

**IDROTTSVETENSKAP III, INRIKTNING HÄLSA**

SPORT SCIENCE III, DIRECTED TOWARDS HEALTH

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** HBIDH6**Nivå:** Grundnivå**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap**Fördjupningsgrad:** G2E**Utbildningsområde:** Idrottsliga området**Ämne:** Idrottsvetenskap**Fastställd av:** Grundutbildningsnämnden 2019-05-09**Version:** 2**Gäller från:** Hötsterminen 2019

---

**Särskild behörighet**

Studenten skall vara godkänd på minst 22,5 hp från kursen Idrottsvetenskap II, inriktning hälsa, 30 hp, motsvarande 15 hp i momenten praktisk fysisk aktivitet II och III, samt 7,5 hp tillämpad fysiologi.

**Lärandemål**

Övergripande mål är att du som student ska kunna:

- visa förmåga att självständigt planera och leda evidensbaserad hälsopromotiv fysisk aktivitet i grupper med personer med funktionsnedsättning, sjukdomstillstånd, otränade eller träningsovana individer,
- visa förmåga att anpassa aktiviteter efter gruppstorlek, till individer, omgivning och naturmiljö,
- visa förmåga att göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhälleliga och etiska aspekter,
- ha kunskaper i analytisk statistik och kvalitativ analys,
- värdera olika studiedesigners kvaliteter och tillämplighet utifrån frågeställning, hypotes eller teoribild,
- beskriva planeringen av en specifik forskningsstudie genom att beskriva forskningsläget, välja och motivera studiedesign, population och metod,
- identifiera en problemställning och formulera syfte för en studie med relevans för professionen,
- visa förmåga att söka, sammanställa och kritiskt värdera relevant information utifrån studiens syfte och frågeställningar,
- välja, motivera och använda lämplig teoretisk utgångspunkt eller hypotes,
- tillämpa relevant metodik för datainsamling och analys,
- presentera ett bearbetat resultat med relevans för studiens frågeställningar eller hypotes,
- diskutera och tolka studiens resultat med återkoppling till forskningsläget och studiens teoretiska utgångspunkter eller hypotes,
- uppvisa akademiskt skriftspråk och formalia samt inre logik (röd tråd),
- granska innehåll, systematik och relevans i annan students arbete och ge konstruktiva skriftliga och muntliga kommentarer samt muntligen försvara det egna arbetet.

## Innehåll

### Progression

Då praktiska och teoretiska kunskaper som studenterna erhållit tidigare under utbildningen integreras i delkursen Praktisk fysisk aktivitet IV, innebär det en tydlig ämnesprogression. Studenterna ska nu själva planera alla fysiska aktiviteter, genomföra och göra lämpliga anpassningar utifrån evidens och vilken grupp de tränar. Vidare krävs att studenten gör anpassningar i gruppaktiviteter utifrån individers förutsättningar.

Delkurserna Forskningsmetodik och Självständigt arbete utgör en fördjupning av tidigare kurser inom såväl forskningsmetodik, PM och uppsatsskrivande som inom ämnesstudier.

Den vetenskapliga progressionen i delkursen Praktiska fysisk aktivitet sker genom att undervisningen bygger på vetenskapliga studier av hälsoeffekter av naturvistelse samt kopplingar till tidigare kurser i fysisk aktivitet med vetenskaplig förankring.

## Delkurser

Delkurs 1 - Praktisk fysisk aktivitet IV, 7.5 hp

*Module 1 - Physical activity IV, 7.5 credits*

- planera, instruera och leda träning och naturmiljöaktiviteter för individer i små och stora grupper,
- anpassa fysiska aktiviteter och motivera individer till hälsofrämjande aktiviteter,
- planera, instruera och leda aktiviteter efter evidens, grupp och olika säkerhetsaspekter.

Delkurs 2 - Forskningsmetodik II, 7.5 hp

*Module 2 - Research methods II, 7.5 credits*

- vetenskapliga teorier och traditioner,
- problemformuleringsprocessen,
- kvalitativa och kvantitativa metoder,
- beskrivande och analytisk statistik,
- informationssökning,
- skrivprocessen, källkritik och referenshantering,
- genomgång av tidigare examensarbeten,
- PM till självständigt arbete.

Delkurs 3 - Självständigt examensarbete, 15 hp

*Module 3 - Degree project, 15 credits*

- fördjupning i vetenskapliga betraktelsesätt och metoder,
- fördjupning i teoribildningen inom kunskapsområdena idrott, hälsa och fysisk aktivitet,
- självständigt arbete på grundnivå, som teoretiskt och empiriskt skall vila på vetenskaplig grund.

## Examination

### Kurskrav

Studentens aktiva deltagande i undervisningen och obligatorisk närvaro ett krav vid laborativa

moment i moment 1. Vid gruppredovisningar krävs individuell reflektion eller analys. Godkänt PM inför självständigt arbete krävs för att få påbörja detsamma i moment 3. Opponering på annat och försvar av både eget PM och självständigt arbete är obligatoriska moment.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Praktisk fysisk aktivitet IV, 7.5 hp  
*Physical activity IV, 7.5 credits*

- en individuell skriftlig reflektion, FL
- en muntlig och skriftlig projektrapport,
- individuell resultatdiskussion

Forskningsmetodik II, 7.5 hp  
*Research methods II, 7.5 credits*

- skriftlig examination,

Skriftligt och muntlig examination av ett PM

Självständigt examensarbete, 15 hp  
*Degree project, 15 credits*

- Examination av ett självständigt arbete samt opposition.

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

### Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller att studenten har Väl godkänt på det självständiga arbetet och minst ett Väl godkänt samt ett Godkänt på övriga moment. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment.

Examinationerna avläggs under delkursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med delkursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets slut samt när restexaminationstillfälle erbjuds.

### Studentinflytande och kursvärdering

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

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

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer där aktivt praktiskt deltagande är en förutsättning för inhämtande av färdigheter och kunskaper. Delar av undervisningen i moment 1 genomförs ute i samhället, i tätortsnära naturmiljöer och i fjällmiljö. Studenternas vetenskapliga skolning fördjupas under kursen där studenten skriver, försvarar och opponerar på ett självständigt arbete på grundnivå.

## Litteratur och övriga läromedel

### **Delkurs 1 - Praktisk fysisk aktivitet IV, 7.5 hp**

#### ***Module 1 - Physical activity IV, 7.5 credits***

Obligatorisk:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2016). *FYSS 2017 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

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., valda delar ca 50 s.

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar samt viss kompletterande litteratur, ca 100 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

American College of Sports Medicine (2014). *ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 862 s.

### **Delkurs 2 - Forskningsmetodik II, 7.5 hp**

#### ***Module 2 - Research methods II, 7.5 credits***

Obligatorisk:

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH*.

Gymnastik- och idrottshögskolan. (2018). *Uppsatsguiden: Råd och anvisningar till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Ejlertsson, Göran. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur. (978-91-44-07048-3).

Hassmén, N. & Hassmén, P.. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. (978-91-85433-29-2).

Kvale, Steinar. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur. (978-91-44-10167-5).

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

**Delkurs 3 - Självständigt examensarbete, 15.0 hp**

***Module 3 - Degree project, 15.0 credits***

Obligatorisk:

GIH. *Att ange källor, råd och anvisningar till studenter på GIH.*

Gymnastik- och idrottshögskolan. (2018). *Uppsatsguiden: Råd och anvisningar till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapsrådet (2010). CODEX. <http://codex.vr.se/forskningsetik.shtml>. [2014-04-08]

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet, 17 s.