



KURSPLAN

Idrott, lek och hälsa, 30 högskolepoäng

Physical Education, Play and Health, 30 credits

Kurskod:	LIDA17	Utbildningsnivå:	Grundnivå
Fastställd av:	Utbildningsledare 2007-12-20	Utbildningsområde:	Övrigt
Gäller fr.o.m.:	Kursplanen gäller ht -11	Ämnesgrupp:	PE1
Reviderad av:	Utbildningsledare 2011-05-30	Fördjupning:	G1N
Version:	2		

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenterna:

- kunna leda verksamheter för barn och ungdom på ett lustfullt sätt i olika rörelse-, idrotts- och friluftaktiviteter, med särskild betoning på det didaktiska perspektivet
- ha kunskaper om olika teorier i motoriskt lärande och dess betydelse för barns och ungdomars utveckling på olika områden
- kunna bedöma aktiviteter ur ett hälsoperspektiv för att skapa ett bestående intresse för en hälsofrämjande livsstil
- kunna förutse riskmoment i samband med barns och ungdomars idrottsutövning
- kunna se sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för att skapa livskvalitet

Innehåll

Friluftsliv och utombusaktiviteter, 7,5 hp

Outdoor Life and Activities, 7,5 credits

Innehåll

Friluftaktiviteter (sommar)
Kartkunskap
Friidrott
Utelek
Friluftsdag
Första hjälpen, HLR, trafiksäkerhet
Fältstudier
Ledarskap
Rörelselekar
Idrotten i skolan
Röstträning

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenterna:

- kunna leda olika friluftaktiviteter

- kunna genomföra orientering för olika åldrar
- kunna leda aktiviteter i utelek, friidrott och vatten
- kunna leda olika rörelselekar
- ha kunskaper i trafiksäkerhet
- ha kunskaper i HLR och första hjälpen
- ha kännedom om olika ledarskapsteorier
- vara väl förtrogna med styrdokument gällande ämnet
- ha insikt om betydelsen av röstträning

Examination

Kursen examineras genom: praktiska moment, praktiskt ledarskap, gruppuppgifter av fältstudiekaraktär, individuell skriftlig inlämning, besök hos talpedagog (obligatoriskt moment).

Rörelse, 7,5 hp

Physical Activity, 7,5 credits

Innehåll

Motorik
Bollspel
Gymnastik
Anatomi, fysiologi
Fältstudier

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenterna kunna:

- redogöra för barns och ungdomars motoriska utveckling
- bygga motorikbanor
- grundläggande anatomi och fysiologi
- leda praktiska lektioner

Examination

Kursen examineras genom: praktiska moment, praktiskt ledarskap, individuell skriftlig tentamen, gruppredovisningar.

Hälsa och livsstil, 7,5 hp

Health and life-style, 7,5 credits

Innehåll

Rörelse-rytm-dans
Udda/nya sporter
Bollspel
Hälsa, kost och fysisk aktivitet
Träningslära
Riskmoment vid idrottsutövning
Fältstudier
Livräddning, säkerhet i och vid vatten, vattenvaneövningar

Lärandemål

Efter kursen förväntas studenterna:

- kunna genomföra enkla danser

- ha prövat på udda och nya sporter
- kunna leda ett uppvärmningsprogram
- ha ökade kunskaper om kost och träningslära
- kunna redogöra för olika riskmoment vid idrottsutövning

Examination

Kursen examineras genom: praktiska moment, praktiskt ledarskap, att leda ett uppvärmningsprogram, individuell skriftlig inlämning, parvis/gruppredovisning, litteraturseminarium.

Ämnet idrott och hälsa, 7,5 hp

Physical Education, 7,5 credits

Innehåll

Friluftaktiviteter (vinter). Skidutbildning förläggs till snösäker ort i svenska fjällen under en vecka.

Idrottens historia

Idrotten och samhället

Lärandemål

Efter avslutad delkurs förväntas studenterna kunna:

- leda olika friluftaktiviteter
- kunna redogöra för ämnet idrott och hälsas roll i skolan och samhället samt dess historiska utveckling

Examination

Kursen examineras genom: praktiska moment, gruppuppgifter, praktiskt ledarskap, individuell skriftlig inlämning.

Undervisningsformer

Det problembaserade lärandet ligger till grund för kursens genomförande. Föreläsningar, seminarier, grupparbeten och individuella uppgifter förekommer liksom litteraturstudier, studiebesök och fältstudier. Friluftshajk samt vinterutbildning förläggs till annan ort. 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.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet.

Examination och betyg

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Se delkursernas beskrivningar.

För betyget Godkänd krävs närvaro vid praktiska moment och godkända examinationsuppgifter. För betyget Väl godkänd krävs väl godkänt på minst hälften av kursens examinationsuppgifter, varav en skall vara den individuella delen av resursuppgiften.

Poängregistrering av examinationen för kursen sker enligt följande system:

Examinationsmoment	Omfattning	Betyg
Friluftsliv och utomhusaktiviteter	7.5 hp	U/G/VG
Rörelse	7.5 hp	U/G/VG
Hälsa och livsstil	7.5 hp	U/G/VG
Ämnet idrott och hälsa	7.5 hp	U/G/VG

Kursvärdering

Kursvärdering sker enligt anvisningar i utbildningsplanen

Övrigt

Kursen utgör en specialisering inom lärarprogrammet, men kan även läsas som fristående kurs. Kursens syfte är att ge studenterna grundläggande kunskaper i fysisk hälsa, samt kompetens att leda verksamheter för barn och ungdom inom ämnet idrott, lek och hälsa. Delkursernas inbördes ordning beror på om kursen läses höst- eller vårtermin.

Kurslitteratur

Friluftsliv och utomhusaktiviteter

Sandberg, Anette (red.) ((2008). Miljöer för lek, lärande och samspel. Lund: Studentlitteratur. 168 s.

Rörelse

Bjuremar, Ulf (2004). Klassens idrottsdagbok. Tytinge: Ulf Bjuremars idrottsproduktion. 240 s.

Bjuremar, Ulf (2007). Klassens favoriter i lek och idrott. Perstorp: Ulf Bjuremars idrottsproduktion. 124 s.

Huitfeldt, Åke m.fl. (1998). Rörelse & idrott. Stockholm: Liber AB. 283 s.

Langlo, Greta m.fl. (2002). Motorik, lek och lärande. Göteborg:

Multicare förlag AB. 244 s.

<http://www.sjukvardsradgivningen.se/>

Hälsa och livsstil

Annerstedt, Claes (2007). Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa.

Göteborg: Multicare förlag AB. 207 s.

Forsberg, Artur m.fl. (2002). Träna din kondition. Farsta: SISU Idrottsböcker. 217 s.

Rydqvist, Lars-Göran, Winroth, Jan (2008). Hälsa och hälsopromotion.

Stockholm: SISU Idrottsböcker. 288 s.

Ämnet idrott och hälsa

Blom, K. Arne & Lindroth, Jan (1995). Idrottens historia. Från antiken till modern massrörelse. Farsta: SISU idrottsböcker 342

Ekblom, Örjan m.fl. (2007). Idrottsledare för barn och ungdom. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 143 s.

Nordlund, Anders m.fl. (1997). Lek Idrott Hälsa, Del 1 Ute. Stockholm: Liber AB. 220 s.

Nordlund, Anders m.fl. (1998). Lek Idrott Hälsa, Rörlse och Idrott för barn,

Del 2 Inne. Stockholm: Liber AB. 216 s.

Läroplaner och kursplaner. www.skolverket.se. 100 s.