



Kursplanen fastställd av UL

Gäller vt-09

Kurskod: LIHB19

Ämnesnivå: B

Utb.omr.: SA50%

LU50%

Ämneskod: IDA

Idrott, lek och hälsa, 46-60 högskolepoäng

Physical Education, Play and Health Studies, 46-60 HE credits

Grundnivå

Allmänt

Kursens syftar till att fördjupa didaktiska kunskaper i och utveckla professionell kompetens för undervisning i ämnet idrott och hälsa. Kursen syftar också till att de studerande ska tillägna sig kunskaper för att kunna analysera, planera, genomföra och utvärdera aktiviteter som främjar hälsa och skapar ett bestående intresse för en aktiv livsstil.

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas de studerande

- kunna leda, bedöma och värdera aktiviteter utifrån ett hälsofrämjande perspektiv samt ha utvecklat en fördjupad insikt om faktorer som skapar intresse för ett livslångt utövande av dessa
- ha fördjupat sina kunskaper inom för kursen relevant område; idrottsdidaktik, fysiologi, näringslära
- ha goda kunskaper i näringslära och kostens betydelse för kroppen vid fysisk aktivitet

Innehåll

Delkurs 1. Kost och näringslära, 7.5 hp

Delkurs 2. Fördjupningsarbete 7.5 hp

Delkurs 1. Kost och näringslära, 7.5 hp

Diet and nutrition, 7,5 HE credits

Innehåll

Näringsämnen

Träning och näringslära

Kost och hälsa för växande barn och ungdomar

Litteraturseminarium

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenterna

- ha inhämtat kunskaper om olika näringsämnen och deras betydelse för kroppens funktion

- ha teoretisk och praktisk kunskap om det växande barnets näringsbehov
- ha fördjupad kunskap om kostens betydelse vid fysisk aktivitet
- ha insikt i och vara förtrogen med olika typer av ätstörningar

Examination

Individuell tentamen (U, G, VG)

Närvaro vid praktiska moment (U, G)

Delkurs 2. Fördjupningsarbete 7.5 hp

Literature review, 7,5 HE credits

Innehåll

Formellt fördjupningsarbete

Handledning

Informationssökning

Examination och seminariebehandling av fördjupningsarbete

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas de studerande

- kritiskt välja ut, tolka, sammanfatta och författa en formell litteraturöversikt som fördjupar ett för kursen relevant område.
- kommunicera det valda forskningsområdet med muntlig presentation

Examination

Examination sker i seminarieform på basis av enskilt eller gruppvis skrivna arbeten (högst två studenter per grupp). Fördjupningsarbetet granskas genom oppositionsförfarande.

Betygsskalan är Underkänd, Godkänd och Väl godkänd.

Förkunskapskrav

För tillträde till kursen krävs grundläggande behörighet samt genomgången kurs Idrott, lek och hälsa, 1-30 hp eller motsvarande.

Kursuppläggning/lärandets former

Se delkursernas beskrivningar

Examination och betyg

För betyget G krävs närvaro vid praktiska moment godkänd tentamen och godkänt fördjupningsarbete. För betyget VG krävs utöver ovan nämnda samt väl godkänt på fördjupningsarbetet.

Kursvärdering

Kursvärdering sker skriftligt via ping-pong efter varje delkurs.

Kurslitteratur

Kurslitteratur förtecknas i särskild bilaga.

Idrott, lek och hälsa, 45-60 högskolepoäng

	Antal sidor
Haug, Egil, m fl (2007) <i>Människokroppen</i> . Stockholm: Liber	544
Johansson, Ulla (2004). <i>Näring och Hälsa</i> . Lund; Studentlitteratur.	307
Livsmedelsverket. (2007). <i>Bra mat i förskolan</i> . Uppsala.	28
Livsmedelsverket. (2007). <i>Bra mat i skolan</i> . Uppsala.	32
Persson, Roland S. (2006). <i>Livskvalitet! Näringslära för vardag och idrott</i> . Morrisville, NC: LuLu Press.	72
Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil. (2000). <i>Fysisk bildning</i> . Lund; Studentlitteratur.	224
Larsson, Håkan & Meckbach, Jane (2007) <i>Idrottsdidaktiska utmaningar</i> . Stockholm: Liber	304
Atiklar och annat tryckt material	ca 100