

IDROTTSVETENSKAP I, INRIKTNING HÄLSA **SPORT SCIENCES I, DIRECTED TOWARDS HEALTH**

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: HBIDH1

Nivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad:

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrott

Fastställt av: Grundutbildningsnämnden 2018-06-05

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2018

Särskild behörighet

Inga

Lärandemål

Studenten skall:

- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga perspektiv,
- kunna genomföra och granska hälsofrämjande rörelseaktiviteter,
- visa grundläggande kunskaper inom gruppdynamik och vuxenpedagogik,
- visa grundläggande kunskaper inom genomförande och utvärdering av att leda vuxna i hälsofrämjande fysiska aktiviteter,
- använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda,
- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparatens 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, samt 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 kroppens vätskebalans, saltbalans och syra-basbalans, för huvudsaklig anatomi och funktion hos matsmältningssystemet, samt för syreupptagning och dess reglering i vila och vid arbete

- visa på grundläggande kunskaper om val av livsmedel, tillagningsmetoder och måltider för människor med olika behov och bakgrund,
- visa på grundläggande kunskaper om näringsrekommendationer, kostundersökningar, matvanor, kostinformation och människors lärande samt kritiskt granska olika dieters vetenskapliga grund,
- visa på fördjupade kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen.

Innehåll

Progression

Denna kurs är den första studenten möter på Hälsovetenskapprogrammet. Kursen ger grundläggande kunskaper och progression kommer att ske utifrån innehållet i Idriftsvetenskap I, inriktning hälsa till innehållet i kommande kurser i Hälsovetenskapprogrammet.

Professionsprogressionen innebär att studenten under det första året inhämtar personliga grundläggande kunskaper i hälsopromotivt arbete genom studier i anatomi, fysiologi och i praktisk fysisk aktivitet. Inom fysisk aktivitet tränas förmåga att utforma och leda gruppaktiviteter. 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.

Under momentet Näringslära och matvanor sker en ämnesprogression genom att studenten tillämnar kunskaper i fysiologi, för att nu tillägna sig en ökad förståelse för nutritionens betydelse i relation till idrott, hälsa och välbefinnande. Vidare kunskaper ges nu om matvanor, kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, näringsrekommendationer, livsmedelskemi samt näringsbehov för individer med speciella behov.

Delkurser

Delkurs 1 - Idriftsvetenskap en introduktion, 1.5 hp

Module 1 - Sport Sciences an introduction, 1.5 credits

- introduktion till idriftsvetenskap,
- introduktion till informationsökning,
- introduktion till vetenskapligt skrivande.

Delkurs 2 - Praktisk fysisk aktivitet I, 6 hp

Module 2 - Physical Activity I, 6 credits

- hälsofrämjande fysiska aktiviteter i form av bland annat dans och motionsgymnastik, företrädesvis i grupp,
- vuxenpedagogik och gruppdynamik i teori och praktik,
- planera, leda och genomföra fysisk aktivitet för vuxna,
- HLR-utbildning.

Delkurs 3 - Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp

Module 3 - Anatomy and Physiology I, 7.5 credits

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

Delkurs 4 - Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp

Module 4 - Anatomy and Physiology II, 7.5 credits

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

Delkurs 5 - Näringslära och matvanor, 7.5 hp

Module 5 - Nutrition and Diet, 7.5 credits

- näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila,
- svenska näringsrekommendationer, vilka de är och hur de är beräknade samt kost för barn, ungdom, äldre och personer med särskilda behov,
- matvanor, måltidsordning och måltidssammansättning,
- faktorer som påverkar matvanor,
- näringsanalys och planering av måltider med hjälp av dataprogram och livsmedelstabeller samt kostundersökningsmetoder,
- ätstörningar, kroppsideal och teoretiska och praktiska perspektiv på människors lärande inom kostområdet.

Examination

Kurskrav

Praktiska laborativa moment och studentens aktiva deltagande i undervisningen i vissa delmoment är obligatoriska, dessa specificeras i moment PM för respektive moment.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp

Sport Sciences an introduction, 1.5 credits

- individuell skriftlig examination

Praktisk fysisk aktivitet I, 6 hp

Physical activity I, 6 credits

- praktiska examinationer, två stycken
- skriftlig examination

Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp
Anatomy and Physiology I, 7.5 credits

Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp
Anatomy and Physiology II, 7.5 credits

Näringslära och matvanor, 7.5 hp
Nutrition and diet, 7.5 credits

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

Betyg

Som betyg på moment 1 gäller en tvågradig skala Godkänt eller Underkänt. Övriga moment (2-5) och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på moment 2 - 5 har minst tre Väl godkänt samt Godkänt på övriga moment. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminations tillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programråd med utbildningsledare.

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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen innehåller praktisk fysisk aktivitet där aktivt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtandet av kunskaper och färdigheter.

Övrigt

Förkunskapskrav och urval

Områdesbehörighet A15/17: GY 11: Idrott och hälsa 1, Matematik 2a alt. 2b alt. 2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b alt. 1a1+1a2. Tidigare gymnasieutbildningar: Matematik B, Samhällskunskap A, Idrott och hälsa A samt Naturkunskap B. (NkB kan ersättas av KeA, FyA och BiA.)

Urval

Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskapprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp

Module 1 - Sport Sciences an introduction, 1.5 credits

Obligatorisk:

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

GIH. *Rånäsdokumentet Råd och anvisningar för uppsatsskrivning till studenter och lärare vid Gymnastik - och idrottshögskolan.*

Larsson, H. & Lundquist Wanneberg P.. (2018). *Idrottsvetenskap en introduktion till högskolestudier i ett tvärvetenskapligt ämne. en introduktion till högskolestudier i ett tvärvetenskapligt ämne.* Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ytterligare obligatorisk litteratur:

Andersson, E., Hultgren, S., Kallings, L. & Kraepelien Strid, E. (2014).

Hälsovetenskapprogrammet. I. Lundvall, S., *Från kungl. Gymnastiska centralinstitutet till Gymnastik- och idrottshögskolan: En betraktelse av de senaste 25 åren som del av en 200-årig historia.* Stockholm: GIH, s.108-116.

Delkurs 2 - Praktisk fysisk aktivitet I, 6.0 hp

Module 2 - Physical Activity I, 6.0 credits

Obligatorisk:

Svedberg, Lars. (2016). *Gruppsykologi om grupper, organisationer och ledarskap.* (9789144111261)

American College Of Sports Medicine. (2017). *Acsms resources for the exercise physiologist.* (978-1-4963-2286-9)

OBS! År ska vara 2018

Ravn, Susanne. (2001). *Med kroppen som materiale om dans i praksis.* Odense: Odense Universitetsforlag. (87-7838-640-3)

Hård af Segerstad, Helene. (2007). *Vuxenpedagogik att iscensätta vuxnas lärande.* (9789144038131)

Övrig obligatorisk litteratur:

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Delkurs 3 - Anatomi och fysiologi I, 7.5 hp**Module 3 - Anatomy and Physiology I, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Behnke, Robert S.. (2015). *Anatomi för idrotten fakta om rörelseapparaten* . Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-87745-64-5)

Feneis, Heinz. (2006). *Anatomisk bildordbok* . 2007. (10331957)

Bojsen-Møller, Finn. (2000). *Rörelseapparatens anatomi* . (9147048840)

Referenslitteratur:

Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom, Sofia Augustsson, Jon Karlsson. (2008). *Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering* . SISU Idrottsböcker. (9789185433551)

Valbar litteratur

Kenney, W. Larry. (2015). *Physiology of sport and exercise* . (9781450477673)

Valbar litteratur

Bahr, R.. (2015). *Idrottsskador: en illustrerad guide* . SISU Idrottsböcker. (9789187745508)

Valbar litteratur

Delkurs 4 - Anatomi och fysiologi II, 7.5 hp**Module 4 - Anatomy and Physiology II, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Kenney, W. Larry. (2015). *Physiology of sport and exercise* . (9781450477673)

Delkurs 5 - Näringslära och matvanor, 7.5 hp**Module 5 - Nutrition and Diet, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Frisén, Ann. (2014). *Projekt perfekt om utseendekultur och kroppsuppfattning* . (9789127136304)

Jeukendrup, Asker E.. (2014). *Idrottsnutrition för bättre prestation* . (9789186323479)

Ytterligare obligatorisk litteratur:

Abrahamsson, L, et al. (2013). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber, 445 s

Svederberg, E. (2001). Lyhördhet för tidigare erfarenheter en väg till fruktbar kommunikation om livsmedel och hälsa. I: Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (red.). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur, s.207-231.

Övrig obligatorisk litteratur:

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.