

## **IDROTTSVETENSKAP I, INRIKTNING HÄLSA** **SPORT SCIENCES I, DIRECTED TOWARDS HEALTH**

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** HCIDH1

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2020-05-06

**Version:** 4

**Gäller från:** Höstterminen 2020

---

### **Särskild behörighet**

Inga särskilda förkunskapskrav.

### **Lärandemål**

Studenten skall:

- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga perspektiv,
- 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 rörelseapparats 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 träningslärans 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 kunskaper om folkhälsovetenskapliga begrepp, folkhälsans utveckling, folkhälsoarbetets grunder samt ha grundläggande kunskaper i att utarbeta strategier för promotivt folkhälsoarbete för olika målgrupper och presentera detta muntligt och skriftligt inom givna tidsramar
- visa förståelse för hur levnadsvanor och livsvillkor, påverkar folkhälsa och individers hälsa
- kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram samt hur regelverk och policys påverkar folkhälsa och hälsa
- kunna redogöra för evidensbaserade interventioner för att främja fysisk aktivitet, och metoden Fysisk aktivitet på recept.

## Innehåll

### Progression

Denna kurs är den första studenten möter på Hälsopedagogprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idrottsvetenskap I, inriktning hälsa till innehållet i kommande kurser i Hälsopedagogprogrammet.

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 moment, Fysisk aktivitet och folkhälsa, ger en teoretisk bakgrund inom ämnesområdet folkhälsa med begreppsdefinitioner, olika perspektiv på folkhälsa, prevention samt folkhälsoarbete/hälsopromotion på samhälls-, grupp- och individnivå. Folkhälsorelaterade styrdokument och handlingsplaner på kommunal-, landstings- och statlig nivå studeras och analyseras. Vidare ger momentet kunskaper om hur hälsa och livsstil varierar mellan grupper i befolkningen samt samvariationen med kön, etnicitet och socioekonomiska förhållanden.

### Delkurser

Delkurs 1 - Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp  
*Module 1 - Sport Sciences an introduction, 1.5 credits*

- introduktion till idrottsvetenskap,
- introduktion till vetenskapligt skrivande,
- språkverkstad.

Delkurs 2 - Praktisk fysisk aktivitet I, 6 hp  
*Module 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.

**Delkurs 3 - Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp***Module 3 - Anatomy and Physiology I, 7.5 credits*

- medicinsk terminologi, allmän cell- och vävnadslära,
- rörelseapparatens anatomi,
- nervsystemets anatomi och fysiologi,
- träningslära (rörlighets- och styrketräning),
- skador på rörelseapparatens.

**Delkurs 4 - Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp***Module 4 - Anatomy and Physiology II, 7.5 credits*

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

**Delkurs 5 - Fysisk aktivitet och folkhälsa, 7.5 hp***Module 5 - Physical activity and public health, 7.5 credits*

- grundläggande folkhälsovetenskap: bestämningsfaktorer, begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, livsstil och levnadsvanor, folkhälsans utveckling och nuläge, folkhälsoarbetets grunder idag och historiskt,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- folkhälsoarbete på internationell, nationell, regional och lokal nivå, folkhälsomål,
- folkhälsoarbete inom hälso- och sjukvården med fokus på fysisk aktivitet på recept,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument.
- hälsans bestämningsfaktorer; hälsa och livsstil i relation till klass-, kön-, funktionsnedsättning och etnicitet,

## **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**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

#### **Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp**

*Sport Sciences an introduction, 1.5 credits*

- skriftlig examination

#### **Praktisk fysisk aktivitet I, 6 hp**

*Physical activity I, 6 credits*

- praktiska examinationer,
- skriftlig examination.

Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp  
*Anatomy and Physiology I, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen

Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp  
*Anatomy and Physiology II, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen

Fysisk aktivitet och folkhälsa, 7.5 hp  
*Physical activity and public health, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift (strategidokument),
- muntlig och skriftlig examination (folkhälsoprojekt).

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## Betyg

Som betyg på moment 1 gäller en tvågradig skala Godkänt eller Underkänt. Övriga moment (2-5) och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. 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 betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

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. Omexaminations tillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programråd med utbildningsledare.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

### 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.

## Övrigt

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

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

#### **Delkurs 1 - Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp**

#### ***Module 1 - Sport Sciences an introduction, 1.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Larsson, H. (2018). *Idrottsvetenskap läran om idrott*. Opublicerat manus. Stockholm: GIH. 16 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Forsberg, C. (2014). *Lära dina studenter skriva*. Lund: Studentlitteratur, valda delar.

Strömqvist, S. (2014). *Skrivboken: skrivprocess, skrivråd och skrivstrategier*. Sjunde uppl. Stockholm: Gleerups, valda delar.

Andersson, E., Hultgren, S., Kallings, L. & Kraepelien Strid, E. (2014).

Hälsovetenskapprogrammet. I. Lundvall, S., *Från kungl. Gymnastiska centralinstitutet till Gymnastik- och idrottshögskolan: En betraktelse av de senaste 25 åren som del av en 200-årig historia*. Stockholm: GIH, s.108-116.

#### **Delkurs 2 - Praktisk fysisk aktivitet I, 6.0 hp**

#### ***Module 2 - Physical Activity I, 6.0 credits***

Obligatorisk:

Hård af Segerstad, Helene. (2007). *Vuxenpedagogik: att iscensätta vuxnas lärande*. (9789144038131)

Ravn, Susanne. (2001). *Med kroppen som materiale: om dans i praksis*. Odense: Odense Universitetsforlag. (87-7838-640-3)

Svedberg, Lars. (2016). *Gruppsykologi: om grupper, organisationer och ledarskap*. (9789144111261)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

American College of Sport Medicine. (2018). *ACSM's resources for the exercise physiologist: a practical guide for the health fitness professional*. 2. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 472 s

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

**Delkurs 3 - Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp**

**Module 3 - Anatomy and Physiology I, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Behnke, Robert S.. (2015). *Anatomi för idrotten: fakta om rörelseapparaten*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-87745-64-5)

Bojsen-Møller, Finn. (2000). *Rörelseapparatens anatomi*. (9147048840)

Eng, Marcus. (2012). *Muskler: anatomi och funktion*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-43-1)

Feneis, Heinz. (2006). *Anatomisk bildordbok*. 2007. (10331957)

Valbar:

Augustsson, Jesper. (2019). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. (9789177270454)

Bahr, R.. (2015). *Idrottsskador: en illustrerad guide*. SISU Idrottsböcker. (9789187745508)

Kenney, W. Larry. (2015). *Physiology of sport and exercise*. (9781450477673)

**Delkurs 4 - Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp**

**Module 4 - Anatomy and Physiology II, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Kenney, W. Larry. (2015). *Physiology of sport and exercise*. (9781450477673)

**Delkurs 5 - Fysisk aktivitet och folkhälsa, 7.5 hp**

**Module 5 - Physical activity and public health, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Faskunger, Johan. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. (9789144074825)  
255 s.

Pellmer Wramner, Kristina. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber. (978-91-47-11327-9)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Kallings, L. (red) (2011). *FaR -individ Anpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Statens folkhälsoinstitut (R 2011:30) 349 s. (valda delar ca 150 s) ([www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se))

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering. (SBU 2007:181) 296 s. (valda delar ca 40 s) ([www.sbu.se](http://www.sbu.se))

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.