

**IDROTT A, INRIKTNING HÄLSA 1-20 POÄNG**  
*Sports A Subject area Health, 20 credits*

**BESLUT OCH RIKTLINJER**

Kursen ingår som en obligatorisk kurs inom  
Hälsopedagogprogrammet 120 p.

Utbildningsområde:	Idrott
Ämne:	Idrott
Nivå:	1-20p

**SYFTE**

Syftet med kursen är att studenten skall få grundläggande kunskaper om

- människokroppens byggnad och funktion
- ledarskap kopplat till idrott, hälsa och fysisk aktivitet
- värdet av idrott och fysisk aktivitet ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv
- idrott och fysisk aktivitet som medel för att främja hälsa och välbefinnande

Dessutom skall studenten få grundläggande kunskap om och färdigheter i idrott och fysisk aktivitet avseende motion, träning och rekreation relaterat till samhälle och arbetsliv. Vidare skall studenten få förståelse för vetenskapliga teorier inom kunskapsområdet idrott och hälsa liksom för ett vetenskapligt förhållningssätt.

**INNEHÅLL**

- Anatomi och fysiologi 1, 5 p
  - cell och vävnadslära, topografisk anatomi
  - rörelseapparatens anatomi och fysiologi
  - centrala nervsystemets anatomi
  - perifera nervsystemets anatomi och fysiologi
  - tillämpad anatomi; träningslära (rörlighets- och styrketräning) samt idrottsskador (symptom och behandling)
- Anatomi och fysiologi 2, 5 p
  - cellfysiologi
  - ämnesomsättning
  - cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi
  - endokrinologi, matsmältning och njurfysiologi
  - fysiologisk adaptation till fysisk aktivitet och träning

- Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1, 5 p
  - ledarskap och metodik
  - motions- och träningskulturen som rörelseform till musik
  - motions- och träningskulturen som gymnastisk form
  - friluftslivskulturens grunder
- Idrotts- och hälsovetenskap 1, 5 p
  - grundläggande vetenskapliga betraktelsesätt
  - introduktion till teoribildningen om hälsopromotion och hälsoprevention
  - A-uppsats

### **UPPLÄGGNING**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen innehåller idrottslig verksamhet där praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper och färdigheter. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i sjö- och skogsmiljö.

### **EXAMINATION**

Kunskaper och färdigheter examineras genom inlämningsuppgifter, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp samt i förekommande fall genom praktiskt handlande. Examinationen kan även ingå som en integrerad del av undervisningen. Betyg sätts efter varje delkurs, som betyg på delkursen används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd. Slutbetyg ges när samtliga delkurser är godkända. Som betyg på kursen används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl Godkänd.

### **FÖRKUNSKAPSKRAV**

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogutbildningen 120 p vid Idrottshögskolan

### **IKRAFTTRÄDANDE**

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2002/2003

### **KURSLITTERATUR**

Se respektive delkursplan