



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

1IV101 Idrottsvetenskap - fysisk aktivitet, hälsa, friluftsliv I, 30
högskolepoäng

Sport Science - Physical activity, health, outdoor recreation I, 30
credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2009-10-14

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

Förkunskaper

Idrott och hälsa A.

Förväntade studieresultat

Delkurs 1: Idrottsvetenskap i samhället I, 7,5 hp

Efter avslutad kurs/delkurs ska studenten kunna:

- redogöra för hälsa, fysisk aktivitet och friluftsliv som samhällsföreteelse
- redogöra för hälsa, fysisk aktivitet och friluftsliv ur ett idrottsvetenskapligt perspektiv
- identifiera samband mellan årstidsbundet friluftsliv, hälsa och fysisk aktivitet

Delkurs 2: Hälsodidaktik I, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- identifiera och kritiskt granska olika vetenskapligt grundade teorier och definitioner av hälsa.
- beskriva och redogöra för hälsans bestämningsfaktorer
- förstå den fysiska aktivitetens och friluftslivets betydelse för hälsan

Delkurs 3: Rörelselära I, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för barn och ungdomars fysiska aktivitet
- beskriva människans förutsättningar för fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv
- praktiskt visa och beskriva vanliga kroppsrörelser och motionsformer

Delkurs 4: Människans grundläggande anatomi och fysiologi, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- identifiera förutsättningarna för fysisk aktivitet/ rörelse och effekterna av denna
- redogöra för människans grundläggande anatomi och fysiologi
- identifiera och beskriva effekterna av kroppsrörelser och fysisk aktivitet

Innehåll

Kursen består av fyra delkurser:

Delkurs 1 Idrottsvetenskap i samhället I 7,5 högskolepoäng

- Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv som samhällsföreteelse
- Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv ur ett idrottsvetenskapligt perspektiv
- Historiska perspektiv på fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv
- Årstidsbundet friluftsliv

Delkurs 2 Hälsodidaktik I 7,5 högskolepoäng

- Centrala definitioner av och teorier om hälsa
- Hälsans bestämningsfaktorer
- Hälsa utifrån fysisk aktivitet och friluftsliv

Delkurs 3 Rörelselära I 7,5 högskolepoäng

- Praktiskt utföra och redogöra för grundläggande kroppsrörelser och motionsformer
- Motorik och motorisk inläring
- Barn och ungdomars fysiska aktivitet
- Människans förutsättningar för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt perspektiv
- Fysisk aktivitet utifrån begreppen hälsa och friluftsliv

Delkurs 4 Människans grundläggande anatomi och fysiologi 7,5 högskolepoäng

- Identifiera effekterna av rörelse och fysisk aktivitet
- Människans grundläggande anatomi och fysiologi
- Anatomi och fysiologi utifrån begreppen fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv

Undervisningsformer

Undervisningen bygger på lärar- och studerandeleda moment där stor vikt läggs vid de studerandes aktiva roll samt deras förmåga att använda språket som redskap, IT och andra pedagogiska hjälpmedel. Didaktiska reflektionsuppgifter med utgångspunkt i

verksamhetsförlagda moment och aktuell forskning.

Obligatorisk närvaro krävs under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studieplan.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Utvärdering av studentens kunskaper sker genom olika examinationsformer individuellt och i grupp så som ledarövningar, rapportskrivning, skriftliga, muntliga och praktiska tentamina.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid). Antal tentamenstillfällen är begränsade till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

För betyget Godkänd krävs att förväntade studieresultat är uppfyllda.

Betyg sätts på varje delkurs och betygen sammanställs till ett slutgiltigt betyg för hela kursen. För betyget Godkänd krävs minst godkänt på samtliga delkurser. För betyget Väl godkänd på kursen krävs väl godkänd på minst tre av delkurserna.

Kursvärdering

Kursutvärdering genomförs kontinuerligt muntligt och/eller skriftligt under kursens gång. Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Litteraturförteckning Delkurs 1 - Idrottsvetenskap i samhället I 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Bouchard, C, Blair, SN. & Haskell, W. (2007). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics Champaign IL, (407 s).

Brugge, M., Glantz, M. & Sandell, K. (1999). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber, (250 s).

Fredman, P. (2008). *Friluftslivets ekonomiska värden*. Östersund: Friluftsliv i förändring, (89 s).

Horne, J. m.fl. (1999). *Understanding sport. An introduction to the sociological and cultural analysis of sport*. London: Spoon press.

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsförlaget, (99 s).

Sandell, K. (2004). *Friluftslivets värden*. Stockholm: FRISAM, (62 s).

Sandell, K. (2000). *Friluftslivshistoria – från härdande friluftsliv till ekoturism och miljöpedagogik*. Stockholm: Carlssons bokförlag, (285 s).

Sundin, J., Hogstedt, C., Lindberg, J. & Moberg, H. (red). (2005). *Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
www.fhi.se/PageFiles/3497/r2005-08-svensk-folkhalsohistoria.pdf

World Health Organisation. (1998). *Hälsa 21-hälsa för alla på 2000-talet. En introduktion*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe
www.fhi.se/PageFiles/3162/h21.pdf

Litteraturförteckning Delkurs 2 - Hälsodidaktik I 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Faresjö, T. & Åkerlind, I. (red.) *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan? Frågor om*

liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning. Lund: Studentlitteratur, (258 s).

Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen Hälsa och Hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, (180 s).

Nilsson, B. (2005). *Friluftsliv – folkhälsa – framtid*. Stockholm: Kungliga skogs- och lantbrukakademien, (25 s).

Pellmer, K. & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2008). *Hälsa & Hälsopromotion – med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker.

Socialstyrelsen. *Folkhälsorapport 2008*.
www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/2B5A6B25-2026-470C-A8BD-0E45AF95FAAA/13558/200912671.pdf

Statens Folkhälsoinstitut. (2005). *Folkhälsopolitisk rapport 2005*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
www.fhi.se/PageFiles/3308/r2005-05-folkhalsopolitisk-rapport.pdf

Litteraturförteckning Delkurs 3 - Rörelselära I 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Jagtøien, G. L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare förlag, (244s).

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsförlaget, (99 s).

Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. (2000). *Motor learning and performance*. USA: Human Kinetics, (339 s).

Litteraturförteckning Delkurs 4 - Människans grundläggande anatomi och fysiologi 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Bouchard, C. Blair, SN. & Haskell, W. (2007). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics Champaign IL, (407 s).

Wilmore, J., Costill, D. & Kenney, W.L. (2008). *Physiology of sport and exercise 4:e*. Human Kinetics Publishers, (710 s).

Wirhed, R. (2007). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Uppsala: Harpoon Publications AB, (150 s).

Samt kompendier och vetenskapliga artiklar