Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Idrottsvetenskap I

Kurskod:	IDGA11
Kursens benämning:	Idrottsvetenskap I *Sport Science I*
Högskolepoäng:	30
Utbildningsnivå:	Grundnivå
Successiv fördjupning:	Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

Huvudområde:
IVA (Idrottsvetenskap)

Beslut om fastställande
Kursplanen är fastställd av Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap 2017-03-09 och gäller från höstterminen 2017 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav
Grundläggande behörighet för högskolestudier samt Matematik 2a eller 2b eller 2c, Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2, Naturkunskap 2, områdesbehörighet A14. (Naturkunskap 2 kan ersättas av Biologi 1, Fysik 1a eller 1b1+1b2 och Kemi 1) eller Matematik B, Samhällskunskap A, Naturkunskap B. Alternativ till Naturkunskap: Fysik A, Kemi A, Biologi A. Motsvarandebedömning kan göras.

Lärandemål
Delkurs 1. Idrott och friluftsliv, 7,5 hp

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- redogöra för begreppet idrott
- diskutera hur idrott som fenomen utvecklats ur ett historiskt perspektiv
- redogöra för grundläggande kunskaper i friluftslivets teori och praktik
- ge exempel på processer som påverkar sammanhållningen i en grupp
- beskriva och redogöra för idrottsrörelsens organisation, verksamhet och mål
- beskriva den vetenskapliga processen på en grundläggande nivå.

Delkurs 2. Idrott, hälsa och samhälle, 7,5 hp

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- definiera begreppet hälsa ur ett holistiskt perspektiv
- identifiera hur samhällsrelaterade och socialpsykologiska faktorer påverkar människans livsstil samt hälsa
- redogöra för relationen mellan stress och hälsa

- förklara hur fysisk aktivitet samt fysisk inaktivitet påverkar individers hälsa
- beskriva föreningsidrottens betydelse för ungas hälsa.

Delkurs 3. Ledarskap och lärande, 7,5 hp

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- förklara ledarens roll och påverkan på individ och grupp sett ur ett lärande perspektiv
- redogöra för barns och ungdomars kognitiva, sociala, emotionella och motoriska utveckling
- definiera och förklara begreppen lärande, ledarskap och coaching
- redogöra för processer som initierar och upprätthåller ungas motivation att idrotta
- värdera vilken betydelse barnkonventionen har för idrottsrörelsen.

Delkurs 4. Anatomi och fysiologi, 7,5 hp

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- redogöra för människokroppens anatomi och fysiologi på en grundläggande nivå
- beskriva de fysiologiska faktorer som utgör en förutsättning för fysisk aktivitet
- beskriva och förstå uppkomsten av de mest förekommande idrottsskadorna
- redogöra för kroppens näringsbehov och näringsintagets betydelse i samband med fysisk aktivitet

Innehåll
Delkurs 1. Idrott och friluftsliv, 7,5 hp

I delkursen analyseras fenomenet idrott ur ett mång- och tvärvetenskapligt perspektiv. Kursen ger en introduktion och översikt av begreppet idrott, dess historia och utveckling. I delkursen ingår en bearbetning och diskussion om idrottens och friskvårdens roll i samhället förr, nu och i framtiden. I delkursen beskrivs och analyseras idrottsrörelsen med avseende på organisation, verksamhet och mål. Forskningsprocessen studeras och relateras till idrottsvetenskapliga frågeställningar. Friluftsaktiviteter i internatform samt praktiska moment ingår även som obligatoriska moment i delkursen.

Delkurs 2. Idrott, hälsa och samhälle, 7,5 hp

Delkursen bearbetar hälsa som begrepp utifrån ett holistiskt perspektiv. Vidare studeras hur livsstil och livsmiljö utvecklas utifrån socialpsykologiska och samhällsrelaterade aspekter. I kursen behandlas kopplingarna mellan idrott, fysisk aktivitet och hälsa, där studenter även får praktisera fysiska aktiviteter som syftar till att främja individens hälsa. I kursen ingår även att möta representanter från olika hälsoorganisationer samt enskilda personer som på professionell basis bedriver hälsofrämjande verksamhet i samhället.

Delkurs 3. Ledarskap och lärande, 7,5 hp.
I delkursen studeras barn och ungdomars motoriska, kognitiva, sociala och emotionella utveckling. Ledarskap studeras utifrån ett lärande perspektiv och didaktiska aspekter behandlas. Coachingbegreppet definieras och problematiseras. Samspelet mellan individ och grupp bearbetas och relateras till det omgivande samhället. Praktiska moment ingår.

Delkurs 4. Anatomi och fysiologi, 7,5 hp
I delkursen ingår såväl teoretiska som några praktiska moment. Människokroppens olika funktioner och anatomiska uppbyggnad studeras och relateras till aktiviteter i ämnet. Kursen berör även grundläggande näringslära samt idrottsmedicin med fokus på idrottsskador.

Kurslitteratur och övriga läromedel
Se separat dokument.

Examination
Delkurs 1: Examination sker i form av individuell skriftlig salstentamen, individuell skriftlig hemtentamen, litteraturseminarier, inlämningsuppgifter, muntliga och praktiska presentationer individuellt och i grupp. Friluftsaktiviteter examineras genom praktiska och skriftliga gruppuppgifter
Delkurs 2: Examinationen sker i form av en individuell skriftlig hemtentamen samt gruppvis muntlig presentation i samband med artikelseminarium.
Delkurs 3:Examinationen sker i form av en individuell skriftlig hemtentamen samt individuell muntlig presentation i samband med artikelseminarium.
Delkurs 4: Examinationen sker i form av individuell skriftlig salstentamen.

Betyg
Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kvalitetsuppföljning
Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis
Kursbevis utfärdas på begäran.

Övrigt
Regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.

Friluftsaktiviteter som ingår i kursen är årstidsberoende och kan därför vid behov förläggas vid annan tidpunkt.
Extra kostnader för lägerverksamhet tillkommer.

Kursen ingår i Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching som obligatorisk kurs.
Denna kursplan ersätter tidigare kursplan IDGAA1 som gällde från 2007.