

IDROTT II, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT SCIENCE II, 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 2007-12-05.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2009-12-17

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2010.

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH och dessutom vara godkänd på minst 22,5 hp från kursen Idrott I, inriktning hälsa, 1-30 hp.

Förväntade studieresultat

Efter genomgången kurs förväntas studenten ha förmåga att:

- utforma och leda idrott och fysisk aktivitet i primärpreventivt syfte, med hjälp av
 - rörelse och dans som träningsform,
 - träningsformer i vatten,
 - filuftsliv med inriktning mot skid- och skridskoåkning,
- integrera teori och praktik vid grupprocesser och ledarskap i vinterfriluftsliv,
- identifiera och analysera riskmoment vid planering och genomförande av ovanstående fysiska aktiviteter utifrån ett säkerhetstänkande,
- anpassa ovan angivna aktiviteter för individer med metabola och kardiovaskulära sjukdomar,

- redogöra för variationen i energiomsättning och substratval med grad av fysisk aktivitet samt hur detta kan studeras genom indirekt kalorimetri,
- redogöra för människokroppens anpassning till olika typer av fysisk träning och aktivitet 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,
- förklara hur rörelser i s.k. slutna och öppna skickligheter skapas och kontrolleras rörelsetekniskt samt hur kunskaper om det motoriska systemets funktion kan tillämpas i rörelseteknisk-motorisk träning,

- beskriva och förklara grundläggande biomekaniska och neuromotoriska principer,
- analysera idrotts- och arbetstekniker utifrån grundläggande biomekaniska och neuromotoriska principer,
- förklara hur rehabiliterings- och styrketränningsövningar belastar kroppens muskler och leder,
- motivera förändringar i arbetsställningar och –tekniker för att minska risk för ortopedisk ohälsa,

- visa på fördjupade kunskaper om och förståelse för teoribildningen inom kunskapsområdet idrott, hälsa och fysisk aktivitet,
- visa på fördjupade kunskaper i deskriptiv statistik samt grundläggande förståelse i analytisk statistik,
- förstå och kunna använda grundläggande kvantitativa undersökningsmetoder,
- visa på grundläggande kunskaper i metoder för mätning av fysisk aktivitet,
- skriva, försvara samt opponera på en B-uppsats enligt GIH:s Rånäsdokument.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment I – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet II, 7,5 hp

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

- rörelse och dans 2, med fokus på träningsformer,
- vattenträning 2,
- friluftsliv 2.

Moment 2 – Tillämpad fysiologi, 7,5 hp

Part 2 – Applied Physiology , 7.5 higher education credits

- energiomsättning i vila och under fysisk aktivitet,
- mätning av energiomsättning och substratval,
- grundläggande träningslära samt människokroppens anpassning till aerob och anaerob träning, styrketräning och motorisk träning,
- motorik – motorisk träning i relation till en idrottsmotorisk modell,
- 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,
- symptom och behandling av vanligt förekommande sjukdomar samt konsekvenser för fysisk aktivitet, inklusive akutsjukvård och instruktörsutbildning i hjärtlungräddning (HLR).

Moment 3 – Rörelselära, 7,5 hp

Part 3 – Biomechanics and Motor Control, 7.5 higher education credits

- kraftspelet hos kroppar i jämvikt,
- sambandet mellan kraft och rörelse,
- neuromotorisk kontroll av rörelser,
- principer för motorisk utveckling och inläring,
- tillämpning av biomekaniska och neuromotoriska principer vid analys av idrotts- och arbetstekniker.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap II, B-uppsats, 7,5 hp

Part 4 – Sports and Health Science II, Writing Science II, 7.5 higher education credits

- fortsatta studier i teoribildningen inom kunskapsområdena idrott, hälsa och fysisk aktivitet,
- informationssökning och dokumentationsteknik,
- introduktion till kvantitativ datainsamlingsmetod samt mätning av fysisk aktivitet,
- fördjupad deskriptiv statistik samt introduktion till analytisk statistik,
- 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 på annan ort. Studenternas vetenskapliga skolning fördjupas genom att studenten skriver, försvarar och opponerar på en B-uppsats. I anknytning till denna ges en fördjupning i informationssökning under ledning av personal från GIH:s bibliotek. Vidare sker fördjupade praktiska övningar i det statistiska analysprogrammet SPSS.

Progression

Momenten tillämpad fysiologi och rörelselära bygger vidare på studenternas förvärvade kunskaper från momenten anatomi och fysiologi I och II inom kursen Idrott I, inriktning hälsa, 1-30 hp. Inom tillämpad fysiologi sker progressionen inom fysiologi genom att grundläggande kunskaper inom energimetabolism, cirkulation, respiration, muskelfysiologi samt ämnesomsättning nu tillämpas för en fördjupad kunskap om människokroppens anpassning till olika typer av träning och fysisk aktivitet. Vidare ligger grundläggande kunskaper inom anatomi och fysiologi till grund för fördjupning inom området patofysiologiska orsaker till de vanligaste folksjukdomarna samt nutritionens betydelse vid olika typer av fysisk aktivitet och träning. Kunskaperna från momenten Anatomi och fysiologi I och II utgör även grunden för introduktionen inom kunskapsområdet idrott, hälsa och fysisk aktivitet då studenterna förvärvat grundkunskaper om fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS) samt inom akutsjukvård och sjukdomar i samband med fysisk aktivitet och träning.

Studenternas vetenskapliga utveckling fördjupas under kursmomentet Idrotts- och hälsovetenskap II genom fortlöpande handledning av B-uppsatserna via uppsatsseminarier samt internetbaserad handledning via mail och lärplattformen Fronter. Momentet Idrott, hälsa och fysisk aktivitet II utgör en fortsättning och ämnesprogression av momentet Idrott, hälsa och fysisk aktivitet I från kursen Idrott I, inriktning hälsa 1-30 hp, som genomförts under tidigare termin. Från de grundläggande delmomenten i idrott och friluftsliv får studenterna nu delvis planera samt genomföra vinterfriluftsliv i fjällmiljö och på is.

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 II, 7,5 hp

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

- skriftlig tentamen,
- skriftliga inlämningsuppgifter,
- praktisk tentamen.

Moment 2 – Tillämpad Fysiologi, 7,5 hp

Part 2 - Applied Physiology, 7.5 higher education credits

- individuell skriftlig tentamen samt praktiskt prov.

Moment 3 – Rörelselära, 7,5 hp

Part 3 - Biomechanics and Motor Control, 7.5 higher education credits

- skriftlig tentamen,
- duggor,
- grupparbeten där studenterna själva bedömer gruppmedlemmarnas deltagande,
- poäng från duggor samt grupparbeten räknas in i tentamenspoängen. Dessa poäng räknas endast i examinationen under de första två ordinarie tentamenstillfällena. Preciserad information om examinationen ges i kursinformationen i samband med kursstart.

Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap II, B-uppsats, 7,5 hp

Part 4 – Sports- and Health Science II, Writing science II, 7.5 higher education credits

- skriftlig tentamen,
- skriva, redovisa och opponera på en B-uppsats enligt GIH:s Rånäsdokument.

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 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 I – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet II, 7,5 hp

Lövdahl, L., Norlin, P. & Solgevik, A. *Gympa Instruktörsutveckling* (Stockholm: Toppakademin, 2008), 83 s.

Meckbach, J., Söderström, S., Wedin, E. *Didaktik i rytmik, rörelse och dans. Idrotteket nr 8.* (Stockholm: Idrottshögskolan, 2001), 28 s.

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

Nilsson, J. *Analys av teknik och arbetsintensitet samt motivation & grupp-processer* (GIH, Stockholm, 2008), 67 s.

Fält, L. *Vinterfärden* (Värnamo: Fälth&Hässler AB, 2001), 146 s.

Johansson, A. *Utrustning och vallning i längdskidåkning* (SISU idrottsböcker, 2005), 41 s.

Nordgren, M. *Första hjälpen i terräng* (Stockholm: SLAO, 2004), 99 s.

Thorell, C-J., Wallström, M. *När isen lockar* (Stockholm: SISU, 2005), 47 s.

Aspelin, J.A., m.fl. *Ledarskap på långfärdsskridskor* (Stockholm: SISU, 2005), 79 s.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. *FYSS 2008- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* (Statens Folkhälsoinstitut, Stockholm), 613 s. Valda delar.

Aktuella artiklar om Ledarskap/grupp-processer

Aktuella vetenskapliga artiklar inom området hälsa och träningsformer i vatten.

Moment II. Tillämpad fysiologi.

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

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

Stiftelsen för HLR. *Instruktörsbok i HLR*, 1:a upplagan (Stiftelsen för HLR, Göteborg 2006), 35 s.

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

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar c:a 50 s.

Moment III. Rörelselära

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

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

Valbar:

Lars Olson m. fl., *Hjärnan*, (Karolinska Institutet University Press, 2007), 420 s.

Moment IV. Idrotts- och hälsovetenskap II, B-uppsats

Ejlertsson, G., *Statistik för hälsovetenskaperna*, (Lund, Studentlitteratur, 2003), 275 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.). *Rånsäddokumentet, ver. 6.00* (Stockholm: GIH, 2009), 25 s.

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