

IDROTT II, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

SPORTS AND HEALTH II, 30 CREDITS, 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 2007-12-05.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-12-12.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2008.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1. Tillämpad Fysiologi och Träninglära, 7.5 hp

- energiomsättningens variation med grad och mängd av fysisk aktivitet samt mätning av energiomsättning, substratval och substratförbrukning med indirekt kalorimetrisk metodik,
- träninglära inom aerob och anaerob träning, styrketräning samt motorisk träning,
- aerob och anaerob energiomsättning - muskulära och kardiovaskulära anpassningar,
- styrketräning – neuromuskulära anpassningar,
- motorik – motorisk träning vs den idrottsmotoriska modellen,
- omgivningsfysiologi – effekter av hög höjd och olika omgivningstemperatur vid fysisk träning och för fysisk prestationsförmåga,
- näringsämnenas uppbyggnad och funktion samt nutritionens betydelse vid olika typer av fysisk aktivitet, träning och prestation inom idrott,
- fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS) för personer i alla åldrar utan och med olika vanligt förekommande folksjukdomar såsom övervikt/fetma, hjärtkärlsjukdomar och diabetes,
- symtom och behandling av vanligt förekommande sjukdomar samt konsekvenser för fysisk aktivitet, inklusive akutsjukvård och instruktörsutbildning i hjärtlungräddning.

Moment 2. Rörelselära, 7.5 hp

- mekaniken hos kroppar i jämvikt,
- hur kraft påverkar linjära och angulära rörelser,

- neuromotorisk kontroll av rörelser,
- principer för motorisk utveckling och inläring,
- tillämpning av biomekaniska och neuromotoriska principer vid analys av idrotts- och arbetstekniker.

Moment 3. Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 2, 7,5 hp

- idrott och friluftsliv 2 – vinterfriluftsliv, skid- och skridskoåkningsteknik,
- metodik avseende skid- och skridskoåkning,
- bollspel, metodik och didaktik i ett vuxenperspektiv,
- grupprocesser och ledarskap i samband med vinterfriluftsliv och bollspel.

Moment 4. Idrotts- och hälsovetenskap 2, B-uppsats, 7.5 hp

- ökad kunskap och förståelse för vetenskapliga betraktelsesätt och metoder,
- fortsatta studier i teoribildningen inom kunskapsområdena idrott och hälsa,
- ökade kunskaper och förståelse för informationssökning och dokumentationsteknik,
- introduktion till datainsamlingsmetodik, som experimentell metodik, intervju, enkät och observation,
- introduktion till statistisk analys,
- B-uppsats.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studenternas sida, vilket är en förutsättning för inhämtande av kunskaper och färdigheter. Vidare genomförs vissa undervisningsmoment på snö och is. Studenternas vetenskapliga skolning fördjupas genom att de skriver, redovisar och opponerar på en B-uppsats. I anknytning till denna ges en fördjupning i informationssökning under ledning av personal från biblioteket. Vidare sker introduktion och praktisk övning i det statistiska analysprogrammet SPSS.

Progression

Kursmomenten Tillämpad fysiologi och träningslära, samt Rörelselära bygger vidare på studenternas förvärvade kunskaper från kursmomenten Anatomi och fysiologi I och II inom kursen Idrott I, inriktning hälsa. Inom Tillämpad fysiologi och träningslära sker progressionen inom fysiologi genom att grundläggande kunskaper inom energimetabolism, cirkulation, respiration muskelfysiologi samt ämnesomsättning nu tillämpas för en ökad kunskap om människokroppens anpassning till olika typer av träning och fysisk aktivitet samt för nutritionens betydelse vid olika typer av fysisk aktivitet och träning. Kunskaperna från kursmomenten Anatomi och fysiologi I och II utgör även grunden för introduktionen inom kunskapsområdet fysisk aktivitet och hälsa då studenterna förvärvat grundkunskaper om fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS) samt inom akutsjukvård och sjukdomar i samband med fysisk aktivitet och träning. I kursmomentet Rörelselära förvärvat studenterna de grundläggande kunskaperna inom rörelselära och dess tillämpningar på analys av idrotts och arbetsteknik.

Studenternas vetenskapliga utveckling fördjupas under kursmomentet Idrotts- och hälsovetenskap 2 genom fortlöpande handledning av B-uppsatserna via uppsattsseminarier samt internetbaserad handledning via mail och Fronter. Momentet Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 2 utgör en fortsättning och ämnesprogression av momentet Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1 från kursen Idrott, inriktning hälsa, som genomförts terminen innan. Från de grundläggande

delmomenten i friluftsliv får studenterna nu delvis planera och genomföra vinterfriluftsliv i fjällmiljö. I samband med diskussioner kring friluftssäkerhet vintertid genomförs bl. a. övernattnin g i snöka samt islivräddning ur isvak.

Förväntade studieresultat

Studenten skall kunna:

- förklara hur människans energiomsättning varierar med grad och mängd av fysisk aktivitet samt kunna tillämpa kunskaper om hur energiomsättning, substratval och substratförbrukning kan studeras genom indirekt kalorimetrisk metodik,
- diskutera hur olika typer av träning och fysisk aktivitet påverkar människokroppens anpassning samt hur träning, ålder, kön och olika omgivningsfaktorer påverkar fysisk prestationsförmåga,
- beskriva näringsämnenas uppbyggnad och funktion samt kunna tillämpa grundläggande kunskaper inom näringslära vad gäller nutritionens betydelse vid olika typer av fysisk aktivitet, träning och prestationer inom idrott,
- motivera betydelsen av fysisk aktivitet i hälsofrämjande arbete samt kunna förklara fysiologiska orsaker för några vanligt förekommande folksjukdomar,
- tillämpa grundläggande kunskaper inom sjukdomslära och HLR,
- beskriva och förklara grundläggande biomekaniska och neuromotoriska principer,
- analysera idrotts- och arbetstekniker utifrån grundläggande biomekaniska och neuromotoriska principer,
- leda och organisera fysisk aktivitet med inriktning mot turskidåkning, utförsåkning på skidor samt långfärdsskridskoåkning,
- med olika bollspel som modell, planera, instruera och leda fysiska aktiviteter med inriktning mot förbättrad hälsa och ökat välbefinnande,
- integrera teori och praktik vid grupprocesser och ledarskap i idrott och vinterfriluftsliv,
- utifrån ett säkerhetstänkande identifiera och analysera riskmoment vid planering och genomförande av friluftaktiviteter vintertid,
- redogöra för och tillämpa grundläggande kunskaper inom vetenskapsteori och metodik,
- visa på grundläggande kunskaper inom experimentell metodik, intervju, enkät och observation,
- visa på fördjupade kunskaper om och förståelse för teoribildningen inom kunskapsområdet idrott och hälsa,
- skriva, redovisa samt opponera på en B-uppsats.

Examination

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1. Tillämpad fysiologi och träningslära.

- Skriftlig tentamen och lärarbedömning av praktisk färdighet.

Moment 2. Rörelselära och ergonomi.

- Skriftlig tentamen.

Moment 3. Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 2.

- Skriftlig tentamen och praktiska färdighetsprov.

Moment 4. Idrotts- och hälsovetenskap 2, B-uppsats.

- Skriftlig tentamen samt genom att skriva, redovisa och opponera på en B-uppsats.

Antal provtillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovtillfällen 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 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.

Förkunskapskrav

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

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1. Tillämpad fysiologi och träningslära.

Wilmore, J, Costill, D and Kenney, L. *Physiology of Sport and Exercise* Fourth edition, Human Kinetics, 2008 ISBN: 0736055835, 592 s. (ca 300 s. läses)

Andersson E., "Sjukdomar och fysisk aktivitet", (Idrottshögskolan 1996), 50s.

Nilsson J., *Träningslära kompendium*. Kap. Motorik, (GIH Stockholm, 2000). 13s.

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar c:a 50s.

Moment 2. Rörelselära och ergonomi.

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

Daggfeldt K., Thorstensson A., *Rörelselära*, (GIH, Stockholm, 1998), 80 s.

Daggfeldt K., *Motorisk kontroll – ett underverk vi tar för givet*, (GIH, Stockholm, 1994), 107s.

Moment 3. Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 2.

Andersson, Sara *Skidåskådning. Att leda är att lära.* (SISU idrottsböcker, 2004), 75 sid.

Bolling, Björn., *Bollspelsdidaktik. Idrotteket nr 4.* (Stockholm: Idrottshögskolan, 1998), 20 sid.

Broman, G., Börjeson, C-O. och Lundin, C-A., *Med friska slag*, (Art. nr. 31 544, ISBN 91-44-04278-7),

Cresswell, Andrew., Nilsson, Johnny. och Oddsson, Lars., *Alpin skidåkning: teknik & metodik* (Idrottshögskolan, Stockholm, 1994), 36 sid.

Fält, Lars. *Vinterfärden.* (Värnamo: Fälth&Hässler AB, 2001), 146 sid.

Johansson, Annemarie. *Utrustning och vallning i längdskidåkning.* (SISU idrottsböcker, 2005), 41 sid.

Nilsson, Johnny. *Längdåkning: teknik och metodik.* (Stockholm: Key Enzymes, 1998), 23 sid.

Nordgren, Marie. *Första hjälpen i terräng.* (Stockholm: SLAO, 2004), 99 sid.

Thorell, Carl-Johan., Wallström, Mikael. *När isen lockar.* (Stockholm: SISU, 2005), 47 sid.

Ledarskap på långfärdsskridskor. (Stockholm: SISU, 2005), 79 sid.

Artiklar om Ledarskap/grupp-processer.

Referenslitteratur

Abrahamsson, Joakim. *Klassisk teknik i längdskidåkning.* (SISU idrottsböcker, 2005), 23 sid.

Moment 4. Idrotts- och hälsovetenskap 2, B-uppsats.

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

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), 24 s.

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

Johansson, B. Och Svedner, P.O., Examensarbetet i lärarutbildningen. (Kunskapsföretaget i Uppsala AB, 2006), 129 s.

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

Tillkommer exempeluppsatser som kopieras upp av lärare samt litteratur som väljs i samband med skrivandet av B-uppsatsen.

Frånvaro

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtats i samråd med kursledningen.

Utvärdering

Efter avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning kursmål, examinationsformer samt informerar om betygskriterier före eller vid kursstart.