

IDROTT III, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG **SPORTS AND HEALTH III, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS**

Basdata

Kursen är en obligatorisk kurs inom Hälso pedagogprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Idrott

Omfattning: 30 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2008.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH och dessutom med godkänt resultat genomgått kurserna Idrott I, inriktning hälsa, 1-30 hp och 22,5 av 30 hp inom Idrott II, inriktning hälsa, 31-60 hp.

Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

Moment 1 - Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 3, 7,5 hp

- tillämpa och värdera olika former av fysisk aktivitet och naturvistelse som medel för fysisk träning, social utveckling samt hälsa och välbefinnande,
- självständigt behandla och diskutera frågeställningar kopplade till rörelselära och fysiologisk anpassning till styrketräning, i ett hälsoperspektiv,
- formulera och kritiskt förhålla sig till teorier om praktisk lärarkunskap och idrottsdidaktik,
- kunna analysera och värdera grundläggande teorier omkring ledarskap och gruppedlemskap.

Moment 2 - Idrotts- och hälsovetenskap 3, 7,5 hp

- visa på fördjupade kunskaper om samt kunna värdera olika forskningstraditioner, vetenskapliga förhållningssätt, metoder och teorier inom kunskapsområdet idrott och hälsa,
- vara väl förtrogen med samt kunna välja och tillämpa datainsamlingsmetoder,
- kritiskt välja och tolka vetenskaplig litteratur i relation till egna och andras resultat,
- uttrycka sig väl i tal och skrift samt kunna dra logiskt riktiga slutsatser,
- värdera och motivera vetenskapliga resultat,
- självständigt välja, motivera och tillämpa epidemiologisk metodik för datainsamling och analys,

- visa på fördjupad kunskap om registerdata, dess tillgänglighet och tillförlitlighet för epidemiologiska undersökningar,

Moment 3 - Examensarbete, C-uppsats, 15 hp

- genomföra ett vetenskapligt examensarbete samt redovisa detta i skriftlig och muntlig form samt opponera på ett annat arbete,

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 - Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 3, 7,5 hp

- ledarskap och grupprocesser med speciell fokus på det egna ledarskapet och gruppledarskapet,
- friluftsliv och naturvistelse, särskilt som medel för hälsa och välbefinnande,
- personlig tränarutbildning i styrketräning.

Moment 2 - Idrotts- och hälsovetenskap 3, 7,5 hp

- vetenskapliga teorier, metoder och traditioner,
- problemformuleringsprocessen,
- kvalitativa och kvantitativa metoder,
- observation och textanalys,
- intervjuer och enkäter,
- beskrivande och analytisk statistik,
- informationssökning
- skrivprocessen, källkritik och referenshantering,
- epidemiologisk metodik,
- kunskap om registerdata för epidemiologiska undersökningar,
- PM till C-uppsats.

Moment 3 - Examensarbete, C-uppsats, 15 hp

- fördjupning i vetenskapliga betraktelsesätt och metoder,
- fördjupning i teoribildningen inom kunskapsområdena idrott och hälsa,
- C-uppsats, som teoretiskt och empiriskt skall vila på vetenskaplig grund.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och grupparbeten där praktiskt deltagande är en förutsättning för inhämtande av färdigheter och kunskaper. Studenternas vetenskapliga skolning fördjupas under kursen där studenterna skriver, redovisar och opponerar på en C-uppsats. I kursens "idrottsliga" delstudiekurs sker undervisningen i form av arbete i grupp, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt praktiskt deltagande från studenternas sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i havs- och fjällmiljö.

Progression

Momenten forskningsmetodik och examensarbete utgör en fördjupning av tidigare kurser i idrotts- och hälsovetenskap på A- och B-nivå samt på de där genomförda A- och B-uppsatserna. Den vetenskapliga progressionen i det "idrottsliga" momentet sker genom att undervisningen bygger på vetenskapliga studier av hälsoeffekter av naturvistelse, effekter av styrketräning samt kopplingar till tidigare kurser i idrott och fysisk aktivitet med vetenskaplig förankring. Vidare görs en fördjupning i form av projektarbete. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en uttalad hälsovetenskaplig profil där det egna ledarskapet står i fokus.

Kursens ämnesprogression görs tydlig genom den påtagliga inriktningen mot hälsa och hälsoeffekter i exempel som knyter an till tidigare kurser kring fysisk aktivitet som medel för motorisk inläring, träning, ökad kroppsmedvetenhet, hälsa och välbefinnande.

Examination

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 - Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 3, 7,5 hp

- ledning av seminarier,
- skriftliga lärpapper/inlämningsuppgifter,
- praktisk tentamen,
- aktiv närvaro.

Moment 2 - Idrotts- och hälsovetenskap 3, forskningsmetodik, 7,5 hp

- skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp,
- examinationen kan även ingå som en integrerad del i undervisningen.

Moment 3 - Examensarbete, C-uppsats, 15 hp

- fortlöpande examination under handledningens gång,
- skriva eller redovisa ett PM till C-uppsats,
- aktivt delta i metodiska genomgångar av andra och tidigare vetenskapliga uppsatser,
- skriva, redovisa samt opponera på en C-uppsats.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens/momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurs-/momentpromemorian som studenten får i och med kurs-/momentstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets 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 godkänd, Godkänd eller Underkänd. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänd på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de tre momenten har minst två

Väl godkänd samt ett Godkänd. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Övrigt

Kursen ingår som obligatorisk kurs inom Hälso pedagogprogrammet, 180 hp. Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursinnehåll och uppläggning senast vid kursstart. Därtill skall studenterna vid detta tillfälle ges preciserad information om betygskriterier för respektive nivå. Studentinflytande sker vidare genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Lärarutbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd. Kursen utvärderas skriftligt och muntligt.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 - Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 3, 7,5 hp

Earle, W.E., & Baechle, T. R. *NSCA's Essentials of Personal Training*. (National Strength and Conditioning Association, 2004), 688 s. (ISBN; 0736000151).

Norling, I. *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. (Göteborgs botaniska trädgård, 2001), 15 s.

Norling, I., & Larsson, E-L. *Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård*. (Göteborgs botaniska trädgård, 2004), 23 s.

Svedberg, L. *Gruppsykologi*, 3:e uppl. (Lund: Studentlitteratur, 2003), 403 s.

Kompletterande vetenskapliga artiklar.

Moment 2 Idrotts- och hälsovetenskap 3, forskningsmetodik, 7,5 hp och Moment 3 Examensarbete, C-uppsats, 15 hp

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 134 s.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 234 s.

Ejlertsson G. *Statistik för hälsovetenskaperna*. (Studentlitteratur 2003), 242 s.

GIH-biblioteket (Red.). *Att ange källor*. Stockholm. (Stockholm: GIH, 2006), 29 s.

Hassmèn, N. & Hassmèn, P. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), 414 s. Valda delar.

Lundquist-Wanneberg, P. (Red.). *Ränäsdokumentet, ver. 5.10*. (Stockholm: GIH, 2006), 24 s.

Urval av examensarbeten, vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande metodlitteratur.