

IDROTT I, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG SPORTS AND HEALTH I, 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 läsåret 2007/2009.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogutbildningen, 180 hp, vid GIH i Stockholm.

Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

Moment 1 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1, 7,5 hp

- visa på grundläggande kunskaper i metodik och ledarskap kopplat till idrott, hälsa och fysisk aktivitet,
- visa på grundläggande kunskaper i gymnastik, friidrott och simning/livräddning,
- visa på grundläggande kunskaper i rytmik, rörelse och dans som träningsform, innefattande musikteori, musikanalys samt planering och genomförande av enklare rörelseprogram,
- visa på grundläggande kunskaper om och färdigheter i friluftsliv och idrott avseende paddling, vandring samt orientering,

Moment 2 och 3 - Anatomi och fysiologi 1 och 2, 15 hp

- förstå och använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda,
- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparaten funktionella anatomi avseende skelett, leder, ligament och muskulatur i bål, övre och nedre extremitet,
- översiktligt beskriva nervsystemets systematiska anatomi samt förklara neurofysiologiska mekanismer avseende nervsystemets styrning av muskulatur,
- beskriva träningslärans grunder med inriktning mot rörlighets- respektive styrketräning samt beskriva vanliga idrottsskador, dess orsaker, symptom och behandling,
- förklara spjälknings- och förbränningsprocesserna i vila och vid arbete, inklusive substratslagring avseende mängd, form och lokalisering,

- redogöra för respirations- och cirkulationssystemens anatomi och fysiologi samt redogöra för metabolism i skelettmuskulaturens olika fibertyper och effekter av träning,
- redogöra för blodets sammansättning och de olika delarnas funktion,
- förklara begreppet syreupptagning och sambandet mellan minutvolym, arterio-centralvenös syredifferens och syreförbrukning,
- genomföra mätning av blodtryck i vila och vid arbete samt kunna beskriva kroppens vätskebalans och syra-basbalans,
- redogöra för utsöndring och effekter i målorgan, inklusive det autonoma nervsystemets anatomi och översiktliga funktion- gällande centrala hormoner för muskeluppbyggnad och substratlagring.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap 1, A-uppsats, 7,5 hp

- redogöra för grundläggande vetenskapliga förhållningssätt,
- visa på grundläggande kunskap om och förståelse för vetenskapliga teorier inom kunskapsområdet idrott och hälsa,
- tillämpa grundläggande deskriptiv statistik
- förstå och redogöra för grundläggande metodik i intervju och textanalys
- skriva, redovisa och opponera på en A-uppsats.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1, 7,5 hp

- rytmik, rörelse och dans 1 – grundformer,
- gymnastik och friidrott – grundformer,
- idrott och friluftsliv 1 – sommarfriluftsliv, simning och orientering.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi 1, 7,5 hp

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

Moment 3 – Anatomi och fysiologi 2, 7,5 hp

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

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap 1, A-uppsats, 7,5 hp

- grundläggande vetenskapliga betraktelsesätt och metoder
- introduktion till teoribildningen inom kunskapsområdena idrott och hälsa
- introduktion till informationssökning
- introduktion till deskriptiv statistik
- introduktion till datainsamlingsmetod, som textanalys och intervju
- A-uppsats

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Studenternas vetenskapliga skolning inleds under kursen där studenterna skriver, redovisar och opponerar på en A-uppsats. I anknytning till denna ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet samt till informationsökning under ledning av personal från biblioteket. Delar av kursen innehåller idrottslig verksamhet där praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtandet av kunskaper och färdigheter. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i sjö- och skogsmiljö.

Progression

Denna kurs är den första studenten möter på Hälsovetenskapprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idrott I, inriktning hälsa till innehållet i kommande kurser i Hälsovetenskapprogrammet. Vetenskaplig progression påbörjas genom att studenten skriver en A-uppsats. Uppsatsskrivandet fortsätter sedan i B-uppsats, C-uppsats, D-uppsats (samt ev magisteruppsats) i fortsatta kurser. I anknytning till A-uppsatsen ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet. Ämnesprogression förekommer i form av stoff som presenteras i början av momentet och följs upp av stegrade uppgifter under momentet. Professionsprogression inleds genom att studenten introduceras till olika problemställningar inom området fysisk aktivitet och hälsa.

Examination

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Anatomi och fysiologi 1, 7.5 hp

- laborationer,
- skriftlig examination.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi 2, 7.5 hp

- inlämningsuppgifter, muntlig och skriftlig deltentamen/dugga,
- skriftlig slutexamination.

Moment 3 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1, 7.5 hp

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

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap 1, 7.5 hp

- skriftlig faktatentamen,
- kollektivt planera och genomföra en dramatisering av ett folkhälsoproblem,
- skriva, redovisa samt opponera på en A-uppsats.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion vid kursstart. Omprovttillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt ytterligare vid terminens slut/när kursen ges vid kommande 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 fyra momenten har minst tre 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 – Anatomi och fysiologi 1, 7.5 hp

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise* Fourth edition, Human Kinetics, 2008 ISBN: 0736055835, 592 s.

Valbar litteratur

Bojsen-Möller, F., Dyhre-Poulsen, P. Rörelseapparats anatomi, (Liber AB, 2000), 381 s.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. Människans Fysiologi, (Liber, 1992). 260 s. (valda delar).

Peterson, L och Renström, P. Skador inom idrotten. (Prisma. Andra upplagan. 2003), 514 s.

Feneis, H, Anatomisk bildordbok (Stockholm Liber, 2001), 447 s.

Karlsson, J. och medarb. Motions- och idrottsskador samt deras rehabilitering. (SISU, 1999), 310 s.

Wirhed, R. Anatomi och rörelselära inom idrotten. (Harpoon publications AB Örebro, 1999), 132 s.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi 2, 7.5 hp

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise* Fourth edition, Human Kinetics, 2008 ISBN: 0736055835, 300 s.

Valbar litteratur

Lännergren, J, Ulfendahl, M, Lundeberg, T, Lundeberg, T, Westerblad, H, Fysiologi (Studentlitteratur, 1998), kap 1, 3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, ca 300 s.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. Människans Fysiologi, (Liber, 1992). 260 s.

Moment 3 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1, 7.5 hp

Bakgrunds- och faktahäfte. (Stockholm: Idrottshögskolan, 2000), 28 s.

Elmqvist m fl Gympapasset, (Stockholm SISI/ Svenska Gymnastikförbundet, 1989) 112 s.

Kompendium. Idrottsliga grundformer, *Löpning, hopp och kast*: (Stockholm: GIH, 2007).

Kompendium. Trampett – lust- och lekbetonad undervisning (Stockholm: GIH, 2008).

Kraepelin-Strid, E., ”Simkunnighet är viktig, eller ?”, i *Idrottsdidaktiska utmaningar*, red. Larsson, H., & Meckbach, J. (Stockholm: Liber, 2007), s. 164-175.

Meckbach, J., Söderström, S. Didaktik i rytmik, rörelse och dans. Idrotteket nr 8. (Stockholm: Idrottshögskolan, 2001), 28 s.

Nyberg, M., & Sterner, T. ”Gymnastik som redskap”, i *Idrottsdidaktiska utmaningar*, red. Larsson, H., & Meckbach, J. (Stockholm: Liber, 2007), s. 87-102.

Nyberg, M., & Tidén, A. ”Allsidig rörelsekompetens – ett kroppligt ABC”, i *Idrottsdidaktiska utmaningar*, red. Larsson, H., & Meckbach, J. (Stockholm: Liber, 2007), s. 70-86.

Mejdevi, M, Basic. En bok om grundträning. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 1996), 145 s.

Seger, J., Nilsson, J., Kraepelin-Strid, E. Studiematerial i friluftsliv.

Svenska Gymnastikförbundet *Metodik och teknik i matta och hopp*. (Stockholm, 2007), 82 s.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. *FYSS 2008- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (Statens Folkhälsoinstitut, Stockholm) 613 s (valda delar)

Utdelade kompendier.

Valbar litteratur

Frykman Järlefeldt, M., Meckbach, J., Nyberg, M., Söderström, S. Börja dansa, Idrotteket nr 9. (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 29 s.

Gunnarson, B., Webjörn, V. Pedagogiskt drama. Läroret nr 8. (Stockholm: Idrottshögskolan, 1996), 37 s.

Hedren T, Lind E. Basic Aerobics del 1 (Stockholm SISU Idrottsböcker 1995) 33 s.

Lindevall, S. Gymnastikens terminologi. (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 20 s.

Nyberg, M., Sterner, T. Didaktik i gymnastik. Idrotteket nr 18, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2002), 30 s.

Svenska Gymnastik-förbundet Metodik i redskap – grunddelen. (Stockholm, 1989), 47 s.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap 1, 7.5 hp

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.

Johansson, T. *Makeovermani*, (Stockholm: Natur och Kultur, 2006), 228 s.

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

Urval av examensarbeten, vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande metodlitteratur.