



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap  
Idrottsvetenskap

# Kursplan

## Idrottsvetenskap II

**Kurskod:** IDGBA2  
**Kursens benämning:** Idrottsvetenskap II  
*Sport Science II*  
**Högskolepoäng:** 30  
**Utbildningsnivå:** Grundnivå  
**Successiv fördjupning:** Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G1F)

**Huvudområde:**  
IVA (Idrottsvetenskap)

### Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2022-08-30 och gäller från vårterminen 2023 vid Karlstads universitet.

### Behörighetskrav

Registrerad på Idrottsvetenskap I, 30 hp. Motsvarandebedömning kan göras.

### Lärandemål

Delkurs 1.Träningsfysiologi i teori och praktik relaterad till idrotts- och hälsoverksamhet, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för konditions- och styrketräningens träningsfysiologiska grunder,
2. analysera biomekaniska lagar kopplade till fysisk aktivitet,
3. identifiera ergonomiska problem utifrån idrotts- och hälsorelaterad verksamhet,
4. genomföra, analysera och utvärdera olika fysiska test,
5. självständigt leda och genomföra ett cykelergometer-test samt relatera och bedöma testets konditionsvärden mot individuella profiler,
6. tillämpa basal hjärt- och lungräddning och

7. redogöra för betydelsen av fysisk aktivitet och hälsofrämjande effekter, med fokus på ungas hälsa och hälsoutveckling.

Delkurs 2. Idrott, hälsa och coaching, 7,5 hp  
Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. värdera och analysera hur coachande processer påverkar individers och gruppers mentala, fysiska och sociala utveckling,
2. föra ett coachande samtal i praktiken,
3. identifiera föreningsidrottens dominerande norm- och värderingssystem utifrån genus, etnicitet, socioekonomi,
4. resonera och reflektera över norm- och värderingssystemets möjliga konsekvenser för enskilda individer och olika grupperingar i samhället och
5. beskriva och redogöra för hur olika dopningspreparat påverkar människans hälsa och prestation.

Delkurs 3. Grundläggande forskningsmetodik, 7,5 hp  
Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för forskningsmetoder och vetenskapsteorier relevanta för idrotts- och hälsorelaterade problemställningar,
2. konstruera och utföra enkätundersökningar, samt analysera och presentera resultat från enkätundersökningar och
3. planera och genomföra kvalitativa intervjuer, samt analysera och presentera resultat från kvalitativa intervjuer.

Delkurs 4. Fördjupningsarbete, 7,5 hp  
Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. på en grundläggande nivå planera och genomföra ett vetenskapligt arbete inom det idrotts- och hälsorelaterade forskningsfältet och
2. kritiskt granska ett vetenskapligt arbete.

### **Innehåll**

Delkurs 1. Träningsfysiologi i teori och praktik relaterad till idrotts- och hälsoverksamhet, 7,5 hp

I delkursen ingår såväl teoretiska som praktiska moment, bland annat utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR).

Arbetsfysiologiska mätmetoder i samband med fysisk aktivitet behandlas i delkursen. I delkursen behandlas även ergonomi med fokus på hälsa och rörelsemönster med främsta syfte att förebygga skador.

Delkursen integrerar även ett samhällsperspektiv kring förekomst av fysisk aktivitet hos barn och unga utifrån studier där fysisk aktivitet studerats i relation till hälsa. Fysisk aktivitet studeras här med betoning på hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande aspekter.

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

Coachande samtal studeras och diskuteras med utgångspunkt i teori och praktik. I delkursen studeras mångfaldsproblematiken i relation till idrottsrörelsens verksamhet och andra hälsofrämjande områden. Olika dopningspreparat och dess effekter diskuteras och relateras till både motions- och tävlingsidrott.

Delkurs 3. Grundläggande forskningsmetodik, 7,5 hp

Delkursen behandlar grunderna i kvantitativa och kvalitativa forskningsmetoder samt vetenskapsteori och etik relevanta för det idrottsvetenskapliga fältet.

Delkurs 4. Fördjupningsarbete, 7,5 hp

I delkursen genomförs ett självständigt uppsatsarbete. Under arbetet sker handledning och fortlöpande seminarier där metodiska, etiska och vetenskapsteoretiska aspekter diskuteras.

Fördjupningsarbetet diskuteras i ett avslutande seminarium.

Kursens undervisningsformer utgörs av föreläsningar, grupparbeten och praktiska moment. Det är obligatorisk närvaro på kursens seminarier.

### **Kurslitteratur och övriga läromedel**

Se separat dokument.

### **Examination**

Delkurs 1

Lärandemål 1 och 7 examineras genom en individuell skriftlig hemtentamen.

Lärandemål 2 examineras genom muntliga och praktiska presentationer i grupp.

Lärandemål 3 examineras både genom individuell skriftlig hemtentamen och genom muntliga och praktiska presentationer i grupp.

Lärandemål 4 examineras genom en individuell praktisk redovisning

Lärandemål 5 examineras genom muntliga och praktiska presentationer i grupp.

Lärandemål 6 examineras i en praktiskt tillämpad HLR-utbildning.

Delkurs 2

Lärandemål 1, 3, 4 och 5 examineras genom en individuell skriftlig hemtentamen samt muntliga presentationer i grupp.

Lärandemål 2 examineras genom individuell muntlig och praktisk presentation.

Delkurs 3

Lärandemål 1-3 examineras genom skriftliga individuella inlämningsuppgifter.

Delkurs 4

Lärandemål 1 och 2 examineras genom en självständigt skriven uppsats som presenteras och diskuteras vid ett seminarium. Opposition på annan students uppsats ingår också.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om riktat 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**

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