

## **IDROTT I, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG** **SPORT SCIENCE I, DIRECTED TOWARDS HEALTH, 30 CREDITS**

### **Basdata**

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

Utbildningsområde: Idrottsvetenskap

Ämne: Idrott

Omfattning: 30 högskolepoäng

Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2007-05-02.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20; Reviderad av Forsknings- och utbildningsnämnden 2009- 04-22, 2009-08-24, samt reviderad av Grundutbildningsnämnden 2011-06-20.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2011/2012.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Grundläggande behörighet**

Samhällskunskap A, Matematik B, Naturkunskap B samt Idrott och Hälsa A.  
Naturkunskap B kan ersättas av Kemi A, Fysik A och Biologi A. (Områdesbehörighet 17)

#### **Särskild behörighet**

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- kunna genomföra livräddning i och vid vatten,
- uppvisa grundläggande färdigheter i att utforma fysisk aktivitet i primärpreventivt syfte med hjälp av styrketräning, paddling, vandring och orientering, gång-, joggings- och löpträning och dans samt anpassa dessa aktiviteter för individer med ortopediska besvär,
- identifiera och analysera riskmoment vid planering och genomförande av ovanstående fysiska aktiviteter utifrån ett säkerhetsperspektiv,
- använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda,
- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparatus 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,
- 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 syreupptagning och dess reglering i vila och vid arbete,
- redogöra för kroppens vätskebalans och syra-basbalans, samt för huvudsaklig anatomi och funktion hos matsmältningssystemet,
- kunna problematisera begreppet idrott dels i relation till ett hälso pedagogiskt uppdrag och ledare för vuxna i olika sammanhang, dels i relation till idrottsvetenskaplig kunskapsbildning,
- kunna redogöra för den svenska idrotts- och kroppskulturens framväxt, med vissa internationella utblickar,
- ha kännedom om olika föreställningar om kropp och kroppslighet i samband med idrottande,
- på en grundläggande nivå kunna genomföra ett vetenskapligt arbete av mindre omfattning och visa prov på kritiskt tänkande,
- känna till olika typer av informationsresurser och kunna utföra grundläggande sökningar.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Idrottslära och hälsa I, 7,5 hp

*Part 1 – Sports didactics and health I, 7.5 higher education credits*

- rörelse och dans,
- vattenträning,
- styrketräning,
- friluftsliv,
- gång-, joggnings- och löpträning.

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

*Part 2 – Anatomy and Physiology I, 7.5 higher education credits*

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

### Moment 3 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp

#### *Part 3 – Anatomy and Physiology II, 7.5 higher education credits*

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

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

#### *Part 4 – Sports and Health Science I, Writing Science, 7.5 credits*

- idrottsbegreppet, idrottens ledaruppdrag, idrottsvetenskaplig kunskap,
- den svenska idrottskulturens framväxt med koppling till hälsa,
- vuxenidrottens roll i samhället avseende socialisation, social stratifiering samt identitetskapande och olika sätt att se på kroppen ur ett hälsoperspektiv,
- grundläggande forskningsmetodik, intervjuteknik, informationssökning,
- det vetenskapliga skrivandet: formalia, referenshantering, kritiskt tänkande (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 informationssökning under ledning av personal från GIH:s bibliotek. Vidare sker introduktion och praktisk övning i det statistiska analysprogrammet SPSS. 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 samt examensarbete på grundläggande och avancerad nivå 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 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.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

#### Moment 1 – Idrottslära och hälsa I, 7,5 hp

##### *Part 1 – Sports didactics and health I, 7.5 higher education credits*

- praktisk examination,
- skriftlig examination.

Moment 2 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp  
*Part 2 – Anatomy and physiology I, 7.5 higher education credits*  
– skriftlig examination.

Moment 3 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp  
*Part 3 – Anatomy and Physiology II, 7.5 higher education credits*  
– skriftlig examination.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap 1, 7,5 hp  
*Part 4 – Sports and Health Science 1, 7.5 higher education credits*  
– skriftlig tentamen,  
– individuell, skriftlig vetenskaplig uppsats av mindre omfattning,  
– försvarande av egen och opponering på annans uppsats.

### Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när momentet ges vid nästa tillfälle.

### Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

### Övrigt

#### Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

#### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för Hälsovetenskapprogrammet.

### Litteratur och övriga läromedel

#### Moment 1 – Idrottslära och hälsa I, 7,5 hp

Obligatorisk:

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

Nilsson, J., Kraepelien- Strid, E., *Studiematerial i friluftsliv. Kompendium* (Stockholm, Gymnastik- och idrottshögskolan, 2008).

Bengtsson, B. *Allemansrätten: Vad säger lagen?* (Stockholm: Naturvårdsverket, 2005), 68 s.

Nordgren, M. *Första hjälpen i terräng.* (Stockholm: SLAO, 2004), s. 6-33, 70-76, 96-97.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. *FYSS 2008- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* (, Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut), s. 214-225, 471-483, 504-514, 515-528, 552-570.

Lundvall, S. & Meckbach, J. "Tid för dans", i *Idrottsdidaktiska utmaningar*, red. H. Larsson & J. Meckbach (Stockholm: Liber, 2007), s. 103-119.

Sejer J. *Kompendium Löpträning.* (Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan), 2009, 25 s.

Steinberg, M., Borghäll, J., *Rörelsekommunikation*, (Stockholm: Utbildningsförlaget, 1987), s. 23-37.

Svenska Livräddningssällskapet, *Simlärare*, (Stockholm: Svenska Livräddningssällskapet, 2009), 68 s. (kapitel 2 och 4).

Thomé, R. m fl *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering.* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), kap 1-2.

Referenslitteratur:

Aagard, P., Jorgensen, S., Madsen, L., Totrup, C. *Instruktionsbok i Livräddning* (Roskilde: Förlaget ROAS ApS, 1998), 123 s.

Brugge, B., Glantz, M., Sandell, K. *Friluftslivets pedagogik.* (Stockholm: Liber, 2002), 274 s.

Sjödén, C., *Simlärarboken*, (Stockholm: SISU, 2008), 168 s.

## **Moment 2 – Anatomi och fysiologi I, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise.* Fjärde utgåvan (Champaign: Human Kinetics, 2008), 592 s, kap 1, 2, 4.

Behnke R.S., Glad A. *Anatomi för idrotten.* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), 256 s.

Thomé, R. m fl *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering.* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008), kap 5.

Valbar litteratur:

Bojsen-Möller, F., Dyhre-Poulsen, P. *Rörelseapparatus anatomi*, (Stockholm: Liber AB, 2000), 381 s.

Bahr, R och Maehlum, S. *Idrottsskador - förebygga, behandla & rehabilitera*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2004), 450 s.

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

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

**Moment 3 – Anatomi och fysiologi II, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise* Fjärde utgåvan (Champaign: Human Kinetics, 2008). Kap 2, 3, 5-8, 16-21, ca 220 s.

Valbar litteratur:

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

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

**Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap I, 7,5 hp**

Obligatorisk:

GIH-biblioteket (Red.). *Att ange källor*. Stockholm. (Stockholm: GIH, 2010), 29 s.

Hassmèn, N. & Hassmèn, P. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2008). Kap 1-3, samt s. 85-104 (ca 60 s)

*Rånsdokumentet: råd och anvisningar för uppsatsskrivning*, ver. 6.1, (Stockholm: GIH, 2010), s.1-12, 15-17, 20, 22-23

Urval av examensarbeten, vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande metodlitteratur.