



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Specialidrott för lärare i idrott och hälsa

Kurskod:	IDGS60
Kursens benämning:	Specialidrott för lärare i idrott och hälsa <i>Specialised Physical Education for teachers in physical education</i>
Högskolepoäng:	60
Utbildningsnivå:	Grundnivå
Successiv fördjupning:	Grundnivå, har minst 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (G2F)

Huvudområde:
IVA (Idrottsvetenskap)

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2024-02-07 och gäller från höstterminen 2024 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

Minst 90 hp i ämnet idrott och hälsa med inriktning mot arbete i gymnasieskola.
Motsvarandebedömning kan göras.

Utöver detta skall minst två av tre av nedanstående kriterier vara styrkta för behörighet:

- 1) Minst 400 poäng godkända kurser från gymnasiets ämne Specialidrott, och/eller
- 2) minst 2 års dokumenterad idrottserfarenhet på elitnivå (även junior) inom någon av Riksidrottsförbundets Specialidrottsförbund och/eller
- 3) dokumenterad tränar-/ledarerfarenhet på elitnivå (lägst junior) om minst 1 år.

Lärandemål

Delkurs 1, Idrottspsykologi, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för de grundläggande begreppen kognition, emotion och socialitet,
2. redogöra för relevanta teorier och metoder inom det idrottspsykologiska fältet,
3. redogöra för socialpsykologiska processer som konstituerar, upprätthåller och löser upp grupper samt dessa processers betydelser inom idrott,
4. relatera individens kognitiva, emotionella och sociala utveckling till idrotts- och hälsopromotiva verksamheter och
5. tillämpa teorier från det beteendevetenskapliga kunskapsområdet i idrotts- och hälsopromotiva verksamheter.

Delkurs 2, Träningslära, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för olika tränings- och hälsometoder vid prestationsutveckling,
2. beskriva hur principer för träningslära relaterar till kön, ålder och individens fysiska status,
3. planera, genomföra och utvärdera fysiska tester som främjar prestationsutveckling,
4. tillämpa mät- och testmetoder vid utvärdering av fysisk prestationsförmåga och
- 5 diskutera etiska principer med avseende på fysisk prestationsutveckling.

Delkurs 3, Ledarskap och lärande, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

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

Delkurs 4, Tillämpad idrottspsykologi, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för begrepp inom områdena prestationspsykologi och idrottspsykologi,
2. redogöra för mentala fenomen och processer som påverkar individen vid idrotts- och motionsutövande,
3. förklara sambanden mellan fysisk aktivitet och psykologisk hälsa och ohälsa,
4. redogöra för olika sätt att träna sin mentala förmåga,
5. redogöra för hur idrottspsykologiska teorier och metoder kan användas praktiskt i idrottsliga och hälsopromotiva verksamheter,
6. kritiskt analysera teorier inom området prestationspsykologi och
7. beskriva och analysera evidensbaserade mentala tekniker, metoder och teorier kopplade till individers och gruppers idrotts- och hälsorelaterade verksamheter.

Delkurs 5, Idrottsdidaktik och fysisk aktivitet, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. planera, genomföra och utvärdera idrotts- och rörelseaktiviteter i teori och praktik, med kopplingar till föreningsidrotten, skolämnen idrott och hälsa samt specialidrott,
2. reflektera över sitt didaktiska ledarskap på individ- och gruppnivå ur ett mångfaldsperspektiv,
3. redogöra för och reflektera över vikten av god kommunikation och den formativa återkopplingens betydelse för lärande och utveckling och
4. instruera HLR (Hjärt- och lungräddning).

Delkurs 6, Kost och näringslära, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för näringsämnenas egenskaper, funktion och metabolism i kroppen,
2. redogöra för behov av närings- och vätskeintag kopplat till hälsa och varierande fysisk aktivitet på olika nivåer,

3. förklara betydelsen av måltidsplanering för fysisk aktivitet, prestation och återhämtning samt för allmänt välmående,
4. ge hälsofrämjande och prestationshöjande kostråd till allmänheten och till olika idrottsutövare på olika nivåer,
5. värdera kosttillskott i relation till hälsa och prestation och
6. analysera en kost- och aktivitetsdagbok samt ge riktlinjer för intag av energi, näring och vätska.

Delkurs 7, Specialidrottsinriktat självständigt arbete, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. på en grundläggande nivå planera och genomföra ett vetenskapligt arbete med relevans för undervisningsämnet specialidrott och
2. kritiskt granska ett vetenskapligt arbete.

Delkurs 8, Prestationsutvecklingsstrategier, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs skall studenten kunna

1. redogöra för viktiga faktorer för prestationsutveckling,
2. planera, genomföra och utvärdera idrottslig och hälsopromotiv prestationsutveckling,
3. kritiskt värdera olika typer av idrottsliga och hälsopromotiva aktiviteter för individ och grupp,
4. tillämpa olika metoder för utvärdering av prestationsförmåga,
5. förklara och kritiskt analysera teorier inom området idrottslig och hälsopromotiv prestationsutveckling och
6. tillämpa etiska principer med avseende på idrottslig och hälsopromotiv prestationsutveckling.

Innehåll

Delkurs 1, Idrottspsykologi, 7,5 hp

I delkursen behandlas grundläggande begrepp och teorier med betydelse för kunskaper om tänkandets utveckling, särskilt relaterat till det socialpsykologiska fältet. I delkursens fokus ligger diskussioner om den idrottande individens kognitiva, emotionella och sociala utveckling samt diskussioner om gruppkonstitution och gruppsammanhållning med betydelse för idrott och hälsopromotion. Betydelsefulla utgångspunkter är teorier om social interaktion och grupprocesser med avseende på frågor inom olika former av idrottsutövande och hälsopromotiva verksamheter.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten och litteratureseminarier.

Delkurs 2, Träningslära, 7,5 hp

I delkursen diskuteras grundläggande principer, metoder och former för prestationsutveckling hos den idrottande individen. Delkursen innehåller teoretiska såväl som praktiska moment. Tyngdpunkten läggs vid träningslära för prestationsutveckling i generell mening, det vill säga med hänsyn till individens kön, ålder och fysiska status. I fokus står lärande och träning främst vad gäller fysiska egenskaper som snabbhet, uthållighet, styrka, rörlighet och koordination. Dessa kunskaper grundas teoretiskt inom områden som anatomi, fysiologi och biomekanik och dessa perspektiv diskuteras och relateras till planering, genomförande och uppföljning av idrottslig prestationsutveckling. Olika testmetoder för att mäta fysisk status diskuteras och praktiseras tillsammans med etiska principer kopplade till dessa metoder. I delkursen integreras tillämpade och icke tillämpade undervisningsinslag såväl inomhus som utomhus.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och praktisk presentation av metodik i träningslära.

Delkurs 3, Ledarskap och lärande, 7,5 hp

I delkursen studeras barns 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.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och praktiska moment.

Delkurs 4, Tillämpad idrottspsykologi, 7,5 hp

I delkursen läggs fokus på hur olika beteenden och kognitiva faktorer relateras till den idrottande individens utveckling och hur olika kognitiva processer, exempelvis prestationsångest, nervositet och stress, påverkar både prestation och motivation till att utöva idrott och hälsopromotiva aktiviteter. De teoretiska utgångspunkterna tas ur det idrottspsykologiska området, särskilt prestationspsykologi och teorier om motivation, personlighet och stress. I delkursen diskuteras olika mentala tekniker och olika former av mental träning dels som ett sätt att stärka den idrottande individens självförtroende och självkänsla, dels för att kunna reducera nervositets- och stressnivåer. Vidare diskuteras hur individen skall kunna utveckla goda idrottsvanor och motionsvanor för att bibehålla eller förbättra sin psykiska hälsa.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteratureseminarier samt som praktisk presentation av metodik inom idrotts- och hälsorelaterad verksamhet.

Delkurs 5, Idrottsdidaktik och fysisk aktivitet, 7,5 hp

I delkursen introduceras didaktiska teorier och begrepp, och hur dessa kan användas i den organiserade föreningsidrotten, i skolämnena idrott och hälsa samt specialidrott. Delkursen innehåller även genomgångar av olika idrotts- och rörelseaktiviteter på individ- och gruppnivå ur ett didaktiskt- och mångfaldsperspektiv, där studenten ges möjlighet till didaktisk reflektion och förmågan att organisera, kommunicera och leda rörelseaktiviteter.

Undervisningen sker i form av föreläsningar i teori och praktik samt obligatoriska praktiska moment.

Delkurs 6, Kost och näringslära, 7,5 hp

I delkursen studeras olika näringsämnen, matspjälkning och metabolism. I delkursen behandlas också behovet av energi, vätska och salter samt näringsämnenas påverkan på den allmänna hälsan samt på prestation och återhämtning, vid olika idrotter och för olika idrottsutövare. Studenten får lära sig ge vägledande hälsofrämjande- och prestationshöjande kostråd samt praktisera kostanalysmetodik i syfte att utforma en individuell kostplan för individer med olika energibehov, kopplat till fysisk aktivitet och träning. Delkursen tar även upp betydelsen av måltidsplanering för fysisk aktivitet, optimal prestation och återhämtning samt allmän hälsa. I delkursen får studenterna även en inblick i några av marknadens kosttillskott och dessa preparats påverkan på idrottsprestation respektive eventuella hälsorisker.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och praktiska moment.

Delkurs 7, Specialidrottsinriktat självständigt arbete, 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.

Undervisningen sker i form av föreläsningar och grupparbeten.

Delkurs 8, Prestationsutvecklingsstrategier, 7,5 hp

I delkursens diskuteras utvecklingen av idrottslig och hälsopromotiv kunskap genom lärande och träning. Aspekter som tas upp är hur man planerar, genomför samt utvärderar olika former av idrottslig och hälsopromotiv kunskapsutveckling i ämnet specialidrott. I delkursen integreras olika typer av forskning med utgångspunkt i biologiska, medicinska, pedagogiska och psykologiska frågeställningar i relation till prestationsutveckling. Även metodologiska och etiska aspekter diskuteras bland annat i relation till idrottsliga och hälsopromotiva testmetoder bland annat i relation till antagningen till RIG/NIU.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier samt som praktisk presentation av metodik i prestationsutvecklingsstrategier.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Delkurs 1, Idrottspsykologi, 7,5 hp

Samtliga lärandemål examineras genom en skriftlig individuell hemtentamen som seminariebehandlas.

Delkurs 2, Träninglära, 7,5 hp

Samtliga lärandemål examineras genom en skriftlig individuell inlämningsuppgift samt genom aktivt deltagande på seminarium.

Delkurs 3, Ledarskap och lärande, 7,5 hp

Samtliga lärandemål examineras genom en skriftlig individuell hemtentamen samt muntlig individuell presentation vid ett seminarium.

Delkurs 4, Tillämpad idrottspsykologi, 7,5 hp

Samtliga lärandemål examineras genom aktivt deltagande vid ett litteraturseminarium och genom en skriftlig individuell inlämningsuppgift som presenteras och diskuteras vid ett seminarium.

Delkurs 5, Idrottsdidaktik och fysisk aktivitet, 7,5 hp

Lärandemål 1, 2 och 3 examineras individuellt genom en skriftlig hemtentamen och praktiska moment.

Lärandemål 4 examineras genom ett individuellt praktiskt moment.

Delkurs 6, Kost och näringslära, 7,5 hp

Samtliga lärandemål examineras genom en skriftlig individuell hemtentamen som seminariebehandlas.

Delkurs 7, Specialidrottsinriktat självständigt arbete, 7,5 hp

Samtliga lärandemål examineras dels genom ett självständigt arbete som seminariebehandlas, dels genom opposition på annan students arbete.

Delkurs 8, Prestationsutvecklingsstrategier, 7,5 hp

Lärandemål 1-6 examineras genom individuella skriftliga inlämningsuppgifter.

Lärandemål 4 och 6 examineras genom aktivt deltagande vid litteraturseminarier.

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.