



# HÖGSKOLAN I GÄVLE

## Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil 180 hp

*Sport Science 180 cr*

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

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

<b>Programspecifika mål</b>	<p>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.</p> <p>Studenten skall kunna analysera, utvärdera och utveckla idrottsrelaterade och hälsofrämjande verksamheter.</p>
<b>Mål</b>	<p>Omfattning</p> <p>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.</p>
<b>Kunskap och förståelse</b>	<p>För kandidatexamen skall studenten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- visa kunskap och förståelse inom huvudområdet för utbildningen, inbegripet kunskap om områdets vetenskapliga</li></ul>

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, samhällseliga 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.

### **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 samhällseliga 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.

## 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.

## 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.

## Årskurs 1

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

## Årskurs 2

<b>Period</b>	<b>Kurskod</b>	<b>Benämning</b>	<b>Fördjupning</b>	<b>Poäng</b>	<b>Område</b>
2:1	IDG313	<i>Idrottssociologi och idrottspedagogik</i>	G1F	15 hp	Idrottsvetenskap
2:2	IDG317	<i>Ledarskap och coaching II</i>	G1F	15 hp	Idrottsvetenskap
2:3	PSG315	<i>Idrottspsykologi</i>	G1N	7,5 hp	Psykologi
2:3	IDG319	<i>Anpassad fysisk aktivitet (AFA) I</i>	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
2:4	IDG321	<i>Idrott, prestation och doping</i>	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
2:4	IDG320	<i>Belastningsergonomi, biomekanik och idrottsmedicin</i>	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap

### Årskurs 3

<b>Period</b>	<b>Kurskod</b>	<b>Benämning</b>	<b>Fördjupning</b>	<b>Poäng</b>	<b>Område</b>
3:1	IDG027	<i>Kroppsnormer, kultur och doping</i>	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
3:1	IDG323	<i>Anpassad fysisk aktivitet (AFA) II</i>	G1F	7,5 hp	Idrottsvetenskap
3:2	IDG600	<i>Idrottsvetenskaplig teori och forskningsmetodik</i>	G2F	15 hp	Idrottsvetenskap
3:3	IDG801	<i>Examensarbete Idrottsvetenskap</i>	G2E	15 hp	Idrottsvetenskap
3:4	FEG002	<i>Idrottsekonomi</i>	G1N	15 hp	Företagsekonomi