



Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil 180 hp

Sport Science 180 credits

Fastställd av Utbildnings- och forskningsnämnden

Version	Beslutad den	Gäller fr.o.m.
	2012-02-08	ST12
	2015-06-01	ST15
	2018-02-15	HT18
	2018-06-25	ST19

Utbildningsnivå	Grundnivå
Programkod	SGIDK
Högskolepoäng	180 hp
Diarienummer	HIG 2012/252

Mål Omfattning

Kandidatexamen uppnås efter att studenten fullgjort kursfordringar om 180 högskolepoäng med viss inriktning som varje högskola själv bestämmer, varav minst 90 högskolepoäng med successiv fördjupning inom det huvudsakliga området (huvudområdet) för utbildningen.

Kunskap och förståelse För kandidatexamen skall studenten

- visa kunskap och förståelse inom huvudområdet för utbildningen, inbegripet kunskap om områdets vetenskapliga grund, kunskap om tillämpliga metoder inom området, fördjupning inom någon del av området samt orientering om aktuella forskningsfrågor.

Färdighet och förmåga För kandidatexamen skall studenten

- visa förmåga att söka, samla, värdera och kritiskt tolka relevant information i en problemställning samt att kritiskt diskutera företeelser, frågeställningar och situationer,

- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar,

- visa förmåga att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera information, problem och lösningar i dialog med olika

grupper, och

- visa sådan färdighet som fordras för att självständigt arbeta inom det område som utbildningen avser.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

För kandidatexamen skall studenten

- visa förmåga att inom huvudområdet för utbildningen göra bedömningar med hänsyn till relevanta vetenskapliga, samhälleliga och etiska aspekter,

- visa insikt om kunskapens roll i samhället och om människors ansvar för hur den används, och

- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att utveckla sin kompetens.

Övrigt examen

Självständigt arbete (examensarbete)

För kandidatexamen skall studenten inom ramen för kursfordringarna ha fullgjort ett självständigt arbete (examensarbete) om minst 15 högskolepoäng inom huvudområdet för utbildningen.

Övrigt

För kandidatexamen med en viss inriktning skall också de preciserade krav gälla som varje högskola själv bestämmer inom ramen för kraven i denna examensbeskrivning.

Programspecifika mål

Studenten skall visa teoretisk och praktisk kunskap om idrott som ett mångfacetterat och föränderligt samhällsfenomen omfattande såväl den idrottande människan, idrottskulturen som idrottens tillgänglighet för alla i ett hälsofrämjande perspektiv.

Studenten skall kunna analysera, utvärdera och utveckla idrottsrelaterade och hälsofrämjande verksamheter.

Innehåll och upplägg

Idrottsvetenskap är ett tvärvetenskapligt ämne där humaniora/samhällsvetenskap och naturvetenskap ingår. Utbildning och forskning inom idrottsvetenskap behandlar kunskap om den idrottande människan och idrottskulturen som en del av ett föränderligt samhälle. Det idrottsvetenskapliga programmet vid Högskolan i Gävle syftar till att ge både yrkes- och forskningsförberedande kompetens. Övergripande inriktning för det idrottsvetenskapliga programmet är hälsofrämjande livsstil där studenterna efter avslutad utbildning ska kunna verka inom arbetsliv och fritid för hälsofrämjande idrott och fysisk aktivitet för alla, både i förebyggande och rehabiliterande syfte. I utbildningen ingår två huvudspår som behandlas ur olika perspektiv i de ingående kurserna. Det ena spåret är anpassad fysisk aktivitet (AFA). AFA handlar om att synliggöra och inkludera grupper av människor som av olika anledningar har visat sig vara fysiskt inaktiva. Syftet med AFA är att möjliggöra en hälsosam fysiskt aktiv livsstil för alla genom kunskap om möjliga anpassningar. Utbildningen ger god kompetens inom området fysisk aktivitet för individer och grupper (med olika hälsoproblem) i samhället. Det andra spåret i idrottsvetenskap vid HiG är doping och missbruk av prestationshöjande preparat i idrott och samhälle. Detta spår handlar om användandet av prestationshöjande preparat i relation till idrott, prestation, samhällsnormer och kroppsuppfattning. Syftet med dopingspåret är att belysa området ur ett tvärvetenskapligt perspektiv med ett fokus på samhälleliga aspekter. Utbildningen förankras i studentens framtida arbetsmarknad genom inslag av verksamhetsintegrerat lärande, exempelvis fältstudier.

Progression

I programmets första år introduceras området idrott/fysisk aktivitet och programmets två huvudspår i ett tvärvetenskapligt helhetsperspektiv med fokus på hälsofrämjande livsstil. Tidigt i utbildningen grundläggs ett vetenskapligt förhållningssätt vilket följs upp och fördjupas under utbildningens tre år genom ökande krav. Utbildningens första år ger grundläggande kunskap om fysisk aktivitet, kost och ledarskap ur både ett naturvetenskapligt och samhällsvetenskapligt perspektiv. Detta ligger till grund för att i slutet av året tillämpa dessa kunskaper i en fältstudie som fokuserar på anpassad träning för olika målgrupper.

Utifrån dessa kunskaper problematiseras under det andra året sociologiska, pedagogiska och psykologiska perspektiv på idrott. Spåren doping och anpassad fysisk aktivitet fördjupas. Dopingspåret fokuserar på prestation i en idrottskontext medan anpassad fysisk aktivitet fokuserar på hälsofrämjande livsstil där bl.a. folksjukdomar och funktionsnedsättningar ingår. Senare delen av året ger ökad förståelse för konsekvenser av fysisk aktivitet i idrott och arbetsliv i form av belastning, biomekanik och idrottsskador. Under året genomförs en fältstudie i ledarskap och coaching med ökat krav på vetenskaplighet i genomförande och redovisning.

I det tredje året fördjupas utbildningens två spår ytterligare genom specifika kurser. I dopingspåret fokuseras på samhällsnormer och kroppsideal medan i anpassad fysisk aktivitet sammanfogas och fördjupas olika perspektiv från tidigare år. Idrottsvetenskapliga teorier, forskningsmetoder och examensarbete ger möjlighet till fördjupning i huvudområdet. Studenterna är väl förberedda att genomföra examensarbetet genom att från första kursens introduktion av vetenskaplig teori och metod haft tillfälle att utveckla ett vetenskapligt förhållningssätt genom hela utbildningen i uppgifter och fältstudier, med olika inriktning och ökande krav. I programmets sista kurs, Idrottsekonomi, ges verktyg för övergången till arbetslivet och förutsättningar att bli en aktör på idrotts- och hälsoarenan i ett föränderligt samhälle. Detta ger sammantaget studenten goda förutsättningar att uppnå examensmålen.

Examensbenämning	Filosofie kandidatexamen
Förkunskaper	Grundläggande behörighet
Studentinflytande	Utbildningsråd ska knytas till utbildningsprogrammet. Utbildningsledaren ska ingå i rådet och vara ordförande och sammankallande. Utbildningsrådets syfte är att ge studenter och företrädare för yrkesliv/samhälle inflytande över utbildningsprogrammen. Programstudenterna ska årligen ges möjlighet att lämna synpunkter på utbildningsprogrammet genom en programutvärdering. Programutvärderingen ska ske genom användandet av högskolegemensamt utvärderingsverktyg. Sammanställning av utvärderingsresultatet ska lämnas till Utbildnings- och forskningsnämnden.

Kurser inom programmet

Årskurs 1

Period	Kurskod	Kursnamn	Fördjupning	Poäng	Område
1:1	IDG022	<i>Idrottsvetenskap</i>	G1N	15 hp	Idrottsvetenskap

1:2	IDG023	<i>Anatomi, fysiologi och träningslära</i>	G1N	15 hp	Idrottsvetenskap
1:3	IDG024	<i>Kost och fysisk aktivitet</i>	G1N	7,5 hp	Idrottsvetenskap
1:3	IDG025	<i>Ledarskap och coaching I</i>	G1N	7,5 hp	Idrottsvetenskap
1:4	IDG318	<i>Tillämpad träningslära</i>	G1F	15 hp	Idrottsvetenskap

Årskurs 2

Period	Kurskod	Kursnamn	Fördjupning	Poäng	Område
2:1	IDGX10	Idrottssociologi och idrottspedagogik	G1F	15 hp	Idrottsvetenskap
2:2	IDX111	Ledarskap och coaching II	G1F	15 hp	Idrottsvetenskap
2:3	PSGXX9	Idrottspsykologi	G1F	7,5 hp	Psykologi
2:3	IDGX12	Anpassad fysisk aktivitet (AFA) I	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
2:4	IDGXX3	Belastningsergonomi, biomekanik och idrottsmedicin	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
2:4	XXX111	Idrott, prestation och doping	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap

Årskurs 3

Period	Kurskod	Kursnamn	Fördjupning	Poäng	Område
3:1	XXX222	Samhällsnormer, kroppsuppfattning och doping	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
3:1	IDGX13	Anpassad fysisk aktivitet (AFA) II	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
3:2	IDGX14	Idrottsvetenskaplig teori och forskningsmetodik	G2F	15 hp	Idrottsvetenskap
3:3	IDGXX4	Examensarbete Idrottsvetenskap	G2E	15 hp	Idrottsvetenskap
3:4	FEG600	Idrottsekonomi	G1N	15 hp	Ej definierat