

IDROTT II, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG SPORT SCIENCE II, DIRECTED TOWARDS HEALTH, 30 CREDITS

Basdata

Kursen är en obligatorisk kurs inom Hälso pedagogprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott
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 och reviderad 2009-12-17. Reviderad av Grundutbildningsnämnden 2011-12-14 samt 2012-11-21.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2013.

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, friluftsliv 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 till några vanligt förekommande folksjukdomar,

- tillämpa grundläggande kunskaper inom sjukdomslära och hjärtlungräddning (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 – Idrottslära och hälsa II, 7,5 hp

Part 1 – Sports didactics and health II, 7.5 higher education credits

- rörelse och dans 2, med fokus på träningsformer,
- 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 statistiska analysprogram.

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 Idrottslära och hälsa då studenterna förvärvar grundkunskaper om fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS).

Studenternas vetenskapliga utveckling fördjupas under kursmomentet Idrotts- och hälsovetenskap II genom fortlöpande handledning av B-uppsatserna via uppsattsseminarier samt internetbaserad handledning via mail och lärplattformen Fronter. Momentet Idrottslära och hälsa II utgör en fortsättning och ämnesprogression av momentet Idrottslära och hälsa 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

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Opponering på en B-uppsats och försvar av egen sådan är obligatoriska moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrottslära och hälsa II, 7,5 hp

Part 1 – Sports didactics and health II, 7.5 higher education credits

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift,
- praktisk tentamen.

Moment 2 – Tillämpad Fysiologi, 7,5 hp

Part 2 - Applied Physiology, 7.5 higher education credits

- individuell skriftlig tentamen,
- 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 moment PM.

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 och redovisa ett PM till uppsats på B-nivå,
- skriva, försvara samt opponera på en uppsats på B-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.

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. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

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 Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för hälso pedagogprogrammet.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Idrottslära och hälsa II, 7,5 hp

Obligatorisk:

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

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

Fält, L. (2011). *Uteliv på vintern*. Växjö: Vildmarksbiblioteket.

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

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

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

Ravn, S. (2005). *Med kroppen som material- om dans i praksis*. Odense: Syddansk universitetsförlag.

Rd-gruppen (2010). *Rörelse till musik som träningsform*. Arbetsmaterial. Stockholm GIH.

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

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

Aktuella artiklar relaterade till de Förväntade studieresultaten.

Moment 2 - Tillämpad fysiologi, 7,5hp

Obligatorisk:

Andersson, E. (1996). *Sjukdomar och fysisk aktivitet*. Stockholm: Idrottshögskolan. 50 s.

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

Kenney, W.L., Wilmore, J., Costill, D. (2012). *Physiology of Sport and Exercise*. 5. ed. Human Kinetics.

Stiftelsen för HLR (2006). *Instruktörsbok i HLR*. 1. uppl. Göteborg: Stiftelsen för HLR. 35 s.

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar ca 50 s.

Moment 3- Rörelselära, 7,5hp

Obligatorisk:

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

McGinnis, M.P. (2005). *Biomechanics of Sport and Exercise*. 2. ed. Human Kinetics, 411 s.

Valbar:

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

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

Obligatorisk:

Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. 2.uppl. Lund: Studentlitteratur.

GIH-biblioteket (2012). *Att ange källor*. 7. uppl. Stockholm: GIH. 22 s.

GIH (2012). *Rånäsdokumentet*, ver. 6.2. Stockholm: GIH. 27 s.

Hassmèn, N., Hassmèn, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker. 414 s. Valda delar.

Tillkommer exempel på uppsatser som återfinns på Fronter samt litteratur som väljs i samband med skrivandet av B-uppsatsen.