



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Idrottsvetenskap I

Kurskod: IDGA12

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 humaniora och samhällsvetenskap 2020-02-18 och gäller från höstterminen 2020 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet

Lärandemål

Delkurs 1. Idrott och friluftsliv, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

- redogöra för begreppet idrott,
- diskutera hur idrott som fenomen utvecklats ur ett historiskt perspektiv,
- beskriva gruppdynamiska processer och tillämpa dessa i praktiken,
- beskriva och redogöra för idrottsrörelsens organisation, verksamhet och mål och
- beskriva den idrottsvetenskapliga processen på en grundläggande nivå.

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

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

- definiera begreppet hälsa ur ett holistiskt perspektiv,
- identifiera hur samhällsrelaterade och socialpsykologiska faktorer påverkar människors livsstil och hälsa,
- redogöra för relationen mellan stress och hälsa,
- förklara hur fysisk aktivitet respektive inaktivitet påverkar individers hälsa och
- beskriva föreningsidrottens betydelse för ungas hälsa.

Delkurs 3. Ledarskap och lärande, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs 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 och
- värdera vilken betydelse barnkonventionen har för idrottsrörelsen.

Delkurs 4. Anatomi och fysiologi, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

- redogöra på en grundläggande nivå för människokroppens anatomi och fysiologi,
- beskriva de fysiologiska faktorer som utgör en förutsättning för fysisk aktivitet,
- beskriva och förstå uppkomsten av de mest förekommande idrottsskadorna och
- 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. Delkursen 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. Teambuildingaktiviteter 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 delkursen behandlas kopplingarna mellan idrott, fysisk aktivitet och hälsa, där studenter även får praktisera fysiska aktiviteter som syftar till att främja individens hälsa. I delkursen 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. Delkursen berör även grundläggande näringslära samt idrottsmedicin med fokus på idrottsskador.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Delkurs 1: Delkursens mål examineras genom salstentamen, individuell skriftlig hemtentamen, litteraturseminarier i grupp, individuella skriftliga inlämningsuppgifter, muntliga och praktiska presentationer individuellt och i grupp. Teambuildingsaktiviteter examineras genom praktiska och skriftliga gruppuppgifter.

Delkurs 2: Delkursens mål examineras genom en individuell skriftlig hemtentamen samt gruppvis muntlig presentation i samband med artikelseminarium.

Delkurs 3: Delkursens mål examineras genom en individuell skriftlig hemtentamen samt individuell muntlig presentation i samband med artikelseminarium.

Delkurs 4: Delkursens mål examineras genom en salstentamen.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om särskilt pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

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.

Teambuildingaktiviteter som ingår i kursen är årstidsberoende och kan därför vid behov förläggas vid annan tidpunkt.

Extra kostnader för lägerverksamhet tillkommer.