



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE
OCH KOMMUNIKATION
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

Idrott, lek och hälsa, 1-20 poäng

Läraryrket

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.
Bemanning	Id 97%, NaV 3%
Kursvärdering	Kursvärdering sker enligt anvisningar i utbildningsplanen.
Kurslitteratur	Kurslitteratur förtecknas i bilaga

HLK

Lärarutbildningen

KURSLITTERATUR

2004-12-15, 2005-01-29

Idrott, lek och hälsa, 1-20 p	Antal sid:
Annerstedt Claes m.fl.(2002). <i>Motorik,lek och lärande</i> . SISU idrottsböcker.	238
Anners tedt, C. m.fl. (2001). <i>Idrottsundervisning</i> . Ämnet Idrott och hälsas didaktik. Multicare förlag AB.	200
Bjuremar, U. (2000) <i>Idrottsklassens dagbok</i> . Ulf Bjuremars Idrottsproduktion	240
Blom, K.A. Lindroth J. (1995). <i>Idrottens historia. Från antiken till modern massrörelse</i> . SISU.	342
Broberg, I. m.fl. (2004). <i>Perspektiv på Sport Management</i> . Sisu Idrottsböcker.	348
Brugge, B. m.fl. (1999). <i>Friluftslivets pedagogik</i> .Liber.	244
Ekberg,J.E, Erbert B. (2000). <i>Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa</i> . Studentlitteratur.	214
Forsberg, A. m.fl. (2002) <i>Träna din kondition</i> . SISU Idrottsböcker	217
Huitfeldt Å.m.fl. (1998) <i>Rörelse & idrott</i> . Liber. www.infomedica.se/Innehall.asp?CategoryID=5789	283
Larsson,Nordlund,Rolander. <i>Lek,Idrott,Hälsa. Rörelse och idrott för barn</i> . Del 1 Ute (1997)	220
Del 2 Inne (1998) Stockholm: Liber	216
Plate, A. o J. (1997). <i>Knopp & Kropp. Prestationens psykologi och fysiologi</i> . SISU	304
Raustopr, A. (2004) Att lära fysisk aktivitet. Kunskapsföretaget	133
Rydqvist L-G, Winroth, J (2002). <i>Idrott,friskvård,hälsa & hälsopromotion</i> SISU.	264
Strandell A m.fl. (2002) <i>Sätt Sverige i rörelse 2001</i> . 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