



## KURSPLAN

# Idrott och hälsa, 1-15 hp, 15 högskolepoäng

*Physical Education, 1-15 credits, 15 credits*

---

<b>Kurskod:</b>	LIHG17	<b>Utbildningsnivå:</b>	Grundnivå
<b>Fastställd av:</b>	Utbildningschef 2016-10-04	<b>Utbildningsområde:</b>	Övrigt
<b>Gäller fr.o.m.:</b>	Våren 2017	<b>Ämnesgrupp:</b>	UV3
<b>Version:</b>	1	<b>Fördjupning:</b>	G1N
<b>Diarienummer:</b>	HJK 2016/3632-313		

---

### Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenten:

#### Kunskap och förståelse

- visa kunskap och kompetens att planera, genomföra och utvärdera undervisning i idrott och hälsa för åk 1-6, med utgångspunkt i elevers olikheter och behov
- visa kunskaper i motoriskt lärande och dess betydelse för barns och ungdomars utveckling på olika områden
- visa grundläggande kunskaper om anatomi och fysiologi

#### Färdighet och förmåga

- kunna leda verksamheter för elever på ett lustfullt sätt i olika rörelse-, idrotts- och friluftaktiviteter
- visa förmåga att hantera betyg och bedömningsfrågor utifrån skolans styrdokument
- kunna förutse och hantera riskmoment

#### Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kunna se sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för att skapa livskvalitet

### Innehåll

- Friluftaktiviteter (vinter)
- Kartkunskap
- Första hjälpen, HLR, riskbedömning
- Ledarskap
- Rörelseaktiviteter
- Styrdokument, bedömning och betyg
- Inkluderande undervisning
- Motorik
- Anatomi, fysiologi
- Idrottsdidaktik

### Undervisningsformer

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och praktiska lektioner. Grupparbeten och individuella uppgifter förekommer liksom litteraturstudier, studiebesök och fältstudier. 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.

I kursen används digital lärplattform.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning/handledning under den tid som angavs för det kurstillfälle som sökande blivit antagen till. Därefter upphör rätten till undervisning/handledning.

Undervisningen bedrivs normalt på svenska men undervisning på engelska kan förekomma.

### **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet.

### **Examination och betyg**

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Undervisning och kurslitteratur utgör grund för examination.

För bedömning skall underlaget vara sådant att individuella prestationer kan särskiljas.

Kursen examineras med praktiska moment och litteraturseminarium, en individuell skriftlig tentamen samt individuella ledarskapsuppgifter. För betyget G på hela kursen krävs G på samtliga examinationer och för betyget VG krävs dessutom VG på de uppgifter som kan bedömas med VG. En student som fått godkänt betyg på ett examinationsmoment kan inte examineras igen för att höja betyget. Mer information kring bedömning av enskilda lärandemål och kriterier för betygssättning tillhandahålls i studieanvisningar vid kursstart.

En student garanteras minst tre provtillfällen, inklusive ordinarie provtillfälle, för aktuellt kurstillfälle.

Efter att ha blivit underkänd vid examination på samma moment tre gånger har student rätt att på begäran, om möjligt, få därpå följande examination bedömd och betygsatt av ny examinator. Beslut om byte av examinator fattas av utbildningschef.

Om en kurs upphör eller ändras väsentligt erbjuds examination enligt den förutvarande kursplanen vid minst två tillfällen inom ett år efter beslutet.

Poängregistrering av examinationen för kursen sker enligt följande system:

Examinationsmoment	Omfattning	Betyg
Praktiska moment och litteraturseminarier	9 hp	U/G

Individuell skriftlig tentamen	3 hp	U/G/VG
Individuella ledarskapsuppgifter	3 hp	U/G/VG

### Kursvärdering

Uppföljning av undervisning sker fortlöpande under kursen. Kursvärdering sker vid kursens slut. Kursvärderingen sammanställs och kommenteras av den kursansvarige läraren och om möjligt studentrepresentant/er (kursutvecklare), publiceras på lärplattform samt lämnas till utbildningsadministrationen. Kursvärderingen skall ligga till grund för kommande kursplanering.

### Kurslitteratur

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

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

Engström, Lars Magnus (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholms universitets förlag. 152 s.

Ericson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig*. Stockholm: SISU idrottsböcker. 190 s.

Hammar, Lena & Johansson, Inger (2008). *Visst kan alla vara med - i idrott lek och spel*. Örebro: Varsam AB. 178 s.

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

Larsson, Håkan & Meckback, Jane (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber. 301 s.

Sveriges landsting. Sjukvårdsrådgivningen. *Tema kroppen*.  
<http://www.sjukvardsradgivningen.se>

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.

Skolverket (2011). *Bedömningsstöd i idrott och hälsa, åk 4-6*. 21 s.

### Referenslitteratur

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.

*Litteraturreferenser – så skriver du*. <http://ju.se/bibliotek/sok---skrivhjalp/litteraturreferenser---sa-skriver-du.html>

Informationsmaterial om plagiat på högskolor och universitet. *Interaktiva antiplagiatguiden*. <http://pingpong.hj.se/public/courseId/10128/publicPage.do>. Finns även i kursens aktivitetet på lärplattformen (PingPong).