



**Kursplanen fastställd av utbildningsledare 2007-12-20,
rev. 2008-12-02, 2009-04-17, 2009-12-07**
Gäller vt -10

Kurskod : LIDA17
Ämnesnivå: A
Utb.omr.: ÖV
Ämneskod: IPA

Idrott, lek och hälsa, 30 högskolepoäng

Physical Education, Play and Health, 30 higher education credits

Grundnivå, A

Allmänt

Kursen utgör en specialisering inom lärarprogrammet, men kan även läsas som fristående kurs. Kursens syfte är att ge studenterna grundläggande kunskaper i fysisk hälsa, samt kompetens att leda verksamheter för barn och ungdom inom ämnet idrott, lek och hälsa. Delkursernas inbördes ordning beror på om kursen läses höst- eller vårtermin.

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenterna

- 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 i samband med barns och ungdomars idrottsutövning
- kunna se sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för att skapa livskvalitet

Innehåll

Skolämnet idrott och hälsa, vinteraktiviteter och idrottstraditioner i ett svenskt perspektiv 7,5 hp

Sport Traditions in a Swedish Perspective, 7,5 higher education credits

Innehåll

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

Idrottens historia

Idrotten och samhället

Lärandemål

Efter avslutad delkurs förväntas studenterna kunna

- leda olika friluftaktiviteter
- redogöra för huvuddragen i idrottens historiska utveckling
- redogöra för idrottens utveckling i samhället

- förstå betydelsen av fysisk aktivitet i skolan

Examination

Kursen examineras genom

- praktiska moment
- gruppuppgifter
- att leda olika moment

Fysiska aspekter på rörelseaktivitet, 7,5 hp

Physical Aspects on Physical Activity, 7,5 higher education credits

Innehåll

Motorik

Bollspel

Gymnastik

Anatomi, fysiologi

Fältstudier

Vattenaktiviteter

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenterna kunna

- redogöra för barns och ungdomars motoriska utveckling
- bygga motorikbanor
- grundläggande anatomi och fysiologi
- leda praktiska lektioner

Examination

Kursen examineras genom

- praktiska moment
- att leda olika moment
- individuell skriftlig tentamen
- gruppredovisningar

Livslång fysisk aktivitet i ett hälsoperspektiv, 7,5 hp

*Life-long Physical Activity in a Health Perspective,
7,5 higher education credits*

Innehåll

Rörelse-rytm-dans

Udda/nya sporter

Bollspel

Hälsa, kost och fysisk aktivitet

Träningslära

Riskmoment vid idrottsutövning

Fältstudier

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenterna

- 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

Examination

Kursen examineras genom

- praktiska moment
- att leda olika moment
- att leda ett uppvärmningsprogram
- individuell skriftlig inlämning
- parvis/gruppredovisning
- litteraturseminarium

Sommar- och friluftaktiviteter, 7,5 hp

Sport, Play and Health; Summer and Outdoor Activities, 7,5 higher education credits

Innehåll

Friluftaktiviteter (sommar)

Kartkunskap

Fräddrott

Utelek

Friluftsdag

Första hjälpen, HLR, trafiksäkerhet

Fältstudier

Ledarskap

Rörelselekar

Idrotten i skolan

Röstträning

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenterna

- kunna leda olika friluftaktiviteter
- kunna genomföra orientering för olika åldrar
- kunna leda aktiviteter i utelek, fräddrott och vatten
- kunna leda olika rörelselekar
- ha kunskaper i trafiksäkerhet
- ha kunskaper i HLR och första hjälpen
- ha kännedom om olika ledarskapsteorier
- vara väl förtrogna med styrdokument gällande ämnet
- ha insikt om betydelsen av röstträning

Examination

Kursen examineras genom

- praktiska moment
- att leda olika moment
- gruppuppgifter av fältstudiekaraktär
- individuell skriftlig inlämning
- besök hos talpedagog (sker löpande under delkurserna 1-4)

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet.

Kursuppläggning/lärandets former

Det problembaserade lärandet ligger till grund för kursens genomförande.

Föreläsningar, seminarier, 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.

Examination och betyg

Examination sker skriftligt, muntligt och praktiskt, genom att de studerande redovisar de förelagda uppgifterna. Detta sker såväl individuellt som i grupp.

Som betyg används något av uttrycken Väl godkänd, Godkänd eller Underkänd. För betyget Godkänd krävs närvaro vid 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.

Kursvärdering

Enligt anvisningar i utbildningsplanen

Kurslitteratur

Kurslitteratur förtecknas i särskild bilaga.

Idrott, lek och hälsa, 30 högskolepoäng

Antal sidor

Annerstedt, Claes (2007). <i>Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa</i> . Göteborg: Multicare förlag AB	207
Bjuremar, Ulf (2004). <i>Klassens idrottsdagbok</i> . Tyringe. Ulf Bjuremars idrottsproduktion	240
Bjuremar, Ulf (2007). <i>Klassens favoriter i lek och idrott</i> . Perstorp; Ulf Bjuremars idrottsproduktion	124
Blom, K. Arne & Lindroth, Jan (1995). <i>Idrottens historia. Från antiken till modern massrörelse</i> . Farsta: SISU idrottsböcker	342
Brügge, Britta m.fl. (1999). <i>Friluftslivets pedagogik</i> . Stockholm: Liber AB	262
Eklom, Örjan m.fl. (2007). <i>Idrottsledare för barn och ungdom</i> . Stockholm: SISU Idrottsböcker	143
Ericsson, Ingegerd (2005). <i>Rör dig – Lär dig</i> . Stockholm: SISU Idrottsböcker	190
Forsberg, Artur m.fl. (2002). <i>Träna din kondition</i> . Farsta: SISU Idrottsböcker	217
Huitfeldt Åke m.fl. (1998). <i>Rörelse & idrott</i> . Stockholm: Liber AB	283
http://www.sjukvardsradgivningen.se/	
Nordlund, Anders m.fl. (1997). <i>Lek Idrott Hälsa, Del 1 Ute</i> . Stockholm: Liber AB	220
Nordlund, Anders m.fl. (1998). <i>Lek Idrott Hälsa, Rörelse och Idrott för barn, Del 2 Inne</i> . Stockholm: Liber AB	216
Raustorp, Anders (2004). <i>Att lära fysisk aktivitet</i> . Uppsala: Kunskapsföretaget	133
Rydqvist, Lars-Göran, Winroth, Jan (2008). <i>Hälsa och hälsopromotion</i> . Stockholm: SISU Idrottsböcker	288
Läroplaner och kursplaner. www.skolverket.se	100
Kompendier, stenciler, forskningsrapporter m.m.	200
Valfri litteratur i samband med litteraturseminarier, studiebesök och fältstudier	200