

IDROTT III, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT SCIENCE III, DIRECTED TOWARDS HEALTH, 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 HT 2010.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH och dessutom med godkänt resultat genomgått kurserna Idrott I, inriktning hälsa, 1-30 hp och 22,5 av 30 hp inom Idrott II, inriktning hälsa, 31-60 hp.

Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs förväntas studenten ha förmåga att:

- uppvisa färdighet i att leda sällskapsdans,
- tillämpa och värdera olika former av fysisk aktivitet och naturvistelse som medel för fysisk träning, social utveckling samt hälsa och välbefinnande,
- formulera och kritiskt förhålla sig till teorier om praktisk ledarskap,
- kunna analysera och värdera grundläggande teorier omkring ledarskap och gruppledarskap,
- planera, instruera och leda fysiska aktiviteter med inriktning mot förbättrad hälsa och ökat välbefinnande med olika bollspel som modell,
- identifiera och analysera riskmoment vid planering och genomförande av ovanstående fysiska aktiviteter utifrån ett säkerhetstänkande,
- uppvisa färdigheter i att anpassa ovan nämnda aktiviteter för deltagare med stressymptom, nedstämdhet/depression,

- visa på god förtrogenhet med samt att välja och tillämpa datainsamlingsmetoder,
- kritiskt välja och tolka vetenskaplig litteratur i relation till egna och andras resultat,
- uttrycka sig väl i tal och skrift samt kunna dra logiskt riktiga slutsatser,
- värdera och motivera vetenskapliga resultat,
- självständigt välja, motivera och tillämpa relevant metodik för datainsamling och analys,

- visa på fördjupad förmåga att bedöma om registerdatas tillförlitlighet för epidemiologiska undersökningar,
- genomföra ett vetenskapligt examensarbete på grundläggande nivå, försvara detta i skriftlig och muntlig form samt opponera på ett annat examensarbete på grundläggande nivå i enlighet med GIH:s Rånäsdokument.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

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

Part 1 – Sports, Health and Physical Activity III, 7.5 higher education credits

- rörelse och dans 3, med fokus på sällskapsdans
- friluftsliv 3, havskajakpaddling och höstfjällvandring.
- ledarskap och grupprocesser,
- bollspel, metodik och didaktik i ett vuxenperspektiv.

Moment 2 – Idrotts- och hälsovetenskap III, 7,5 hp

Part 2 – Sports and Health Science III, Research methods, 7.5 higher education credits

- vetenskapliga teorier, metoder och traditioner,
- problemformuleringsprocessen,
- kvalitativa och kvantitativa metoder,
- observation och textanalys,
- intervjuer och enkäter,
- beskrivande och analytisk statistik,
- informationssökning,
- skrivprocessen, källkritik och referenshantering,
- epidemiologisk metodik,
- kunskap om registerdata för epidemiologiska undersökningar,
- genomgång av tidigare examensarbeten,
- PM till examensarbete på grundläggande nivå.

Moment 3 – Examensarbete på grundläggande nivå, 15 hp

Part 3 – Degree project on the basic level, 15 higher education credits

- fördjupning i vetenskapliga betraktelsesätt och metoder,
- fördjupning i teoribildningen inom kunskapsområdena idrott, hälsa och fysisk aktivitet,
- examensarbete på grundläggande nivå, som teoretiskt och empiriskt skall vila på vetenskaplig grund.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och grupparbeten där praktiskt deltagande är en förutsättning för inhämtande av färdigheter och kunskaper. Studenternas vetenskapliga skolning fördjupas under kursen där studenten skriver, försvarar och opponerar på ett examensarbete på grundläggande nivå. I kursens ”idrottsliga” moment sker undervisningen i form av arbete i grupp, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i sjö/havs- och fjällmiljö.

Progression

Momenten forskningsmetodik och examensarbete utgör en fördjupning av tidigare kurser i idrotts- och hälsovetenskap på A- och B-nivå samt på de där genomförda A- och B-uppsatserna. Den vetenskapliga progressionen i det ”idrottsliga” momentet sker genom att undervisningen bygger på vetenskapliga studier av hälsoeffekter av naturvetenskap samt kopplingar till tidigare kurser i idrott och fysisk aktivitet med vetenskaplig förankring. Vidare görs en fördjupning i form av projektarbete. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en uttalad hälsovetenskaplig profil där det egna ledarskapet står i fokus.

Kursens ämnesprogression görs tydlig genom den påtagliga inriktningen mot hälsa och hälsoeffekter i exempel som knyter an till tidigare moment kring fysisk aktivitet som medel för primär- och sekundärprevention av folksjukdomar.

Examination

Kurskrav

Kurskrav utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter, studentens aktiva deltagande i undervisningen kan vara krav utöver förväntade studieresultat. Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtas i samråd med momentansvarig alternativt, i förekommande fall, lärare i delmomentet.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

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

- | *Part 1 – Sports, Health and Physical Activity, 7.5 higher education credits*
 - ledning av seminarier,
 - skriftliga inlämningsuppgifter,
 - praktisk tentamen.

Moment 2 – Idrotts- och hälsovetenskap III, 7,5 hp

- | *Part 2 - Sports and Health Science III, Research methods, 7.5 higher education credits*
 - skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp,
 - examinationen kan även ingå som en integrerad del i undervisningen.

Moment 3 – Examensarbete på grundläggande nivå, 15 hp

- | *Part 3 – Degree Project on the Basic Level, 15 higher education credits*
 - fortlöpande examination under handledningens gång,
 - skriva eller redovisa ett PM till examensarbete på grundläggande nivå,
 - aktivt delta i metodiska genomgångar av andra och tidigare vetenskapliga uppsatser,
 - skriva, försvara samt opponera på ett examensarbete på grundläggande nivå .

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.

Omtentamenstillfällena 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 ansvariga 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 få preciserade kriterier för respektive betygsnivå.

Övrigt

Utvärdering

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

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

Litteratur och övriga läromedel

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

Bolling, B. *Bollspelsdidaktik. Idrotteket nr 4* (Stockholm: Idrottshögskolan, 1998), 20 s.

Broman, G., Börjeson, C-O. Lundin, C-A., *Med friska slag* (Studentlitteratur, 2005), 166 s.

Frykman Järlefeldt, M., Hägglöf, C., Meckbach, J., Nyberg, M., Söderström, S (2001) *Börja Dansa*. Idrotteket nr.9. Stockholm: Idrottshögskolan.

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

Meckbach, J. (red), *Att lära sig dansa – eller – att lära sig en dans* (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 45 s.

Norling, I. *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. (Göteborgs botaniska trädgård, 2001), 15 s.

Norling, I., & Larsson, E-L. *Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård*. (Göteborgs botaniska trädgård, 2004), 23 s.

Ronglan L.G., Halling A. och Teng G. *Bollspill uten grenser- learing og utvikling*, kapitel 8-9, Oslo 2008.

Svedberg, L. *Gruppsykologi*, 3:e uppl. (Lund: Studentlitteratur, 2003), 403 s.

Artiklar (utdelas)

Moment II Idrotts- och hälsovetenskap III, 7,5 hp och

Moment III Examensarbete på grundläggande nivå 15 hp

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 134 s.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 234 s.

Ejlertsson G. *Statistik för hälsovetenskaperna*. (Studentlitteratur 2003), 242 s.

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.

Lundquist-Wanneberg, P. (Red.). *Rånäsdokumentet, ver. 6.00* (Stockholm: GIH, 2009), 25 s.

Urval av examensarbeten, vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur