

IDROTTSVETENSKAP III, INRIKTNING HÄLSA, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

SPORT SCIENCE III, DIRECTED TOWARDS HEALTH, 30 CREDITS

Basdata

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

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Idrottsvetenskap
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Har behandlats av Kursplaneutskottet
2016-10-27.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2016-11-15.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2017.

Förkunskapskrav och urval

Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH och dessutom vara godkänd på minst 22,5 hp från kursen Idrottsvetenskap II, inriktning hälsa, 30 hp, motsvarande 15 hp i momenten praktisk fysisk aktivitet II och III, samt 7,5 hp tillämpad fysiologi.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- visa förmåga att självständigt planera och leda evidensbaserad hälsopromotiv fysisk aktivitet i grupper med personer med funktionsnedsättning, sjukdomstillstånd, otränade eller träningsovana individer,
- visa förmåga att anpassa aktiviteter efter gruppstorlek, till individer, omgivning och naturmiljö,
- visa förmåga att göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhällseliga och etiska aspekter,
- ha kunskaper i analytisk statistik och kvalitativ analys,
- kunna värdera olika studiedesigners kvaliteter och tillämplighet utifrån frågeställning, hypotes eller teoribild,

- kunna beskriva planeringen av en specifik forskningsstudie genom att beskriva forskningsläget, välja och motivera studiedesign, population och metod,
- 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 – Praktisk fysisk aktivitet IV, 7,5 hp

Part 1 – Physical Activity IV, 7.5 credits

- planera, instruera och leda träning och naturmiljöaktiviteter för individer i små och stora grupper,
- anpassa fysiska aktiviteter och motivera individer till hälsofrämjande aktiviteter,
- planera, instruera och leda aktiviteter efter evidens, grupp och olika säkerhetsaspekter.

Moment 2 – Forskningsmetodik II, 7,5 hp

Part 2 – Research methods II, 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 självständigt arbete.

Moment 3 – Självständigt arbete, 15 hp

Part 3 – Degree project, 15 credits

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

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer där aktivt praktiskt deltagande är en förutsättning för inhämtande av färdigheter och kunskaper. Delar av undervisningen i moment 1 genomförs ute i samhället, i tätortsnära

naturmiljöer och i fjällmiljö. Studenternas vetenskapliga skolning fördjupas under kursen där studenten skriver, försvarar och opponerar på ett självständigt arbete på grundnivå.

Progression

Då praktiska och teoretiska kunskaper som studenterna erhållit tidigare under utbildningen integreras i momentet Praktisk fysisk aktivitet IV, innebär det en tydlig ämnesprogression. Studenterna ska nu själva planera alla fysiska aktiviteter, genomföra och göra lämpliga anpassningar utifrån evidens och vilken grupp de tränar. Vidare krävs att studenten gör anpassningar i gruppaktiviteter utifrån individens förutsättningar.

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

Den vetenskapliga progressionen i momentet praktiska fysisk aktivitet sker genom att undervisningen bygger på vetenskapliga studier av hälsoeffekter av naturvistelse samt kopplingar till tidigare kurser i fysisk aktivitet med vetenskaplig förankring.

Examination

Kurskrav

Studentens aktiva deltagande i undervisningen och obligatorisk närvaro ett krav vid laborativa moment i moment 1. Vid gruppredovisningar krävs individuell reflektion eller analys. Godkänt PM inför självständigt arbete krävs för att få påbörja detsamma i moment 3. Opponering på annat och försvar av både eget PM och självständigt arbete är obligatoriska moment.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Praktisk fysisk aktivitet IV, 7,5 hp

Part 1 – Physical Activity IV, 7.5 credits

- ett praktiskt prov,
- en skriftlig tentamen,
- en individuell hemtentamen.

Moment 2 – Forskningsmetodik II, 7,5 hp

Part 2 – Research methods II, 7.5 credits

- skriftlig examination,
- skriva och redovisa ett PM till självständigt arbete på grundnivå.

Moment 3 – Självständigt arbete, 15 hp

Part 3 – Degree Project, 15 credits

- skriva, försvara samt opponera på ett självständigt arbete på grundnivå.

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

tionstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets slut samt när restexaminationstillfälle erbjuds.

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 det självständiga arbetet 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.

Övrigt

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 hälsovetenskapprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Praktisk fysisk aktivitet IV, 7,5 hp

Obligatorisk:

American College of Sports Medicine (2013). *ACSM's resources for the health fitness specialist*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 512 s, valda delar ca 50 s.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2008) FYSS 2008 - *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport nr 2008:4, Statens folkhälsoinstitut. 613 s. Valda sidor. www.fyss.se Obs! Det läggs successivt ut uppdaterade kapitel i FYSS 2015 på <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/>

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar samt viss kompletterande litteratur, ca 100 s.

Referenslitteratur:

American College of Sports Medicine (2014). *ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 862 s.

Moment 2 – Forskningsmetodik II, 7,5 hp

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH. (2016). 8.2 uppl. Stockholm: GIH, 26 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 (2016). Version 7. Stockholm: GIH, 29 s.

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

Moment 3 – Självständigt arbete, 15 hp

Obligatorisk:

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH (2016). 8.2 uppl. Stockholm: GIH, 26 s.

Rånsdokumentet – Råd och anvisningar för uppsatsskrivning till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan (2016). Version 7. Stockholm: GIH, 29 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.