



Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (A), Vetenskap och praktik inom skidsporter, 7,5 hp

Sport Science Ba (A), Science and Practice in Ski Sports, 7,5 credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	IV059G
Ämne/huvudområde	Idrottsvetenskap
Nivå	Grundnivå
Progression	(A)
Inriktning (namn)	Vetenskap och praktik inom skidsporter
Högskolepoäng	7.5
Fördjupning vs. Examen	G1N , Kursen ligger på grundnivå och har endast gymnasiala förkunskapskrav.
Utbildningsområde	Idrott 100%
Ansvarig avdelning	Avdelningen för hälsovetenskap
Inrättad	2017-03-01
Fastställd	2017-09-20
Senast reviderad	
Giltig fr.o.m	2018-01-08

Syfte

Syftet med denna kurs är att ge inlärningserfarenheter som leder till utveckling av grundfärdigheter och kunskap inom utvalda skididrotter (längdskidåkning, skidskytte och alpint). Kursen fokuserar även på användandet av skididrotter för att öka deltagandet och nivåer i fysisk aktivitet samt för att stärka coaching och motivationsstrategier i idrotten.

Lärandemål

1. Utveckla förståelse för vikten av och implementering av regelbundet, livslång fysisk aktivitet för en hälsosam livsstil och välmående
2. Utveckla principer för rörelse och teknik för att kunna optimera inläring och progression
3. Utveckla grundläggande fysisk och coaching skicklighet i utvalda skididrotter
4. Förklara lek- och tävlingskoncept i grupper
5. Förklara historia, struktur, tävlingsstrategier, regler och säkerhet kopplat till utvalda skididrotter

Innehåll

Moment 1 (4 hp)

- Praktisk färdighet och praktiskt användande av utrustning i utvalda skididrotter: längdskidåkning, skidskytte och alpint
- Praktisk kunskap och träning av tekniska aspekter i utvalda skididrotter
- Coaching, utveckling och mini-tävlingar i grupp
- Praktisk utveckling av olika fysiska prestationskomponenter

Moment 2 (3,5 hp)

- Förståelse för användandet av skididrotter för fysisk aktivitet och hälsa
- Teoretisk kunskap om utvalda skididrotter
- Kravanalys i utvalda skididrotter
- Historia och strukturering av idrotterna, tävlingsformat, regler och säkerhet
- Strategier och taktiska komponenter för tävlingsprestation inom utvalda skididrotter

Behörighet

Grundläggande behörighet

Kursbeskrivning

Kursen handlar om de centrala koncepterna relaterad till en hälsosam livsstil. Kursen ska ge kunskap om skicklighet, struktur och regler i utvalda skididrotter för att hjälpa studenten att utveckla intresse för livslångt deltagande och bibehållande av fysisk aktivitet. Kursen är utformad för att ge grundläggande kunskap om utvalda skididrotter för att kunna inspirera andra att delta i idrotterna. Efter kursen ska studenterna kunna demonstrera förståelse för grundläggande färdigheter och ledarskap, samt tävlingsregler och strategier i utvalda skididrotter.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Kursen ges på engelska och innehåller föreläsningar, praktiska workshop, seminarier, presentationer, studiebesök, grupparbete samt individuellt arbete.

Examination

Moment 1

Praktisk examination kring grundskickligheter och ledarskap i skididrotter, samt grundläggande fysiska tester.

Moment 2

Skriftlig rapport, muntlig presentation och skriftlig tentamen

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: www.miun.se/betygskriterier

Begränsning av examination

Antalet tentamenstillfällen begränsat till 3.

Betygsskala

Underkänd (U) eller Godkänd (G)

Litteratur

Obligatorisk litteratur

Författare/red: Ljung, Lars

Titel: Grunder i längdskidåkning - klassiskt och skejt

Upplaga: 2015

Förlag: SISU Idrottsböcker