



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE
OCH KOMMUNIKATION
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

Idrott, lek och hälsa, 1-20 poäng

Läroarutbildningen

KURSPLAN OCH LITTERATURLISTA

Kurs	IDROTT, LEK OCH HÄLSA, 1-20 poäng Physical education, play and health, 1-20 points
Kursid	LIDA04
Poäng	20
Nivå	A
Ämneskod	IDA
Utbildningsområde	ÖV
Allmänt	Kursen är en specialisering för studenter inom lärarutbildningen, 20p.
Mål	Studenten utvecklar kunskaper och insikter i - Att leda verksamhet för barn och ungdom på ett lustfyllt sätt i olika rörelse-, idrotts- och friluftaktiviteter, med särskild betoning på det didaktiska perspektivet. - Teorier om motoriskt lärande och dess betydelse för barns och ungdomars utveckling på olika områden - Att bedöma aktiviteter ur ett hälsoperspektiv för att skapa ett bestående intresse för en hälsofrämjande livsstil. - Att förutse riskmoment i samband med barns och ungdomars idrottsutövning - Sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för att skapa livskvalitet
Innehåll	Delkurs 1 (5 poäng) Friluftaktiviteter, vinter:Snö- och isaktiviteter. Skidutbildningen förläggs till snösäker ort i svenska fjällen under en vecka. Rörelselekar Idrottens historia Idrotten och samhället Idrotten i skolan Delkurs 2 (5 poäng) Motorik Bollspel Gymnastik Anatomi-Fysiologi-Sensomotorik Fältstudier Delkurs 3 (5 poäng)

Rörelse-rytm-dans
Udda/Nya sporter
Bollspel
Gymnastik
Hälsa – Friskvård: Kost och fysisk aktivitet
Träningslära
Riskmoment vid idrottsutövning
Fältstudier

Delkurs 4 (5 poäng)

Friluftaktiviteter, sommar: Kartkunskap - fri idrott, utelek, vattenaktivitet, friluftsdag
Första hjälpen – HLR – trafiksäkerhet
Mental träning
Fältstudier

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Kursuppläggning

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

Examination sker skriftligt, muntligt och praktiskt, genom att de studerande redovisar de förelagda uppgifterna. Detta sker såväl individuellt som i grupp.
Som betyg används betygsgraderna Väl Godkänd, Godkänd eller Underkänd. För betyget godkänd på kursen förutsätter ämnets praktiska karaktär aktiv närvaro, tydligt ledarskap och god kommunikativ förmåga. För att erhålla betyget Väl Godkänd krävs Väl Godkänd på delkurs 4 samt på minst hälften av uppgifterna i delkurs 1-3. praktiska och teoretiska uppgifter ska visa ett reflekterande förhållningssätt samt en fördjupad didaktisk insikt.

Kursvärdering

Kursvärdering sker enligt anvisningar i utbildningsplanen.

Kurslitteratur

Kurslitteratur förtecknas i bilaga

Idrott, lek och hälsa, 1-20 p **Antal sid:**

Annerstedt Claes m.fl.(2002). *Motorik,lek och lärande*. SISU idrottsböcker. 238

Anners tedt, C. m.fl. (2001). *Idrottsundervisning*. Ämnet Idrott och hälsas didaktik. Multicare förlag AB. 200

Bjuremar, U. (2000) *Idrottsklassens dagbok*. Ulf Bjuremars Idrottsproduktion 240

Blom, K.A. Lindroth J. (1995). *Idrottens historia. Från antiken till modern massrörelse*. SISU. 342

Broberg, I. m.fl. (2004). *Perspektiv på Sport Management*. Sisu Idrottsböcker. 348

Brugge, B. m.fl. (1999). *Friluftslivets pedagogik*.Liber. 244

Ekberg,J.E, Erbert B. (2000). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Studentlitteratur. 214

Forsberg, A. m.fl. (2002) *Träna din kondition*. SISU Idrottsböcker 217

Huitfeldt Å.m.fl. (1998) *Rörelse & idrott*. Liber. 283
www.infomedica.se/Innehall.asp?CategoryID=5789

Larsson,Nordlund,Rolander. *Lek,Idrott,Hälsa. Rörelse och idrott för barn*.

Del 1 Ute (1997) 220

Del 2 Inne (1998) Stockholm: Liber 216

Plate, A. o J. (1997). *Knopp & Kropp. Prestationens psykologi och fysiologi*. SISU 304

Persson, S, Roland, (2006). *Livskvalitet! Näringslära för vardag och idrott* Morrisville, NC: LuLu Press

Raustopr, A. (2004) Att lära fysisk aktivitet. Kunskapsföretaget 133

Rydqvist L-G, Winroth, J (2002). *Idrott,friskvård,hälsa & hälsopromotion* SISU. 264

Strandell A m.fl. (2002) *Sätt Sverige i rörelse 2001*. Förskolan/skolan.Statens

Folkhälsoinstitut (www.fhi.se) 64

Läroplaner 100

Kompendier, stenciler, forskningsrapporter m.m.	500
---	-----

Valfri litteratur i samband med litteraturseminarier, studiebesök och Fältstudier	1000
---	------