

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

Basdata

Kursen ingår i ämnesstudier och 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 2007-05-02.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20 och senare reviderad av Grundutbildningsnämnden 2011-06-20, 2011-09-09, 2012-06-13, 2013-06-12 samt i kursplaneutskottet 2015-05-29.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2015/2016.

Förkunskapskrav och urval

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet 180 högskolepoäng vid GIH och dessutom med godkänt på minst 45 hp från kurserna Idrott I, inriktning hälsa, 30 hp och Idrott II, inriktning hälsa, 30 hp, motsvarande Idrottslära och hälsa I (7,5 hp), anatomi och fysiologi (22,5 hp) och Idrotts- och hälsovetenskap (15 hp).

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- planera, instruera, leda och värdera rörelse och dans, bollspel samt naturvistelse som fysisk träning för social utveckling, hälsa och välbefinnande,
- formulera och kritiskt förhålla sig till teorier om praktiskt ledarskap i idrott,
- uppvisa färdigheter i att anpassa ovan nämnda aktiviteter för deltagare med stressymptom, nedstämdhet/depression,
- identifiera och analysera riskmoment vid planering och genomförande av ovanstående praktiska aktiviteter utifrån ett säkerhetstänkande,

- ha kunskaper i analytisk statistik och kvalitativ analys,
- kunna värdera olika studiedesigners kvaliteter och tillämplighet utifrån frågeställning, hypotes eller teoribild,

- identifiera en problemställning och formulera syfte för en studie med relevans för professionen,

- visa förmåga att söka, sammanställa och kritiskt värdera relevant information utifrån studiens syfte och frågeställningar,
- välja, motivera och använda lämplig teoretisk utgångspunkt eller hypotes,
- tillämpa relevant metodik för datainsamling och analys,
- presentera ett bearbetat resultat med relevans för studiens frågeställningar eller hypotes,
- diskutera och tolka studiens resultat med återkoppling till forskningsläget och studiens teoretiska utgångspunkter eller hypotes,
- uppvisa akademiskt skriftspråk och formalia samt inre logik (röd tråd),
- granska innehåll, systematik och relevans i annan students arbete och ge konstruktiva skriftliga och muntliga kommentarer samt muntligen försvara det egna arbetet.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

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

Part 1 – Sports didactics and Health III, 7.5 credits

- rörelse och dans 3,
- friluftsliv 3, paddling och vandring,
- bollspel, metodik och didaktik i ett vuxenperspektiv.

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

Part 2 – Sports and Health Science III, 7.5 credits

- vetenskapliga teorier och traditioner,
- problemformuleringsprocessen,
- kvalitativa och kvantitativa metoder,
- beskrivande och analytisk statistik,
- informationssökning,
- skrivprocessen, källkritik och referenshantering,
- genomgång av tidigare examensarbeten,
- PM till examensarbete på grundläggande nivå.

Moment 3 – Examensarbete, 15 hp

Part 3 – Degree project, 15 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

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.

Momenten forskningsmetodik och examensarbete utgör en fördjupning av tidigare kurser inom såväl forskningsmetodik, PM och uppsatsskrivande som inom ämnesstudier.

Den vetenskapliga progressionen i det ”idrottsliga” momentet sker genom att undervisningen bygger på vetenskapliga studier av hälsoeffekter av naturvistelse 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.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro förekommer i moment 1, vad gäller friluftslivets paddling och vandring. Vid gruppredovisningar krävs individuell reflektion eller analys. Godkänt PM inför examensarbetet krävs för att få påbörja examensarbetet i moment 3. Opponering på annat och försvar av både eget PM och examensarbete är obligatoriska moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

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

Part 1 – Sports didactics and health, 7.5 credits

- en gruppredovisning i seminarieform för friluftsliv,
- en gruppredovisning i seminarieform för boll,
- en praktisk examination med muntlig analys för dans,
- en skriftlig hemtentamen.

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

Part 2 - Sports and Health Science III, 7.5 credits

- skriftlig examination,
- skriva och redovisa ett PM till examensarbete på grundläggande nivå.

Moment 3 – Examensarbete, 15 hp

Part 3 – Degree Project, 15 credits

- 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. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller att studenten har Väl godkänt på examensarbetet och minst ett Väl godkänt samt ett Godkänt på övriga moment. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Utvärdering

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

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden, programråd med utbildningsledare för hälso pedagogprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

Litteratur och övriga läromedel

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

Obligatorisk:

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

Byra, M. (2006). "Teaching styles and inclusive pedagogies". I: Kirk, Macdonal & O'Sullivan (red.). *Handbook of Physical Education*, s. 449-462, 14 s.

Borgström, A-L.; Frisk, A.; Frykman Järlefeldt, M.; Hägglöf, C.; Nyberg, M. & Rosén, A. (2011). *Vill du dansa – javisst! Dans som kulturell form*. Stockholm: GIH, 75 s.

Engström, L-M. (2010). *Smak för motion*. Stockholm: Stockholms universitetsförlag, s. 49-77, 29 s.

Gillis, H.L. & Ringer, T. M. (1999). *Adventure as Therapy*. Miles, J. C. & Priest, S. (red.). I: *Adventure Programming*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc. s. 29-37, 9 s.

Norling, I. (2001). *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård, 12 s.

Norling, I. & Larsson, E-L. (2004). *Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård, 17 s.

Stanton, R. & Reaburn, P. (2013). "Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables". I: *Journal of Science and Medicine in Sport*, nr. 17, s. 177-182, 6 s.

Ronglan, L. T., Halling, A. & Teng, G. (red). *Ballspill over grenser: skandinaviske tilnæringer til læring og utvikling*. Oslo: Akilles, s. 49-69 och s. 153-166, 35 s.

Thelin, M. (2008). *Dansens helande kraft*. Stockholm: Carlsson, 170 s.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. *FYSS 2008- Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut, kap 21, 22, 42, 43 och 47. 50s.

Vetenskapliga artiklar och valbar litteratur i samråd med undervisande lärare (ca 60 s).

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

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH. (2012). 7. uppl. Stockholm: GIH, 25 s.

Ejlertsson G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur, 65 s.

Hassmèn, N. & Hassmèn, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 40 s.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den Kvalitativa Forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur, 370 s.

Rånsdokumentet – Råd och anvisningar för uppsatsskrivning till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan (2015). Version 6.4. Stockholm: GIH, 33 s.

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

Moment 3 – Examensarbete på grundläggande nivå, 15 hp

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH (2012). 7. uppl. Stockholm: GIH, 25 s.

Rånsdokumentet – Råd och anvisningar för uppsatsskrivning till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan (2015). Version 6.4. Stockholm: GIH, 33 s.

Vetenskapsrådet (2010). *CODEX*. <http://codex.vr.se/forskningsetik.shtml>. [2014-04-08]

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet, 17 s.