



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE
OCH KOMMUNIKATION
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

Idrott, lek och hälsa, 1-20 poäng

Läroarutbildningen

KURSPLAN OCH LITTERATURLISTA

Fastställd av Fun 2003-12-11

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. • skador och skaderisker i samband med barns och ungdomars idrottsutövning och hur man i möjligaste mån kan eliminera dessa • att integrera idrott och hälsa med andra ämnen
Innehåll	Delkurs 1 (5 poäng) Friluftaktiviteter, vinter: Skidåkning, (längd, utför, tur) snöaktiviteter, skridskoåkning, isspel. Skidutbildningen förläggs till snösäker ort i svenska fjällen under en vecka. Rörelselekar, teori och praktik Idrottens historia Idrotten och samhället Idrotten i skolan Delkurs 2 (5 poäng) Motorik, teori och praktik Grundläggande rörelseträning Övningar i lekform Bollspel Gymnastik Anatomi-Fysiologi-Träningslära

Delkurs 3 (5 poäng)

Rörelse-rytm-dans

Udda/Nya sporter

Bollspel

Gymnastik

Hälsa – Friskvård – Ergonomi

Idrottsskador och skaderisker

Delkurs 4 (5 poäng)

Friluftaktiviteter, sommar: Kartkunskap - Orientering, fri idrott, bollspel, terränglek, äventyrspedagogik, (Bl.a. en 2-dagarshajk)

Simning-Vattenvana-Badsäkerhet-Livräddning

Första hjälpen – HLR (Röda Korset)

Projektarbete

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. Ämnets praktiska karaktär förutsätter ett aktivt deltagande i samtliga ingående moment.

Som betyg används betygsgraderna Väl godkänd, Godkänd eller Underkänd.

Bemanning Id 97%, NaV 3%

Kursvärdering Kursvärdering sker enligt anvisningar i utbildningsplanen.

Kurslitteratur

SID

Annerstedt Claes m.fl.(2002). *Motorik, lek och*

<i>lärande. SISU idrottsböcker.</i>	238
Anners tedt, C. m.fl. (2001). <i>Idrottsundervisning. Ämnet</i>	
Idrott och hälsas didaktik. Multicare förlag AB.	200
Blom, K.A. Lindroth J. (1995). <i>Idrottens historia.</i>	
<i>Från antiken till modern massrörelse. SISU.</i>	342
Brugge, B. m.fl. (1999). <i>Friluftslivets pedagogik.</i>	
Liber.	244
Dessen, G. (1990). <i>Barn och rörelse. Stockholm:</i>	
HLS förlag.	79
Ekberg, J.E, Erbert B. (2000). <i>Fysisk bildning – om</i>	
<i>ämnet idrott och hälsa. Studentlitteratur.</i>	214
Engström, Lars-Magnus m.fl.(1996). <i>Idrott för</i>	
<i>ungdom. SISU.</i>	109
Huitfeldt Å.m.fl. (1998) <i>Rörelse & idrott. Liber.</i>	283
Karlsson, J m.fl.(1997). <i>Motions- & Idrottsskador</i>	
<i>och deras rehabilitering. SISU.</i>	317
Larsson, Nordlund, Rolander. <i>Lek, Idrott, Hälsa. Rörelse</i>	
<i>och idrott för barn. Del 1 Ute (1997)</i>	220
Del 2 Inne (1998) Stockholm: Liber	216
Plate, A. o J. (1997). <i>Knopp & Kropp. Prestationens</i>	
<i>psykologi och fysiologi. SISU</i>	304
Rydqvist L-G, Winroth, J (2002). <i>Idrott, friskvård, hälsa</i>	
<i>& hälsopromotion SISU.</i>	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	
och projektarbete	1000
Referenslitteratur	