



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.:	2012-08-20	Ämnesgrupp:	PE1
Version:	1	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
- ha kännedom om skolämnet idrott och hälsa i ett historiskt samt nationellt och internationellt perspektiv

Innehåll

Friluftsliv och utevistelse, 7,5 hp

Outdoor Life and Activities, 7,5 credits

Innehåll

Friluftaktiviteter (sommar)

Kartkunskap

Första hjälpen, HLR, trafiksäkerhet

Ledarskap

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenten:

- kunna leda olika friluft- och utomhusaktiviteter
- kunna genomföra orientering för olika åldrar

- kunna leda olika rörelselekar
- ha kunskaper i trafiksäkerhet
- ha kunskaper i HLR och första hjälpen
- ha kännedom om olika ledarskapsteorier
- vara förtrogen med styrdokument, betyg och bedömning gällande ämnet idrott och hälsa
- ha insikt i betydelsen av röstträning
- kunna planera, leda och utvärdera aktiviteter anpassade till elevers olika förutsättningar

Examination

Kursen examineras genom praktiska moment, praktiskt ledarskap, gruppuppgifter av fältstudiekaraktär, individuell skriftlig inlämning, besök hos talpedagog (obligatoriskt moment).

Rörelse, 7,5 hp

Physical Activity, 7,5 credits

Innehåll

Motorik

Bollspel

Gymnastik

Anatomi, fysiologi

Inkluderad undervisning

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenten:

- kunna redogöra för barns och ungdomars motoriska utveckling
- kunna bygga motorikbanor
- visa kunskap i grundläggande anatomi och fysiologi
- kunna planera, leda och utvärdera aktiviteter anpassade till elevers olika förutsättningar; inkluderad undervisning

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

Udda/nya sporter

Bollspel

Hälsa, kost och fysisk aktivitet

Träningslära

Riskmoment vid idrottsutövning

Livräddning, på land och i vatten, vattenvaneövningar

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenten:

- kunna genomföra enkla danser
- ha prövat på udda och nya sporter

- kunna leda ett uppvärmningsprogram
- ha ökade kunskaper om kost och 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

Examination

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

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

Betyg och bedömning

Situationsbaserat ledarskap och lärande

Friluftaktiviteter (vinter). Skidutbildning förläggs till snösäker ort i svenska fjällen under en vecka.

Idrottens historia

Idrotten och samhället

Lärandemål

Efter avslutad delkurs förväntas studenten

- kunna leda olika friluftaktiviteter
- kunna redogöra för ämnet idrott och hälsas roll i skolan och samhället samt dess historiska utveckling
- vara väl förtrogen med styrdokument, betyg och bedömning i ämnet Idrott och hälsa
- kunna planera, leda och utvärdera aktiviteter anpassade till elevers olika förutsättningar
- kunna rutiner och ha handlingsberedskap för agerande vid situationer som kan uppstå i samband med undervisning i Idrott och hälsa: skador, konflikter, mobbing etc.

Examination

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

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
Friluftsliv och utevistelse	7.5 hp	U/G/VG
Rörelse	7.5 hp	U/G/VG
Hälsa och livsstil	7.5 hp	U/G/VG
Undervisningsämnet idrott och hälsa	7.5 hp	U/G/VG

Kursvärdering

Uppföljning av undervisningen sker fortlöpande under kursen. Kursvärdering sker vid kursens slut via webbplatsen 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

Kursplan och litteraturlista gäller ht -12.

Kursen utgör en specialisering inom lärarprogrammet, men kan även läsas som fristående kurs. Delkursernas inbördes ordning beror på om kursen läses höst- eller vårtermin.

I kursen ingår inslag som innebär viss kostnad för studenten.

Kurslitteratur

Friluftsliv och utevistelse

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

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.
Huitfeldt, Åke m.fl. (1998). *Rörelse & idrott*. Stockholm: Liber AB. 283 s.
Ericson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig*. Stockholm: SISI idrottsböcker. 190 s.
www.sjukvardsradgivningen.se/Tema/kroppen
Engström, Lars Magnus (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholms universitets förlag

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.

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.

Lindroth, Jan (2011). *Idrott under 5000 år*. Farsta: SISU idrottsböcker. 286 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.

Läroplaner och kursplaner. www.skolverket.se. 100 s.

Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa. (2011). www.skolverket.se 27 s.

Kunskapsbedömning i skolan - praxis, begrepp, problem och möjligheter. (2011). www.skolverket.se 72 s.