

HÄLSOSAMMARE FRITIDSAKTIVITETER MED IDROTTPSYKOLOGI

HEALTHIER LEISURE ACTIVITIES WITH SPORT PSYCHOLOGY

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: FHMFIPI

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Friskvård

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-14

Version: 2

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- Beskriva idrottspsykologiska teorier och forskning gällande hälsosamma och ohälsosamma miljöer inom fritidsaktiviteter såsom idrott, motion och dans,

Färdighet och förmåga

- skapa och presentera praktiska förslag på hur en specifik miljö kan göras hälsosammare ur ett psykologiskt perspektiv,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kritiskt reflektera över hur teoretiska koncept gällande hälsosamma miljöer kan användas i praktiken.

Innehåll

Kursen ger en grundläggande förståelse för vad hälsosamma miljöer kan vara inom fritidsaktiviteter såsom idrott, motion och dans, utifrån flera teoretiska idrottspsykologiska perspektiv. Som grund introduceras och kontrasteras behovsstödjande vs. kontrollerande ledarskap utifrån självbestämmandeteorin (SDT). Därefter introduceras och granskas ny forskning och teorier gällande missförhållanden/övergrepp och psykologisk trygghet; tidig vs. sen specialisering, samt diversifiering; perfektionistiska miljöer; samt vad som krävs för att fritidsaktiviteter ska kunna främja mental hälsa. Särskilt fokus läggs på att översätta forskningsresultat till praktiska rekommendationer.

Examination

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

(2601) Skriftlig examination, 5 hp
(2601) *Written examination, 5 credits*

(2602) Muntlig examination, 2.5 hp
(2602) *Oral Examination, 2.5 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH. För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination följer riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänt (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs VG på den skriftliga examinationen och minst G på den muntliga.

Senast i samband med kursstart ska studenterna erhålla preciserad information om betygsgränser.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, diskussioner, reflektionsuppgifter och seminarier.

Undervisningen bedrivs på engelska.