



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

Senast reviderad 2011-06-28. Delkursnamn och litteraturlista reviderade.

Termin 1, Idrottsvetenskapliga programmet.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2011

Förkunskaper

Idrott och hälsa A.

Förväntade studieresultat

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

Efter avslutad kurs/delkurs ska studenten kunna:

- visa förståelse för olika samhällsvetenskapliga perspektiv inom det idrottsvetenskapliga fältet
- redogöra för idrottens historiska utveckling
- uppvisa grundläggande kunskaper om vetenskapligt arbets- och förhållningssätt

Delkurs 2: Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- beskriva och redogöra för definitioner av begreppen fysiska aktivitet, hälsa och friluftsliv
- redogöra för historiska perspektiv på fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv

- förstå och praktiskt omsätta samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv

Delkurs 3: Hälsa och kropp, 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
- identifiera och beskriva hälsa ur ett kroppsligt perspektiv
- förstå den fysiska aktivitetens och friluftslivets betydelse för hälsan

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 Idrotten i samhället I 7,5 högskolepoäng

- Idrotten som kulturellt och samhälleligt fenomen
- Idrottens historia
- Vetenskapligt skrivande

Delkurs 2 Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv 7,5 högskolepoäng

- Definitioner och begrepp
- Historiskt perspektiv på fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv
- Samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv i praktiken
- Skriftligt problematiserande arbete över begreppen fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv

Delkurs 3 Hälsa och kropp 7,5 högskolepoäng

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

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

Kursvärdering genomförs kontinuerligt muntligt och/eller skriftligt under kursens gång. Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering. Kursvärderingen sammanställs och arkiveras på institutionen. Resultatet återkopplas till de studenter som gått kursen samt presenteras tillsammans med eventuellt vidtagna åtgärder för studenterna nästa gång kursen ges.

Kurslitteratur och övriga läromedel

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

Obligatorisk litteratur

Andersson, Torbjörn. (2011). *Spela fotboll bondjävlar! Del 1 - En studie i svensk klubbkultur och lokal identitet*. Stockholm: Symposion, (valda delar).

Blom, Arne & Lindroth, Jan. (2011). *Idrott under 5000 år* Farsta: Sisu idrottsböcker.

Blom, Arne & Lindroth, Jan. (1995). *Idrottens historia. Från antika arenor till modern massrörelse*. Farsta: SISU Idrottsböcker, (referenslitteratur).

Horne, John; Tomlinson, Alan & Whannel, Garry. (1999). *Understanding sport. An introduction to the sociological and cultural analysis of sport*. London: Spoon press.

Thurén, Torsten. (2003). *Sant eller falskt? Metoder i källkritik*. Stockholm: KBM:s utbildningsserie 2003:7

Artiklar och kompendiematerial

Litteraturförteckning Delkurs 2 - Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Bouchard, Claude; Blair, Steven N. & Haskell, William. (2007). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics Champaign IL, (407 s). Kap 2 s. 21-37. Delas ut vid kursstart.

Fredman, Peter. (2008). *Friluftslivets ekonomiska värden*. Östersund: Friluftsliv i förändring, (89 s). Delas ut vid kursstart.

Naturvårdsverket. (2006). *Naturen som kraftkälla - om hur och varför naturen påverkar hälsan*. (28s) pdf

Sandell, Klas. (2004). *Friluftslivets värden*. Stockholm: FRISAM, (62 s). Delas ut vid kursstart.

Sundin, Jan; Hogstedt, Christer; Lindberg, Jakob & Moberg, Henrik. (red). (2005). *Svenska folkets hälsa i historiskt perspektiv*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut. [www.fhi.se/PageFiles/3497/r2005-08-svensk-folkhalsohistoria.\(487s\).pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3497/r2005-08-svensk-folkhalsohistoria.(487s).pdf)

referenslitteratur

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

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

Brugge, Britta; Glantz, Mats. & Sandell, Klas. (1999). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber, (250 s).

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 3 - Hälsa och kropp 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Faresjö, Tomas & Åkerlind, Ingemar. (red.) *Kan man vara sjuk och ändå ha hälsan? Frågor om liv, hälsa och etik i tvärvetenskaplig belysning*. Lund: Studentlitteratur, (258 s).

Medin, Jennie & Alexanderson, Kristina. (2000). *Begreppen Hälsa och Hälsöfrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, (180 s).

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

Pellmer, Kristina & Wramner, Bengt. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Johan. (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 4 - Människans grundläggande anatomi och fysiologi 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Bouchard, Claude; Blair, Steven & Haskell, William. (2007). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics Champaign IL, (407 s).

Wilmore, Jack; Costill, David & Kenney, William. (2008). *Physiology of sport and exercise 4:e*. Human Kinetics Publishers, (710 s).

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

Samt kompendier och vetenskapliga artiklar