

IDROTT B, INRIKTNING HÄLSA, 20 poäng ***SPORTS B, SUBJECT AREA HEALTH, 20 CREDITS***

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen är en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet, 120 p.

Ämne: Idrott, inriktning hälsa
Nivå: 21-40p

Kursen har behandlats av institutionsledningen vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap

Kursplanen är fastställd av Forsknings och utbildningsnämnden 2004-01-15.

SYFTE

Syftet med kursen är att kunna tillämpa och värdera olika former av fysisk aktivitet som medel för motorisk inlärning och träning samt för att utveckla kroppsmedvetenhet, hälsa och välbefinnande. Vidare ämnar kursen att utveckla ett vetenskapligt förhållningssätt samt att ge en ökad förståelse för vetenskapliga teorier och metoder inom kunskapsområdet idrotts- och hälsovetenskap.

Studenten skall efter avslutad kurs ha fördjupade kunskaper

- om människokroppens anpassning till fysisk aktivitet, inaktivitet och olika typer av träning samt därtill kopplade skador och sjukdomar.
- om idrottsmekanik med inriktning på den mänskliga rörelseapparaten och nervsystemets styrning av kropps rörelser.
- om ledarskap och färdigheter inriktade på idrott, hälsa och fysisk aktivitet avseende motion, träning och rekreation relaterat till samhälle och arbetsliv.
- om rörelsekulturens värde, variation och bredd ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv.
- i kritiskt tänkande och problemformulering, vetenskapligt skrivande samt sökning och bearbetning av vetenskaplig litteratur.

INNEHÅLL

Tillämpad fysiologi, 5 p

- Arbetsfysiologi
- Träninglära
- Näringslära
- Idrottsmedicin

Rörelselära och ergonomi, 5 p

- Biomekanik
- Motorisk kontroll
- Tillämpad biomekanik och motorisk kontroll med belastningsergonomi

Idrott, hälsa och fysisk aktivitet II, 5 p

- Ledarskap och metodik
- Dans- och rörelsekulturen till musik
- Bollspelskulturen och den vuxna människan
- Friluftskulturen på snö och is

☐ **Idrotts- och hälsovetenskap II, 5 p**

- Kunskaper och förståelse för den vetenskapliga processen
- Fortsatta studier i teoribildningen om hälsopromotion och hälsoprevention
- B-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 Hälsovetenskaputbildningen 120 p vid Idrottshögskolan. För att studenterna skall kunna registrera sig på kursen Idrott B 21-40 p krävs minst 10 p godkänt från kursen Idrott A.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2002/2003.

KURSLITTERATUR

Tillämpad fysiologi, 5 p

Wilmore, J.H. & Costill, D. L. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, 2nd Edition, 1999. 710s

Rörelselära och ergonomi, 5 p

Thorstensson, A. *Biomekanik, bas för idrotts- och arbetsteknik*. GIH, Stockholm, 1992. 147s.

Daggfeldt, K. *Motorisk kontroll, ett underverk vi tar för givet*. Idrottshögskolan, Stockholm 1994. 210s

Idrott, hälsa och fysisk aktivitet II

- Meckbach, J., Lundvall, S. och Wedin, E. *Idrott A, Idrotteket* 8. 27 s
- *Idrott B Gympasset*. Sv Gymnastikförbundet, Korpen och SSIF. 112s
- Elmqvist, S., Hallberg, K. och Melander, K. *Gympapasset*. Sv. Akademiska Idrottsförbund, Uppsala, 1995. 104s.
- Cresswell, A., Nilsson, J. och Oddsson, L. *Alpin skidåkning: teknik & metodik*. Idrottshögskolan, Stockholm, 1994. 36s
- Johansson, A. *Grundläggande utrustning och vallning*. Svenska Skidförbundet, Bjästa, CEWE, 1996. 18s
- Nilsson, J. *Längdåkning: teknik och metodik*. Key Enzymes, Stockholm, 1998. 23s
- Wehlin, S. *Turåkning i fjällen (3:e upplagan)*. Författares Bokmaskin, 1996. 150s
- *Isboken*. Friluftsförbundet, Stockholm, 1997. 119s
- Litteratur i bollspel meddelas vid kursstart

Idrotts- och hälsovetenskap II, 5 p

Ejlertsson, G. *Statistik för hälsovetenskaperna*. (Lund: Studentlitteratur, 2003), s. 275.

Lundquist-Wanneberg, P., Sandahl, B., & Söderlund, K. *Rånäsdokumentet. Råd och anvisningar för uppsatsskrivning till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan, v. 5.10*. (Stockholm: GIH, 2006), s. 24.

Maivorsdotter, N., mfl. *Att ange källor. Råd och anvisningar till studenter på GIH, fjärde upplagan*. (Stockholm: GIH, 2006), s. 29.

Olsson, H., & Sörensen, S. *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. (Stockholm: Liber, 2001), s. 188.

Wahlgren, L. *SPSS steg för steg*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 151.

Tillkommer exempeluppsatser samt litteratur vald i samband med skrivandet av B-uppsats.

Referenslitteratur:

Thurén, T. *Vetenskapslitteratur för nybörjare*. (Stockholm: Liber, 1991), s. 148.