, L. & Renström, P. (2003). *Skador inom idrotten*. 2. uppl. Stockholm: Prisma, 514 s.

Moment 4 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp

Obligatorisk:

Kenney, W.L., Wilmore, J., Costill, D. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. 6. ed. Champaign: Human Kinetics, 648 s.

Moment 5 – Näringslära och matvanor, 7,5 hp

Obligatorisk:

Abrahamsson, L, et al. (2013). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber, 445 s.

Frisén, A, Holmqvist Gattario, K & Lunde, C (2014). *Projekt perfekt: om utseendekultur och kroppsuppfattning*. 1. utg. Stockholm: Natur och kultur, 247 s.

Svederberg, E. (2001). Lyhördhet för tidigare erfarenheter – en väg till fruktbar kommunikation om livsmedel och hälsa. I *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (red.) Lund: Studentlitteratur, s. 207-231.

Williams, M.H. (2012). *Nutrition for Health, Fitness and Sport*. 10th edition. New York: McGraw Hill, 100 s.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.