



Kursplan

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

1IV110 Idrottsvetenskap - fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv II, 30
högskolepoäng

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

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av Organisationskommittén 2009-06-11

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2010

Förkunskaper

Idrottsvetenskap - fysisk aktivitet, hälsa, friluftsliv I

Förväntade studieresultat

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

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Redogöra för fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv ur grupp- och individperspektiv
- Identifiera och redogöra för trender och tendenser inom fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv
- Identifiera och redogöra för samband mellan teorier om hälsa och hälsopromotivt arbete

Delkurs 2: Hälsodidaktik II, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Redogöra för hälsa utifrån olika perspektiv: sociokulturellt, socioekonomiskt, etiskt och genusperspektivet
- Beskriva och utföra hälsopromotivt arbete på grupp och individnivå

Delkurs 3: Rörelselära II, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Redogöra och praktiskt omsätta fysiska aktivitet och hälsa för vuxna och äldre vuxnas
- Beskriva människans förutsättningar för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt perspektiv
- Redogöra för och praktiskt genomföra friluftslivsmoment anpassade för vuxna och äldre vuxna

Delkurs 4: Vetenskapsteori/metod, 7,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Redogöra för grundläggande vetenskapliga begrepp
- Förstå och praktiskt använda en kvalitativ- och kvantitativ vetenskaplig metod

Innehåll

Kursen består av fyra delkurser:

Delkurs 1 Idrottsvetenskap i samhället II 7,5 högskolepoäng

- Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv ur grupp- och individperspektiv
- Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv; trender och tendenser

Delkurs 2 Hälsodidaktik II 7,5 högskolepoäng

- Hälsopromotivt arbete utifrån grupp och individnivå
- Genus, sociokulturella och socioekonomiska perspektiv på hälsa
- Etiska perspektiv på hälsa

Delkurs 3 Rörelselära II 7,5 högskolepoäng

- Vuxna och äldre vuxnas fysiska aktivitet
- Människans förutsättningar för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt perspektiv
- Årstidsbundet friluftsliv

Delkurs 4 Vetenskapsteori / metod 7,5 högskolepoäng

- Grundläggande vetenskapliga begrepp
- Söka vetenskaplig litteratur
- Kvalitativ- och kvantitativ metod

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.

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 §).

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kriteriet för betyget godkänt är att samtliga punkter under förväntade studieresultat uppnåtts.

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 II 7,5 hp obligatorisk litteratur

Andreasson, J. (2007). *Idrottens kön. Genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag*. Lund: Lunds universitet, sociologiska institutionen, (267 s).

Johansson, T. (2006). *Makeovermani. Om Dr Phil, plastikkirurgi och illusionen om det perfekta jaget. (pocket)*. Stockholm: Natur och Kultur. Valda delar, (Ca 70 s).

Monaghan, L. (2001). *Bodybuilding, Drugs and risk. Health, risk and society*. London: Routledge, (213 s).

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

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

Dessutom tillkommer kompendier och artiklar.

Litteraturförteckning Delkurs 2 - Hälsodidaktik II 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).

Hammarström, A. (2005). *Genusperspektiv på medicinen: två decenniers utveckling av medvetenheten om kön och genus inom medicinsk forskning och praktik*. Stockholm: Högskoleverket, (67 s).

www.hsv.se/download/18.539a949110f3d5914ec800077678/isbn91-85027-22-7.pdf

Hansson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur, (296 s).

Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur, (168 s).

Marmot, M. (2006). *Statussyndromet – hur vår sociala position påverkar hälsan och livslängden*. Stockholm: Natur och kultur, (403 s).

Smirthwaite, G. (2007). *(O)jämsliddhet i hälsa- och vård - en genusmedicinsk*

kunskapsöversikt. Stockholm: Sveriges kommuner och landsting, (127 s).
www.brs.skl.se/brsbibl/kata_documents/doc39045_1.pdf

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

Svederberg, E. Svensson, L. & Kindeberg, T. (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur, (292 s).

**Litteraturförteckning Delkurs 3 - Rörelselära II 7,5 hp
obligatorisk litteratur**

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

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

Lövdahl, L., Norlin, P. & Solgevik, A. (2008). *Gympa instruktörsutveckling*. Topp akademien, (84 s).

Schyllander, (2007). *Friluftssäkerhet*. Stockholm: Räddningsverket, (58 s).

Thomeé, Augustsson, Wernbom m.fl. (2008). *Styrketräning*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (352 s).

**Litteraturförteckning Delkurs 4 - Vetenskapsteori / metod 7,5 hp
obligatorisk litteratur**

Holme och Solvang (). *Forskningsmetodik*

Merriam (). *Fallstudien som forskningsmetodik*.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur, (145 s).

Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2005). *Research Methods in Physical activity 5 ed.*
Champaign IL Human
Kinetics Silverman SJ