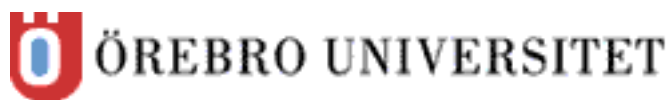


Denna kursplan är nedlagd eller ersatt av ny kursplan.



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 2018	Senast ändrad:	2018-03-23
		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

- visa kunskap om idrottens historiska utveckling från antiken till modern tid med tonvikt på det västerländska samhället
- visa förmåga att tillämpa centrala begrepp inom idrottshistorisk forskning på idrottens historiska utveckling.
- kunna redogöra för idrottsrörelsens organisation samt finansiering
- kunna förklara skillnader i värden mellan olika idrottsliga praktiker och verksamhetsformer
- kunna använda centrala sociologiska begrepp för att beskriva relationen mellan kropp, individ och samhälle i relation till olika idrottsrelaterade områden
- kunna 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 och metodologiska begrepp
- visa kunskap om vad forskning är och hur och var man kan finna vetenskaplig litteratur

- sammanställa och presentera kvantitativt datamaterial
- använda ett vetenskapligt skrivande med avseende på formalia och struktur.

Delkurs 3. Idrottens fysiologi, träningslära och nutrition 7,5 högskolepoäng

Sport Physiology, Training methods and Nutrition 7,5 Credits

Den studerande ska efter avslutad kurs kunna

- redogöra för fysiologiska processer som möjliggör olika typer av fysiska aktiviteter
- redogöra för akuta och långvariga fysiologiska anpassningar som sker till följd av olika typer av fysiska aktiviteter
- värdera olika typer av fysiska aktiviteter utifrån arbetsfysiologiska träningsprinciper
- beskriva träningsprogram för egenskaper relaterat till styrka och uthållighet, anpassat till olika målgrupper
- ange kroppens näringsbehov i vila, samt diskutera näringsintagets betydelse i samband med olika typer av fysiska aktiviteter

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

- redogöra för begreppen lärande och socialisation inom idrott med betoning på barn- och ungdomsidrott
- analysera 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 och metodologiska begrepp
- söka och läsa vetenskaplig litteratur
- deskriptiv redovisning av kvantitativt datamaterial
- vetenskapligt skrivande.

Delkurs 3. Idrottens fysiologi, träningslära och nutrition 7,5 högskolepoäng

- arbetsfysiologiska träningsprinciper
- träningsmetoder för styrka och kondition
- fysiologiska effekter av fysisk träning
- idrottsnutrition

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

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

Studieformer

Moment från delkurs 2. Vetenskaplig grundkurs integreras i alla de övriga delkurserna och examineras därmed löpande under hela terminen.

Delkurs 1. Idrotten i samhället 6 högskolepoäng Föreläsningar, seminarier och workshops

Delkurs 2. Vetenskaplig grundkurs 5 högskolepoäng
Föreläsningar, seminarier och workshops.

Delkurs 3. Idrottens fysiologi, träningslära och nutrition 7,5 högskolepoäng
Introducerande föreläsningar, laborationer och gruppdiskussioner

Delkurs 4. Idrottspsykologi 6 högskolepoäng
Föreläsningar, grupparbeten, praktiska moment, seminarier 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, 6 högskolepoäng. (Provkod: 0103)
Individuell skriftlig hemtentamen

Vetenskaplig grundkurs, 5 högskolepoäng. (Provkod: 0200)
En skriftlig inlämningsuppgift, en genomförd sammanställning och presentation av datamaterial samt tre skriftliga uppgifter som redovisas vid seminarium.

Idrottens fysiologi, träningslära och nutrition I, 6 högskolepoäng. (Provkod: 0304)
Individuell skriftlig salstentamen

Idrottens fysiologi, träningslära, och nutrition II, 1,5 högskolepoäng. (Provkod: 0305)
Parvis skriftlig rapport samt genomförda laborationer

Idrottspsykologi I, 4 högskolepoäng. (Provkod: 0402)
Individuell skriftlig salstentamen

Idrottspsykologi II, 2 högskolepoäng. (Provkod: 0403)
Grupppuppgifter och skriftlig uppgift samt genomförda seminarier.

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

Idrottspedagogik/didaktik II, 2,5 högskolepoäng. (Provkod: 0502)
Parvis skriftlig uppgift som redovisas vid ett seminarium samt genomförd workshop. Indelningen i par sker i samråd med studenterna.

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

Vetenskaplig grundkurs

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

Idrottens fysiologi, träningslära och nutrition I

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

Idrottens fysiologi, träningslära, och nutrition II

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

Idrottspsykologi I

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

Idrottspsykologi II

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

Idrottspedagogik/didaktik I

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

Idrottspedagogik/didaktik II

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

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

Övergångsbestämmelser

Om kursen genomgår sådana förändringar som är så omfattande att studenten inte kan examineras i enlighet med denna kursplan så anordnas möjlighet till särskilda examinationer i enlighet med universitetets lokala riktlinjer. Information om examinationstillfällena (inklusive fullgörande av obligatoriska moment) publiceras på avsedd plats på universitetets hemsida

Kurslitteratur och övriga läromedel

Delkurs 1: Obligatorisk litteratur

Engström, Lars-Magnus (2010)

Smak för motion

Stockholm: Stockholms universitets förlag, 152 sidor

Guttmann, Allen (2004)

From ritual to record: the nature of modern sports (Updated with a new afterword.)

New York: Columbia University Press

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

Backman, Jarl (2008)
Rapporter och uppsatser
 Lund: Studentlitteratur

Gratton, Chris & Jones, Ian (2015)
Research methods for sport studies
 London and New York: Routledge

Delkurs 3: Obligatorisk litteratur

Blomstrand, Eva, Apro, William (2009)
Kunskapsöversikt: Kost- och näringslära inom idrotten

Hallén, Jostein & Ronglan, Lars Tore (2011)
Träningslära för idrotterna
 Stockholm: SISU Idrottsböcker, 368 sidor

Nordiska Näringsrekommendationer (2012)
Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet

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 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.