



Kursplanen fastställd av VD 2007-06-18

Gäller ht-07

Kurskod: LIDB17

Ämnesnivå: B

Utb.omr.: SA 50 %

LU 50 %

Ämneskod: IDA

Idrott, lek och hälsa, 31-60 högskolepoäng

Physical education, play and health studies, 31-60 credit points

Grundkurs

Allmänt

Kursen kan läsas som fristående kurs på halvfart. 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
- kunna presentera och reflektera över lämplig progression i valt moment
- ha relevanta kunskaper om människokroppen
- vara förtrogen med funktionsnedsättningar vid utövande av fysisk aktivitet och utarbeta och organisera väl grundade åtgärder

Innehåll

Delkurs 1. Idrott, lek och aktiv livsstil, 7.5 hp

Delkurs 2. Anatomi och fysiologi vid fysisk aktivitet, 7.5 hp

Delkurs 3. Kost och näringslära, 7.5 hp

Delkurs 4. Fördjupningsarbete 7.5 hp

Delkurs 1. Idrott, lek och aktiv livsstil, 7.5 hp

Sports and movement studies, 7,5 credit points

Innehåll

Hälsofrämjande aktiviteter

Uterummet som alternativ idrottsanläggning

Progression av valt moment

Fysisk grund

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenterna

- ha inhämtat kunskaper i hälsofrämjande aktiviteter t.ex. dans och orientering
- ha utvecklat sin förmåga att använda uterummet som alternativ idrottsanläggning med inslag av äventyr och samarbete
- ha utvecklat sin förmåga att värdera ovanstående moment utifrån ett genus- och jämställdhetsperspektiv

- ha utvecklat sin förmåga att med fysiska grundprinciper förklara och beskriva olika rörelser
- kunna planera, genomföra, presentera och utvärdera en lämplig progression (minst tre år) av ett valt idrottsmoment

Examination

Parvis praktisk, muntlig och skriftlig presentation (U, G, VG)

Individuell skriftlig tentamen (U, G, VG)

Inlämningsuppgifter (U, G)

Närvaro vid praktiska moment (U, G)

Delkurs 2. Anatomi och fysiologi vid fysisk aktivitet, 7.5 hp

Anatomy and physiology in relation to sports and movement, 7,5 credit points

Innehåll

Metabolism, fördjupning

Cirkulation och respiration, fördjupning

Rörelseapparaten, fördjupning

Immunologi

Histologi

Biomekanik

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenterna

- ha inhämtat fördjupad kunskap om kroppens anatomi, speciellt rörelseapparaten
- ha fördjupad kunskap om cirkulations- och respirationssystemens funktion och reglering vid fysisk aktivitet
- ha utvecklat förståelse för och förmåga att benämna kroppens vävnader
- ha utvecklat förståelse för kroppens immunförsvar och dess påverkan vid fysisk aktivitet och sjukdom
- ha utvecklat praktiska färdigheter med anknytning till ovan nämnda moment

Examination

Individuell tentamen (U, G, VG)

Närvaro vid praktiska moment (U, G)

Delkurs 3 Kost och näringslära, 7.5 hp

Diet and nutrition, 7,5 credit points

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 4. Fördjupningsarbete 7.5 hp

Literature review, 7,5 credit points

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

Grundläggande behörighet för högskolestudier samt avslutad kurs i Idrott, lek och hälsa, 1-30 hp (1-20 poäng)

Kursuppläggning/lärandets former

Se delkursernas beskrivningar

Examination och betyg

För betyget G krävs närvaro vid praktiska moment och godkända inlämningsuppgifter, tentamina och godkänt fördjupningsarbete. För betyget VG krävs väl godkänt på ett idrottsmoment progression samt på minst hälften av kursens övriga examinationsuppgifter.

Kursvärdering

Kursvärdering sker skriftligt via ping-pong efter varje delkurs.

Kurslitteratur

Kurslitteraturen redovisas i särskild bilaga

Idrott, lek och hälsa, 31-60 hp

	Antal sidor
Annerstedt, Claes, m.fl. (2001). <i>Idrottsundervisning</i> . Göteborg; Multicare förlag AB.	200
Brugge, Britta, m.fl. (2002). <i>Friluftslivets pedagogik</i> . Stockholm; Liber.	244
Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil. (2000). <i>Fysisk bildning</i> . Lund; Studentlitteratur.	224
Ericson, Ingegerd (2005). <i>Rör dig – Lär dig</i> . Malmö; SISU Idrottsböcker.	190
Huitfeldt, Åke, m.fl. (1998) <i>Rörelse & idrott</i> . Stockholm; Liber.	283
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
Svantesson, Ulla, m.fl. (2007). <i>Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd</i> . Stockholm; SISU Idrottsböcker.	183
Tortora, Gerard J., Derrickson Bryan H. (2007). <i>Introduction to the Human Body the essentials of anatomy and physiology</i> . Harlow, England: Benjamin Cummings.	250
<i>Sportens fysik</i> Atiklar och annat tryckt material	ca 100