



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

IIV101 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 2016-06-13 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av litteraturlistan.

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2016

Förkunskaper

INGET VÄRDE ANGIVET

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.

För betyget Godkänd ska kursens mål vara uppnådda. För betyget Väl godkänd på kursen krävs betyget Väl godkänd på minst tre av delkurserna.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

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

Litteraturförteckning 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, (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, (32 s). pdf

Litteraturförteckning Delkurs 2 - Idrotten i samhället 7,5 hp

Obligatorisk litteratur

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

Coakley, Jay & Pike, Elizabeth (senaste upplagan). *Sports in Society. Issues and Controversies*. London: McGraw-Hill, (613 s).

Hedenborg, Susanna (red) (2016). *Idrottsvetenskap. En introduktion*. Lund: Studentlitteratur, (319 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

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

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

Länkar till folkhälsorapporten och liknande tillkommer via föreläsningar/MyMoodle.
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.