



## Kursplan

### **Idrott I, inriktning hälsa, 30 högskolepoäng** *Sports and health I, 30 credits*

#### **1. Basdata**

Omfattning: 30 högskolepoäng (hp)

Nivå: Grundnivå, 1-30 hp

Kurskod: **HGIDH1**

Fastställande: Kursplanen har behandlats av Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2007-05-02 och är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2007-06-20.

Ikraftträdande: Läsår 2007/2008

Revidering: 2007-09-21

#### **2. Innehåll och uppläggning**

Kursen innehåller följande moment

##### **Moment 1: Anatomi och fysiologi 1, 7,5 hp**

- Medicinsk terminologi, allmän cell- och vävnadslära
- Rörelseapparatens anatomi
- Nervsystemets anatomi och fysiologi
- Träninglära (rörlighets- och styrketräning)
- Idrottsskador

##### **Moment 2: Anatomi och fysiologi 2, 7,5 hp**

- Cellfysiologi
- Ämnesomsättning
- Cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi
- Endokrinologi
- Digestion och njurfysiologi
- Muskelfysiologi

### **Moment 3: Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1, 7,5 hp**

- Rytmik, rörelse och dans 1 – grundformer
- Gymnastik och friidrott – grundformer
- Idrott och friluftsliv 1 – sommarfriluftsliv, simning, orientering

### **Moment 4: Idrotts- och hälsovetenskap 1, A-uppsats, 7,5 hp**

- Grundläggande vetenskapliga betraktelsesätt och metoder
- Introduktion till teoribildningen inom kunskapsområdena idrott och hälsa
- A-uppsats

### **Arbetsätt**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Studenternas vetenskapliga skolning inleds under kursen där studenterna skriver, redovisar och opponerar på en A-uppsats. I anknytning till denna ges en grundläggande introduktion till det vetenskapliga skrivandet samt till informationssökning under ledning av personal från biblioteket. Delar av kursen innehåller idrottslig verksamhet där praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtandet av kunskaper och färdigheter. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i sjö- och skogsmiljö.

### **Progression**

Eftersom kursen utgör de första 30 hp i dels ämnet idrott och dels i hela utbildningen läggs under kursen grunden för den kommande progressionen inom ämnesområdena humanbiologi och idrott. Vidare läggs den första grunden i studenternas vetenskapliga skolning.

## **3. Förväntade studieresultat**

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- förstå och använda viss medicinsk terminologi samt översiktligt beskriva hur celler, vävnader och organ är uppbyggda
- detaljerat beskriva och tillämpa sina kunskaper inom rörelseapparatens funktionella anatomi avseende skelett, leder, ligament och muskulatur i bål, övre och nedre extremitet
- översiktligt beskriva nervsystemets systematiska anatomi samt förklara neurofysiologiska mekanismer avseende nervsystemets styrning av muskulatur
- beskriva träningslärans grunder med inriktning mot rörlighets- respektive styrketräning samt beskriva vanliga idrottsskador, dess orsaker, symptom och behandling
- redogöra för respirations- och cirkulationssystemens anatomi och fysiologi samt redogöra för metabolism i skelettmuskulaturens olika fibertyper och effekter av träning.
- förklara spjälknings- och förbränningsprocesserna i vila och vid arbete, inklusive substratslagring avseende mängd, form och lokalisering
- genomföra mätning av blodtryck i vila och vid arbete samt kunna beskriva kroppens vätskebalans och syra-basbalans
- översiktligt redogöra för det autonoma nervsystemets och det endokrina systemets anatomi och fysiologi
- visa på grundläggande kunskaper i metodik och ledarskap kopplat till idrott, hälsa och fysisk aktivitet
- visa på grundläggande kunskaper i gymnastik, friidrott och simning/livräddning
- visa på grundläggande kunskaper i rytmik, rörelse och dans som träningsform, innefattande musikteori, musikanalys samt planering och genomförande av enklare rörelseprogram

- visa på grundläggande kunskaper om och färdigheter i friluftsliv och idrott avseende paddling, vandring samt orientering
- grundläggande redogöra för vetenskapliga förhållningssätt
- visa på grundläggande kunskap om och förståelse för vetenskapliga teorier inom kunskapsområdet idrott och hälsa
- skriva, redovisa och opponera på en A-uppsats

#### **4. Examination**

Följande examinationsformer gäller i kursen

##### **Moment 1 – Anatomi och fysiologi 1, 7.5 hp**

- Laborationer
- Skriftlig examination

##### **Moment 2 – Anatomi och fysiologi 2, 7.5 hp**

- Inlämningsuppgifter, muntlig och skriftlig deltentamen/dugga
- Skriftlig slutexamination

##### **Moment 3 – Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1, 7.5 hp**

- Inlämningsuppgifter, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp
- Praktiskt handlande i förekommande fall
- Examinationen kan även ingå som en integrerad del i undervisningen

##### **Moment 4 – Idrotts- och hälsovetenskap 1, 7.5 hp**

- Skriftlig faktatentamen
- Kollektivt planera och genomföra en dramatisering av ett folkhälsoproblem
- Skriva, redovisa samt opponera på en A-uppsats

#### **5. Betyg**

Slutbetyg ges när samtliga moment är godkända. Som betyg på kursen används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl Godkänd. För betyget VG på hel kurs om 30 hp gäller, som princip, att studenten har minst tre VG samt ett G på de fyra momenten.

#### **6. Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskaputbildningen, 180 hp, vid GIH i Stockholm.

#### **7. Litteratur och övriga läromedel**

##### **Anatomi och fysiologi 1**

Bojsen-Möller, F., Dyhre-Poulsen, P. Rörelseapparatens anatomi, (Liber AB, 2000), 381 s.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O. Människans Fysiologi, (Liber, 1992). 260 s. (valda delar).

Peterson, L och Renström, P. Skador inom idrotten. (Prisma. Andra upplagan. 2003), 514 s.

## **Referenslitteratur**

Feneis, H, Anatomisk bildordbok (Stockholm Liber, 2001), 447 s.

Karlsson, J. och medarb. Motions- och idrottsskador samt deras rehabilitering. (SISU, 1999) 310 s.

Wirhed, R. Anatomi och rörelselära inom idrotten. (Harpoon publications AB Örebro, 1999), 132 s.

## **Anatomi och fysiologi 2**

Haug, E, Sand, O & Sjaastad, O, Människans fysiologi (Liber, 1992), 260 s (valda delar).

Lännergren, J, Ulfendahl, M, Lundeberg, T, Lundeberg, T, Westerblad, H, Fysiologi (Studentlitteratur, 1998), kap 1, 3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, ca 300 s.

## **Idrott, hälsa och fysisk aktivitet 1**

Elmqvist m fl Gympapasset, (Stockholm SISI/ Svenska Gymnastikförbundet, 1989) 112 s.

Meckbach, J., Söderström, S. Didaktik i rytmik, rörelse och dans. Idrotteket nr 8. (Stockholm: Idrottshögskolan, 2001), 28 s.

Mejdevi, M, Basic. En bok om grundträning. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 1996), 145 s.

Metodik i matta och hopp. (Stockholm: Svenska Gymnastik-förbundet, 1982), 123 s.

Sejer, J., Nilsson, J., Kraepelin-Strid, E. Studiematerial i friluftsliv.

Bakgrunds- och fakthäfte. (Stockholm: Idrottshögskolan, 2000), 28 s.

Utdelade kompendier

## **Referenslitteratur**

Hedren T, Lind E. Basic Aerobics del 1 (Stockholm SISU Idrottsböcker 1995) 33 s.

Frykman Järlefeldt, M., Meckbach, J., Nyberg, M., Söderström, S. Börja dansa, Idrotteket nr 9. (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 29 s.

Gunnarson, B., Webjörn, V. Pedagogiskt drama. Läreriet nr 8. (Stockholm: Idrottshögskolan, 1996), 37 s.

Lindevall, S. Gymnastikens terminologi. (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 20 s.

Metodik i redskap – grunddelen. (Stockholm: Svenska Gymnastik-förbundet, 1989), 47 s.

Nyberg, M., Sterner, T. Didaktik i gymnastik. Idrotteket nr 18, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2002), 30 s.

### **Idrotts- och hälsovetenskap 1**

Johansson, B. och Svedner, P.O. Examensarbete i lärarutbildningen. Kunskapsföretaget i Uppsala AB, 2006. 128 s.

Thurén, T. Vetenskapsteori för nybörjare. Liber, 1991; 2006, 144 s.

Medin J, Alexandersson K. Begreppen hälsa och hälsofrämjande. (Studentlitteratur, 2001), 160 s.

Ejlertsson G. Statistik för hälsovetenskaperna. (Studentlitteratur 2003), 242 s.

Johansson, T. Makeovermani, NoK, 2006, 228 s.

### **8. Övrigt**

Kursen ingår som obligatorisk kurs inom Hälsopedagogprogrammet, 180 hp.

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursinnehåll och uppläggning senast vid kursstart. Därtill skall studenterna vid detta tillfälle ges preciserad information om betygskriterier för respektive nivå. Kursen utvärderas skriftligt och muntligt.