



## KURSPLAN

### **Idrott och hälsa, 30 högskolepoäng**

*Physical Education, 30 credits*

---

Kurskod:	LIHG12	Utbildningsnivå:	Grundnivå
Fastställd av:	Nämnd för Lärarutbildningen 2012-06-01	Utbildningsområde:	Övrigt
Gäller fr.o.m.:	VT 2014	Ämnesgrupp:	PE1
Version:	2	Fördjupning:	G1N

---

### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs förväntas studenten

- ha kunskap och kompetens att planera, genomföra och utvärdera undervisning i idrott och hälsa för åk 1-6, med utgångspunkt i elevers olikheter och behov
- kunna leda verksamheter för barn och ungdom på ett lustfullt sätt i olika rörelse- idrotts- och friluftaktiviteter, med särskild betoning på det didaktiska perspektivet
- ha kunskaper om olika teorier i motoriskt lärande och dess betydelse för barns och ungdomars utveckling på olika områden
- kunna bedöma aktiviteter ur ett hälsoperspektiv för att skapa ett bestående intresse för en hälsofrämjande livsstil
- kunna förutse riskmoment och vidta förebyggande åtgärder i samband med barns och ungdomars idrottsutövning
- kunna se sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för att skapa livskvalitet
- visa förmåga att hantera bedömnings och betygsfrågor utifrån skolans styrdokument
- visa grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi

### **Innehåll**

#### **Ämnet idrott och hälsa, 7,5 hp**

*Physical Education, 7,5 credits*

#### Innehåll

- Planering, genomförande och utvärdering av undervisning i Idrott och hälsa i åk 1-6
- Bedömning och betyg
- Friluftaktiviteter (vinter). Skidutbildning förläggs till snösäker ort i svenska fjällen under en vecka.
- Första hjälpen, HLR
- Ledarskap, idrottsdidaktik
- Inkluderande undervisning

#### Lärandemål

Efter avslutad delkurs förväntas studenten

- kunna leda olika friluftaktiviteter

- vara förtrogen med styrdokument, bedömning och betyg i ämnet Idrott och hälsa
- kunna planera, leda och utvärdera aktiviteter anpassade till elevers olika förutsättningar
- ha kunskaper i HLR och första hjälpen
- ha kännedom om olika ledarskapsteorier

#### Examination

Kursen examineras genom praktiska moment, gruppuppgifter, praktiskt ledarskap, individuell skriftlig inlämningsuppgift.

### **Rörelse, 7,5 hp**

*Physical Activity, 7,5 credits*

#### Innehåll

- Motorik
- Rörelseaktiviteter
- Anatomi, fysiologi
- Inkluderad undervisning

#### Lärandemål

Efter kursen förväntas studenten

- kunna redogöra för barns och ungdomars motoriska utveckling
- kunna använda sig av olika aktiviteter för att främja den motoriska träningen
- visa kunskap i grundläggande anatomi och fysiologi
- visa förmåga att förhålla sig till inkluderande undervisning och elever i behov av särskilt stöd
- kunna planera, leda och utvärdera aktiviteter

#### Examination

Kursen examineras genom praktiska moment, praktiskt ledarskap, individuell skriftlig tentamen, gruppredovisningar.

### **Hälsa och livsstil, 7,5 hp**

*Health and life-style, 7,5 credits*

#### Innehåll

- Rörelse-rytm-dans
- Rörelseaktiviteter
- Träninglära, Hälsa
- Riskmoment vid idrottsutövning
- Livräddning, vattenvaneövningar
- Idrottsdidaktik
- Bedömning och betyg

#### Lärandemål

Efter kursen förväntas studenten

- kunna genomföra enkla danser

- kunna leda ett uppvärmningsprogram
- ha ökade kunskaper om träningslära
- kunna redogöra för olika riskmoment vid idrottsutövning och hur dessa förebyggs
- planera och leda aktiviteter anpassade till elevers olika förutsättningar såsom t. ex. genus, social och kulturell bakgrund
- visa fördjupad förmåga att hantera bedömnings och betygsfrågor utifrån skolans styrdokument
- kunna bedöma hur man stimulerar elever till ett bestående intresse för en hälsofrämjande livsstil

### Examination

Kursen examineras genom praktiska moment, praktiskt ledarskap, att leda ett uppvärmningsprogram, individuell skriftlig inlämning, parvis/gruppredovisning, litteraturseminarium.

## **Friluftsliv och utevistelse, 7,5 hp**

*Outdoor Life and Activities, 7,5 credits*

### Innehåll

- Friluftaktiviteter (sommar)
- Kartkunskap
- Trafiksäkerhet
- Ledarskap
- Situationsbaserat ledarskap och lärande
- Bedömning och betyg

### Lärandemål

Efter kursen förväntas studenten

- kunna leda verksamheter för elever på ett lustfullt sätt i olika rörelse, idrotts- och friluftaktiviteter
- kunna rutiner och ha handlingsberedskap för agerande vid situationer som kan uppstå i samband med undervisning i Idrott och hälsa: skador, konflikter, mobbing etc.
- ha kunskaper i trafiksäkerhet
- vara väl förtrogen med styrdokument, bedömning och betygsättning gällande ämnet idrott och hälsa

### Examination

Kursen examineras genom praktiska moment, praktiskt ledarskap, gruppuppgifter av fältstudiekaraktär, individuell skriftlig inlämning

## **Undervisningsformer**

Det problembaserade lärandet ligger till grund för kursens genomförande. Föreläsningar, seminarier, grupparbeten och individuella uppgifter förekommer liksom litteraturstudier, studiebesök och fältstudier. Friluftshajk samt vinterutbildning förläggs till annan ort. Praktiska och teoretiska uppgifter redovisas inför de övriga studerande i kursen och följs av reflektion över innehåll och framställning med särskild betoning på det didaktiska perspektivet.

## **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet.

## Examination och betyg

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Se delkursernas beskrivningar.

För betyget Godkänd krävs närvaro vid obligatoriska praktiska moment och godkända examinationsuppgifter. För betyget Väl godkänd krävs väl godkänt på minst hälften av kursens examinationsuppgifter, varav en skall vara den individuella delen av resursuppgiften.

För bedömning skall underlaget vara sådant att individuella prestationer kan särskiljas. Mer information kring bedömning och kriterier för betygsättning tillhandahålls i studieranvisningar vid kursstart.

Poängregistrering av examinationen för kursen sker enligt följande system:

Examinationsmoment	Omfattning	Betyg
Ämnet idrott och hälsa	7,5 hp	U/G/VG
Rörelse	7,5 hp	U/G/VG
Hälsa och livsstil	7,5 hp	U/G/VG
Friluftsliv och utevistelse	7,5 hp	U/G/VG

## Kursvärdering

Uppföljning av undervisningen sker fortlöpande under kursen. Kursvärdering sker vid kursens slut via webbplattformen Pingpong. Kursvärderingen sammanställs och kommenteras av den kursansvarige läraren samt om möjligt en student, publiceras i PingPong samt lämnas till utbildningsadministrationen. Kursvärderingen skall ligga till grund för kommande kursplanering.

## Övrigt

Kursen utgör en specialisering inom lärarprogrammet, men kan även läsas som fristående kurs. I kursen ingår inslag som innebär viss kostnad för studenten.

## Kurslitteratur

### Ämnet idrott och hälsa

Eklom, Örjan m.fl. (2007). *Idrottsledare för barn och ungdom*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 143 s.

Engström, Lars-Magnus (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck*. Malmö Högskola: Idrottsforum.org. 12 s.

Nordlund, Anders m.fl. (1997). *Lek Idrott Hälsa, Del 1 Ute*. Stockholm: Liber AB. 220 s.

Nordlund, Anders m.fl. (1998). *Lek Idrott Hälsa, Del 2 Inne*. Stockholm: Liber AB. 216 s.

Larsson, Håkan & Meckback, Jane (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker 288 s.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Fritzes

förlag 23.s.

Skolverket (2011). *Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa*. Stockholm: Fritzes förlag 27 s.

Skolverket (2011). *Kunskapsbedömning i skolan - praxis, begrepp, problem och möjligheter*. Stockholm: Fritzes förlag, 72 s.

### **Rörelse**

Bjuremar, Ulf (2004). *Klassens idrottsdagbok*. Tyringe: Ulf Bjuremars idrottsproduktion. 240 s.

Bjuremar, Ulf (2007). *Klassens favoriter i lek och idrott*. Perstorp: Ulf Bjuremars idrottsproduktion. 124 s.

Ericson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig*. Stockholm: SISI idrottsböcker. 190 s.  
[www.sjukvardsradgivningen.se/Tema kroppen](http://www.sjukvardsradgivningen.se/Tema/kroppen)

Engström, Lars Magnus (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholms universitets förlag

Huitfeldt, Åke m.fl (1998). *Rörelse och idrott*. Stockholm: Liber AB. 283 s.

### **Hälsa och livsstil**

Annerstedt, Claes (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare förlag AB. 207 s.

Antonovsky, Aaron (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Oxford University Press 11 (1). 8 s.

Forsberg, Artur m.fl. (2002). *Träna din kondition*. Farsta: SISU Idrottsböcker. 217 s.

Rydgqvist, Lars-Göran, Winroth, Jan(2008). *Hälsa och hälsopromotion*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 288 s.

### **Friluftsliv och utevistelse**

Backman, Erik (2011). *What controls the teaching of friluftsliv? Analysing a pedagogic discourse within Swedish physical education*. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning 11 (1). 15 s.

Hammar, Lena & Johansson, Inger (2008). *Visst kan alla vara med - i idrott lek och spel*. Örebro: Varsam AB

Sandberg, Anette (red.) (2008). *Miljöer för lek, lärande och samspel*. Lund: Studentlitteratur. 168 s.