



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

Senast reviderad 2012-06-13. Delkursnamn och litteraturlista reviderade.

Termin 1, Idrottsvetenskapliga programmet.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2012

Förkunskaper

Idrott och hälsa A.

Mål

Delkurs 1: Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska den studerande 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 2: Idrotten i samhället, 7,5 hp

Efter avslutad kurs/delkurs ska den studerande 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 3: Hälsodidaktik, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska den studerande 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 4: Människans grundläggande anatomi och fysiologi, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska den studerande 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 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 2 Idrotten i samhället 7,5 högskolepoäng

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

Delkurs 3 Hälsodidaktik 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 studerandledda 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.

Obligatoriska moment framgår studiehandledningen.

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 målen 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 - Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

Bouchard, Claude; Blair, Steven N. & Haskell, William. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics Champaign IL, (441 s).

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

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

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

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

referenslitteratur

Sandell, Klas. (2000). *Friluftslivshistoria – från härdande friluftsliv 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 2 - Idrotten i samhället 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.

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

Vetenskapliga artiklar och kompendiematerial

Litteraturförteckning Delkurs 3 - Hälsodidaktik 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). pdf

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. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics Champaign IL, (441 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