

**Denna kursplan har ersatts av en nyare version.
Den nya versionen gäller fr.o.m. Höstterminen 2018**



Kursplan

Institutionen för hälsovetenskaper

Idrott, grundkurs, 30 högskolepoäng Sport Science, Basic Course, 30 Credits

Kurskod:	ID006G	Utbildningsområde:	Idrottsområdet
Huvudområde:	Idrott	Högskolepoäng:	30
Utbildningsnivå:	Grundnivå	Ämnesgrupp (SCB):	Idrott/idrottsvetensk ap
Inrättad:	2014-11-25	Fördjupning:	G1N
Giltig fr.o.m.:	Höstterminen 2015	Senast ändrad:	2015-03-23
		Beslutad av:	Prefekt

Mål

Mål för utbildning på grundnivå

Utbildning på grundnivå ska utveckla studenternas

- förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,
- förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, och
- beredskap att möta förändringar i arbetslivet.

Inom det område som utbildningen avser ska studenterna, utöver kunskaper och färdigheter, utveckla förmåga att

- söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå,
- följa kunskapsutvecklingen, och
- utbyta kunskaper även med personer utan specialkunskaper inom området.

(1 kap. 8 § högskolelagen)

Kursens mål

Den studerande ska efter avslutad kurs

- ha grundläggande kunskaper om idrotten som fenomen, dess olika kunskapsområden och idrottens vetenskapliga grund.

Delkurs 1. Idrotten i samhället 6 högskolepoäng

Sport in Society 6 Credits

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- beskriva idrottens historiska utveckling från antiken till modern tid med tonvikt på det västerländska samhället
- kunna redogöra för idrottsrörelsens organisation samt förklara skillnader i värden mellan olika idrottsliga praktiker och verksamhetsformer
- redogöra för relationen mellan kropp, individ och samhälle
- beskriva och diskutera idrottsutövande i relation till ålder, socioekonomi, kön och etnicitet.

Delkurs 2. Vetenskaplig grundkurs 5 högskolepoäng

Introduction to Science and Research Methods 5 Credits

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- beskriva grundläggande vetenskapsteoretiska begrepp
- beskriva forskningsprocessens olika delar
- sammanställa och presentera kvantitativt datamaterial
- använda ett vetenskapligt skrivande med avseende på formalia och struktur.

Delkurs 3. Idrottsfysiologi 7,5 högskolepoäng

Sport Physiology 7,5 Credits

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- beskriva de fysiologiska faktorer som utgör en förutsättning för fysisk aktivitet
- förklara förändringar i fysiologiska faktorer vid övergång från vila till olika typer av arbete, samt långvariga effekter av fysisk träning
- ange kroppens näringsbehov, och näringsintagets betydelse i samband med olika typer av arbete
- analysera och värdera fysiska aktiviteter utifrån arbetsfysiologiska träningsprinciper
- utföra tester för bedömning av aerob kapacitet.

Delkurs 4. Idrottspsykologi 6 högskolepoäng

Sport Psychology 6 Credits

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- beskriva det idrottspsykologiska vetenskapsområdet samt de olika tillämpnings- och forskningsområden som det omfattar
- redogöra för psykologiska perspektiv som kan förklara mänskliga beteenden
- redogöra för mänskliga drivkrafter och behov (motivationsfaktorer) kopplat till idrottslig miljö
- redogöra för personlighetens roll i idrottsutövandet
- förklara begreppen stress, ångslan/oro och anspänning kopplat till fysisk aktivitet

Delkurs 5. Idrottspedagogik/didaktik 5,5 högskolepoäng

Sport Pedagogy/Didactics 5,5 Credits

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- förklara begreppen lärande och socialisation inom idrott
- diskutera idrott utifrån ett genusperspektiv
- planera och organisera idrottsaktiviteter utifrån ett specifikt syfte.

Kursens huvudsakliga innehåll**Delkurs 1. Idrotten i samhället 6 högskolepoäng**

- idrottens historiska utveckling
- idrottsrörelsens organisation
- idrottens olika praktiker och verksamhetsformer
- sociologiska teorier och begrepp i relation till idrott
- idrotts- och motionsvanor i relation till ålder, kön, socioekonomi och etnicitet.

Delkurs 2. Vetenskaplig grundkurs 5 högskolepoäng

- vetenskapsteoretiska begrepp
- forskningsprocessen
- deskriptiv redovisning av kvantitativt datamaterial
- vetenskapligt skrivande.

Delkurs 3. Idrottsfysiologi 7,5 högskolepoäng

- kardiovaskulära systemet
- respiration
- energiomvandlingsprocesser
- arbetsfysiologiska träningsprinciper
- energigivande näringsämnen.

Delkurs 4. Idrottspsykologi 6 högskolepoäng

- idrottspsykologins framväxt utveckling som vetenskap
- grunder i mental träning
- idrott och psykisk hälsa
- motivationsteorier
- olika perspektiv på personlighet
- teoretiska förklaringsmodeller av stress, ångslan/oro och anspänning kopplat till fysisk aktivitet

Delkurs 5. Idrottspedagogik/didaktik 5,5 högskolepoäng

- lär- och socialisationsprocesser inom idrott
- didaktiska modeller och teorier inom idrott
- planering och genomförande av idrottsaktiviteter.

Studieformer**Delkurs 1. Idrotten i samhället 6 högskolepoäng**

Föreläsningar, praktiska moment och seminarier.

Delkurs 2. Vetenskaplig grundkurs 5 högskolepoäng
Föreläsningar och seminarier.

Delkurs 3. Idrottsfysiologi 7,5 högskolepoäng
Föreläsningar, laborationer och seminarier. Laborationer är obligatoriska.

Delkurs 4. Idrottspsykologi 6 högskolepoäng
Föreläsningar, grupparbeten, praktiska moment, seminarium samt muntlig presentation.

Delkurs 5. Idrottspedagogik/didaktik 5,5 högskolepoäng
Föreläsningar, praktiska moment, fältstudier och seminarier.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning och/eller handledning under den tid som angavs för kurstillfället som den sökande blivit antagen till (se universitetets antagningsordning). Därefter upphör rätten till undervisning och/eller handledning.

Examinationsformer

Idrotten i samhället I, 4 högskolepoäng. (Provkod: 0100)
Individuell skriftlig hemtentamen

Idrotten i samhället II, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0101)
Individuella skriftliga uppgifter som redovisas och diskuteras vid seminarier. Då flera studenter är berörda sker ett nytt examinationstillfälle inom 5 veckor efter ordinarie tillfälle annars sker en skriftlig ersättningsuppgift efter anvisningar av ansvarig lärare.

Vetenskaplig grundkurs, 5 högskolepoäng. (Provkod: 0200)
Skriftlig individuell inlämningsuppgift samt genomförd sammanställning och presentation av datamaterial

Idrottsfysiologi, 5,5 högskolepoäng. (Provkod: 0300)
Individuell skriftlig salstentamen

Idrottsfysiologi, rapport och laboration, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0301)
Parvis skriftlig uppgift samt genomförda laborationer

Idrottspsykologi, 4 högskolepoäng. (Provkod: 0400)
Individuell skriftlig salstentamen

Idrottspsykologi, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0401)
Gruppuppgift och skriftlig uppgift samt genomfört seminarium. Då flera studenter är berörda sker ett nytt examinationstillfälle inom 5 veckor efter ordinarie tillfälle annars sker en skriftlig ersättningsuppgift efter anvisningar av ansvarig lärare

Idrottspedagogik/didaktik I, 3 högskolepoäng. (Provkod: 0500)
Individuell skriftlig uppgift

Idrottspedagogik/didaktik II, 2,5 högskolepoäng. (Provkod: 0501)
Parvisa skriftliga uppgifter som redovisas vid två seminarier samt genomförd workshop. Indelningen i par sker i samråd med studenterna. Då flera studenter är berörda sker ett nytt examinationstillfälle inom 5 veckor efter ordinarie tillfälle annars sker en skriftlig ersättningsuppgift efter anvisningar av ansvarig lärare

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Betyg

Enligt 6 kap. 18 § högskoleförordningen ska betyg sättas på en genomgången kurs om inte universitetet föreskriver något annat. Universitetet får föreskriva vilket betygssystem som ska användas. Betyget ska beslutas av en av universitetet särskilt utsedd lärare (examinator).

Enligt föreskrifter om betygssystem för utbildning på grundnivå och avancerad nivå (rektors beslut 2010-10-19, dnr CF 12-540/2010) ska som betyg användas något av uttrycken underkänd, godkänd eller väl godkänd. Rektor eller den rektor bestämmer får besluta om undantag från denna bestämmelse för en viss kurs om det finns särskilda skäl.

Som betyg på kursen används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrotten i samhället I

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrotten i samhället II

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Vetenskaplig grundkurs

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottsfysiologi

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottsfysiologi, rapport och laboration

Som betyg används Underkänd (U) eller Godkänd (G).

Idrottspsykologi

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottspsykologi

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottspedagogik/didaktik I

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

Idrottspedagogik/didaktik II

Som betyg används Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).

För ytterligare information se universitetets regler för examination inom utbildning på grundnivå och avancerad nivå.

Särskild behörighet och andra villkor

Grundläggande behörighet samt Idrott och hälsa A, Matematik B, Naturkunskap B, Samhällskunskap A (områdesbehörighet 17).

eller

Grundläggande behörighet samt Idrott och hälsa 1, Matematik 2a / 2b / 2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b / 1a1+1a2 (områdesbehörighet A15).

För ytterligare information se universitetets antagningsordning.

Tillgodoräknande av tidigare utbildning

Student som tidigare genomgått utbildning eller fullgjort annan verksamhet ska enligt högskoleförordningen tillgodoräknas detta som en del av den aktuella utbildningen under förutsättning att den tidigare utbildningen eller verksamheten uppfyller vissa krav.

För ytterligare information se universitetets lokala regler för tillgodoräkningen.

Övriga föreskrifter

För betyget Väl Godkänd (VG) på hela kursen, krävs VG på minst 17,5 högskolepoäng.

Kursen avslutas med en kursvärdering. Högskoleförordningen, 1 kap 14§

Kurslitteratur och övriga läromedel

Delkurs 1: Obligatorisk litteratur

Engström, Lars-Magnus (2010)

Smak för motion

Stockholm: Stockholms universitets förlag, 152 sidor

Lindroth, Jan (2011)

Idrott under 5000 år

Stockholm: SISU idrottsböcker, 286 sidor

SOU 2008:59 (2008)

Föreningsfostran och tävlingsfostran

<http://www.regeringen.se/content/1/c6/10/66/71/bc89126c.pdf>, sid. 189-272

Delkurs 2: Obligatorisk litteratur

Gratton, Chris & Jones, Ian (2009)

Research Methods for Sport Studies

Routledge: London and New York, 320 sidor, (valda delar)

Delkurs 3: Obligatorisk litteratur

Livsmedelsverket (senaste upplagan)

Svenska Näringsrekommendationer: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet

McArdle, Williams, Katch, Frank, Katch, Victor (2011)

Essentials of Exercise Physiology

Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins, 752 sidor, (valda delar)

Delkurs 4: Obligatorisk litteratur

Weinberg, Robert S & Gould, Daniel (2014)

Foundations of Sport and Exercise Psychology, sixth edition

Champaign, IL: Human Kinetics, 664 sidor, (valda delar), 664 sidor

Delkurs 4: Referenslitteratur

Atkinson, Rita, Atkinson, Richard & Hilgard, Ernest (2009)

Introduction to Psychology 15 th Edition

London: Cengage Learning, 787 sidor, (valda delar)

Delkurs 5: Obligatorisk litteratur

Armour, Kathleen (red) (2011)

Sport Pedagogy

Harlow: Prentice Hall, 368 sidor, (valda delar)

Engström, Lars-Magnus (2010)

Smak för motion

Stockholm: Stockholms universitets förlag, s.41-77

Delkurs 5: Referenslitteratur

Högberg, Jan-Ola (2008)

Effektiv idrottsträning. Rörelselära i teori & praktik

Stockholm: SISU Idrottsböcker, 128 sidor

Tillägg och kommentarer till litteraturlistan

- Artiklar tillkommer.
- Viss litteratur används inte i sin helhet.
- Litteraturen utgörs alltid av den senaste upplagan. Om senare upplaga än den angivna finns, läses denna.