



## Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för 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 2009-10-14

Senast reviderad 2015-08-20 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Titeln på delkurs 3 har ändrats i enlighet med utbildningsplanen.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2015

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

### Mål

Efter avslutad kurs (1-30 hp) ska den studerande kunna:

- redogöra för olika perspektiv på ämnet idrottsvetenskap
- identifiera och diskutera olika samhällsvetenskapliga perspektiv inom det idrottsvetenskapliga fältet
- beskriva olika vetenskapliga teorier i och omkring begreppet hälsa
- redogöra för människans grundläggande anatomi och fysiologi

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

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för definitioner av begreppen fysiska aktivitet, hälsa och friluftsliv
- redogöra för historiska perspektiv på fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv
- omsätta samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv i praktisk handling

### *Delkurs 2: Idrotten i samhället, 7,5 hp*

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för idrottens historiska utveckling
- identifiera och reflektera över idrottens roll i samhället
- medvetet reflektera över vad ett vetenskapligt förhållningssätt kan innebära

### ***Delkurs 3: Hälsa, 7,5 hp***

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- identifiera och redogöra för olika vetenskapligt grundade definitioner och teorier av hälsa.
- beskriva och redogöra för hälsans bestämningsfaktorer
- redogöra för 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:

- redogöra för människans grundläggande anatomi och fysiologi
- identifiera och beskriva förutsättningarna för kroppsrörelser och fysisk aktivitet samt dess effekter

## **Innehåll**

Kursens övergripande syfte är att den studerande ska utveckla kunskap och förståelse inom områdena fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv. Kursen belyser olika teoribildningar och metoder som används inom det idrottsvetenskapliga fältet. Under kursen introduceras ett vetenskapligt förhållningssätt.

Kursen består av fyra delkurser:

### ***Delkurs 1 Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv 7,5 högskolepoäng***

- Definitioner och begrepp
- Historiska perspektiv på fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv
- Samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv i praktiken

### ***Delkurs 2 Idrotten i samhället 7,5 högskolepoäng***

- Idrotten som kulturellt och samhälleligt fenomen
- Idrottens utveckling utifrån ett historiskt perspektiv
- Grunderna för ett vetenskapligt skrivande
- Forskningsetiska principer

### ***Delkurs 3 Hälsa 7,5 högskolepoäng***

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

### ***Delkurs 4 Människans grundläggande anatomi och fysiologi 7,5 högskolepoäng***

- Människans grundläggande anatomi och fysiologi
- Anatomi och fysiologi utifrån begreppen fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv

- Förutsättningar för rörelse och fysisk aktivitet
- Effekter av rörelse och fysisk aktivitet

## Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, casebaserade studier, litteraturstudier, grupparbeten och laborationer.

Information om obligatoriska moment återfinns i studiehandledningen.

## Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examinationer sker individuellt och i grupp. Kursen examineras genom skriftliga paper, praktiska redovisningar i olika former, skriftlig tentamen samt aktivt deltagande i seminarier.

Oavsett examinationsform är det den enskilde studerandes prestationer som bedöms och examineras. För betyget godkänd ska kursens mål vara uppnådda. För betyget Väl godkänd på kursen krävs väl godkänd på minst tre av delkurserna.

Ytterligare information återfinns i studiehandledningen.

## Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en kursvärdering som sammanställs skriftligt och återkopplas till de studenter som gått kursen samt presenteras tillsammans med eventuellt vidtagna åtgärder för studenterna nästa gång kursen ges. Sammanställningen redovisas för aktuella institutionsorgan och för berört programråd, samt arkiveras av kursansvarig institution.

## Övrigt

Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilda studenten.

Kursen ingår i Fysisk aktivitet, Hälsa och Friluftsliv - Idrottsvetenskapligt program.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

**Litteraturlista Delkurs 1 - Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv 7,5 hp**

### Obligatorisk litteratur

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

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

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

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

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

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer.  
Pdf-filer tillhandahålls av universitetet.

## Referenslitteratur

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

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

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

World Health Organisation. (Senaste upplagan). *Hälsa 21-hälsa för alla på 2000-talet. En introduktion*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe  
[www.fhi.se/PageFiles/3162/h21](http://www.fhi.se/PageFiles/3162/h21), (32 s). pdf

### **Litteraturförteckning Delkurs 2 - Idrotten i samhället 7,5 hp**

#### **Obligatorisk litteratur**

Andersson, Torbjörn. (Senaste upplagan). *Spela fotboll bondjävlar! Del 1 - En studie i svensk klubbkultur och lokal identitet*. Stockholm: Symposium, (valda delar, 509 s).

Blom, Arne & Lindroth, Jan. (Senaste upplagan). *Idrott under 5000 år* Farsta: Sisu idrottsböcker, (286 s).

Thurén, Torsten. (Senaste upplagan). *Sant eller falskt? Metoder i källkritik*. Stockholm: KBM:s utbildningsserie 2003:7, (80 s). pdf

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer.  
Pdf-filer tillhandahålles av universitetet.

### **Litteraturförteckning Delkurs 3 - Hälsa 7,5 hp**

#### **Obligatorisk litteratur**

Faresjö, Tomas & Åkerlind, Ingemar. (red.) (Senaste upplagan) *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. (Senaste upplagan). *Begreppen Hälsa och Hälsöfrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, (180 s).

Nilsson, Bruno. (Senaste upplagan). *Friluftsliv-folkhälsa framtid*. Stockholm: Kungliga skogs- och lantbrukakademien, (25 s). pdf

Pellmer, Kristina & Wramner, Bengt. (Senaste upplagan). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber, (264 s).

Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Johan. (Senaste upplagan). *Hälsa & Hälsopromotion – med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker, (288 s).

Socialstyrelsen. *Folkhälsorapport 2009*.  
[www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71), (441 s).

Statens Folkhälsoinstitut. *Folkhälsopolitisk rapport 2010. Framtidens folkhälsa - allas ansvar*.  
Publikationer/Alla-publikationer/Folkhälsopolitisk-rapport-2010-Framtidens- Folkhälsa--allas-ansvar, (174 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer.  
Pdf-filer tillhandahålles av universitetet.

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

**Obligatorisk litteratur**

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

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

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

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer.  
Pdf-filer tillhandahålles av universitetet.