



## KURSPLAN

# Hälsa och livsstil, att arbeta med och bedöma hälsa i ämnet Idrott och hälsa (uppdragsutbildning), 2,5 högskolepoäng

*Health and Lifestyle, Working with and Assessing Health in Physical Education and Health, 2,5 credits*

---

Kurskod:	UHHG15	Utbildningsnivå:	Grundnivå
Fastställd av:	VD 2015-06-16	Utbildningsområde:	Undervisningsområdet
Gäller fr.o.m.:	2015-06-16	Ämnesgrupp:	UV3
Version:	1	Fördjupning:	G1N
Diarienummer:	15/02218-313		

---

## Lärandemål

Studenten ska planera, genomföra, utvärdera och reflektera över olika träningsformer och modeller för arbete med hälsa i grundskolan med träningsdagbok som pedagogiskt redskap. Olika perspektiv på hälsa; fysisk, psykisk, social, existentiell behandlas utifrån individers olika förutsättningar, livsmiljö och levnadssituation. Utifrån kursplanen för Idrott och hälsa, kommentar- och bedömningsmaterial utvecklar studenten sin kompetens att undervisa och bedöma elevers kunskap och förmåga i hälsa och livsstil. Med ämnesdidaktiska reflektioner, stöd av forskning om bedömning och kurslitteraturen utvecklar studenten undervisningen och systematiserar formerna för bedömning och betyg. Studenten problematiserar sina egna förutsättningar och konkretiserar åtgärder för att alla elever ska kunna nå kunskapskraven med temaarbete om hälsa.

Efter avslutad kurs förväntas att studenterna:

- Ha utvecklat kunskap och insikt om tränings- och arbetsmodeller för fysisk aktivitet, hälsa och friskfaktorer
- Ha utvecklat sin förståelse för olika perspektiv på hälsa i ett livslångt och inkluderande perspektiv
- Ha utvecklat sitt sätt att undervisa och bedöma kunskapsområdet hälsa och livsstil i åk 1-9 utifrån grundskolans kursplan i Idrott och hälsa
- Ha reflekterat över aktuell forskning om bedömning av hälsa och livsstil

## Innehåll

- Ord och begrepp för hälsa
- Hälsa och livsstil
- Progression
- Ämnesövergripande arbete med hälsa
- Träningsdagbok
- Bedömning och betyg

## Undervisningsformer

Föreläsning, litteraturstudier, praktiska moment. Kursen ges helt på distans.

## Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

## Examination och betyg

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

Kursen examineras genom skriftliga inlämningsuppgifter samt genomförande och dokumentation av praktiska moment med vald målgrupp.

Träningsdagbok: Step-test, mål, planera, genomföra, utvärdera träningsdagbok och reflektion över egna upplevelser i grundskolan.

Hälsodag: Planera, genomföra, dokumentera använt material, bedömningsmatris och betyg av fallbeskrivning/-ar.

Poängregistrering av examinationen för kursen sker enligt följande system:

Examinationsmoment	Omfattning	Betyg
Examination	2.5 hp	U/G

## Kursvärdering

Kursvärdering genomförs enligt av VD fastställda anvisningar. Den kursansvariga läraren är ansvarig för att så sker

## Kurslitteratur

Engström, Lars-Magnus (2013). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholms universitets förlag. 152 s.

Skolinspektionens rapport (2012:5). *Idrott och hälsa i grundskolan – med lärandet i rörelse*.

Skolinspektionen. 35 s.

Läroplaner, kursplaner, kommentarmaterial och stöd för bedömning i Idrott och hälsa. [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)  
100 s.