

## **IDROTT, DIDAKTISK INRIKTNING II, GYMNASIESKOLAN, 30 HÖGSKOLEPOÄNG**

PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOL II, 30 CREDITS

### **Basdata**

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Ämneslärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Idrott  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2012-05-10.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden 2012-06-13 och senare reviderad  
2013-06-12.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2013/2014.

### **Förkunskapskrav och urval**

Studenten skall vara antagen till ämneslärarprogrammet med inriktning mot gymnasieskolan, 300-330 högskolepoäng (hp) vid GIH och dessutom genomgått kursen Idrott didaktisk inriktning I, 30 hp, med godkända resultat om minst 15 hp varav delmomentet simning 1,5 hp skall vara godkänd.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- kunna redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner samt kunna leda verksamheter och undervisning i idrott och hälsa i grundskolans senare år samt gymnasieskolan utifrån ett hälsofrämjande perspektiv,
- kunna redogöra för sambanden mellan rörelse, hälsa och miljö ur ett lokalt och ett globalt perspektiv samt ur individ- och befolkningsperspektiv,
- kunna redogöra för begrepp, teorier och metoder i syfte att förstå hur övervikt/fetma fysisk aktivitet och stillasittande kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande,
  
- kunna integrera, analysera och värdera teorier om rörelse, kropp och hälsa med relevans för kunskapsområden inom idrottslära samt ämnet idrott och hälsa i grundskolans senare år samt gymnasieskolan,
- visa ämnesdidaktisk kompetens, inklusive digital kompetens, i samband med planering, genomförande och utvärdering av lärandeaktiviteter i skiftande miljöer,
- visa förståelse för och förmåga i olika kroppsliga praktiker med fokus på kroppsmedvetenhet, estetik, etisk och social utveckling samt hälsa och välbefinnande,

- visa förståelse för samt kunna tillämpa arbetsformer som stimulerar till elevers eget utforskande och lärande i ämnet idrott och hälsa,
- kunna tillämpa återkoppling som redskap för elevers lärande samt värdera och bedöma elevers kunskapsnivå i relation till uppsatta mål,
- kunna redogöra för människokroppens anpassning vid olika typer av fysisk aktivitet samt hur träning, ålder, kön och olika omgivningsfaktorer påverkar fysisk prestationsförmåga och välbefinnande,
- kunna beskriva näringsämnenas uppbyggnad och funktion samt kunna tillämpa grundläggande kunskaper inom näringslära vad gäller variation i ämnesomsättning, substratsval och nutritionens betydelse vid olika typer av fysisk aktivitet,
- kunna förstå och analysera människokroppens rörelser och kraftspel utifrån rörelselärens grundläggande principer,

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Idrott, hälsa och välbefinnande, 7,5 hp

*Part 1 – Sport, health and wellbeing, 7.5 higher education credits*

- hälsobegreppet, hälsofrämjande perspektiv i grundskolans senare år och gymnasieskolan,
- övervikt/fetma, fysisk aktivitet och stillasittande: grundläggande begrepp och tillämpning
- rörelse, hälsa och miljö.

Moment 2 – Idrottslära I, 7,5 hp

*Part 2 – Didactics in physical education, 7.5 higher education credits*

Ämnesdidaktik i olika rörelsepraktiker och miljöer

- nätspelens didaktik,
- blått friluftsliv samt fördjupad orientering/kartkunskap.
- simningens och livräddningens didaktik,

Moment 3 – Idrottslära II, 7,5 hp

*Part 3 – Didactics in physical education, 7.5 higher education credits*

Ämnesdidaktik i olika rörelsepraktiker och miljöer

- gymnastikens didaktik,
- rörelse- och dansdidaktik i olika former.
- friidrottens didaktik,

Moment 4 – Humanbiologi II, 7,5 hp

*Part 4 - Human Biology, 7.5 higher education credits*

- omgivningsfysiologi och fysiologisk anpassning till fysisk aktivitet,
- träningslära,
- näringslära,
- sjukdomslära i samband med fysisk aktivitet,
- rörelselära.

### Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt,

praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för utveckling av kursens förväntade studieresultat. Viss undervisning genomförs i sjö- och skogsmiljö.

## Progression

Den vetenskapliga progressionen sker genom att innehållet i delmomenten bygger på vetenskapliga studier och tidigare kurser i idrott med vetenskaplig förankring.

Professionsprogressionen synliggörs genom att denna kurs har ett tydligare hälsoperspektiv fokus på ämnesdidaktisk kompetens i relation till lärandeaktiviteter i skiftande miljöer samt tillämpning av arbetsformer som stimulerar till elevers eget utforskande och lärande.

Ämnesprogressionen visas dels via hänvisning till och vidareutveckling av tidigare kursmoment, dels genom lärandeaktiviteternas högre grad av komplexitet.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrott, hälsa och välbefinnande, 7,5 hp

*Part 1 – Sport, health and well-being, 7.5 credit*

- fyra inlämningsuppgifter,
- en individuell skriftlig tentamen.

Moment 2 – Idrottslära II, 7,5 hp

*Part 2 – Didactics in physical education, 7.5 credit*

- en skriftlig eller praktisk examination/delmoment,
- en momentövergripande examination.

Moment 2:3 – Idrottslära II, 7,5 hp

*Part 2:3 - Didactics in physical education, 7.5 credit*

- en skriftlig eller praktisk examination/delmoment,
- en momentövergripande examination.

Moment 4 – Humanbiologi II, 7,5 hp

*Part 4 – Human Biology II, 7.5 credit*

- individuell skriftlig examination,
- inlämningsuppgift.

## Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborativa moment, seminarier och examinationer. Grund för bedömning samt betygskriterier framgår av moment-pm.

## Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för Lärarutbildning.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Idrott, hälsa och välbefinnande, 7,5 hp

Obligatorisk:

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur, s.9-97, 126-173.

Ekblom Bak, E. (red) (2013) *Stillasittande – en hälsofara i tiden*. Stockholm: Studentlitteratur, 40 s.

Ekblom Ö. (2013) *Fysiskt aktivitetsmönster och övervikt hos skolbarn; metodik, determinanter och konsekvenser för hälsa och välbefinnande*. Kompendium, Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, c:a 50 s.

Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, s. 37-101.

Schantz, P., (2013). *Rörelse, hälsa och miljö. Grundläggande perspektiv för idrottslärare*. Kompendium. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, c:a 60 s.

Schantz, P. (2013). *Rörelse, hälsa och miljö. Laboration och individuella uppgifter*. Kompendium. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, c:a 20 s.

Thedin Jakobsson, B. (2007). Att undervisa i hälsa. I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Håkan Larsson & Jane Meckbach (red.). Stockholm: Liber, s. 176-192.  
Vetenskapliga artiklar tillkommer, valda i samråd med lärare.

### Moment 2 – Idrottslära II, 7,5 hp

Obligatorisk:

Backman, E. (2011). Friluftsliv: a contribution to equity and democracy in Swedish PE? An analysis of codes in Swedish PE curricula, *Journal of Curriculum Studies*, pp. 269-288. Hämtas från <http://www.diva-portal.org/smash/searchlist.jsf?searchId=1> .

Bergljung, B. (1999). *Racketskolan*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 47 s.

Bolling, B. (1998). *Bollspelsdidaktik. Idrotteket nr 4*. Stockholm: Idrottshögskolan, 20 s.

Bolling, B. (1998). *Volleyboll, Idrotteket nr 1*. Stockholm: Idrottshögskolan, 24 s.

Griffin, L., Mitchell, S. & Oslin, J. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2. 7-15, 205-318.

*Kursplan Idrott och hälsa, grundskolan 2011*. <http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/grundskoleutbildning/laroplaner/grundskolan/idrott-och-halsa>

Kraepelien-Strid, Eva (2007). Simkunnighet är viktig eller...? I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Larsson, H. & Meckbach, J. (red). Stockholm: Liber, 2007, s.164-175

Lundvall, S. (2011). Friluftsliv i skola och på utbildning – ett ämnesdidaktiskt perspektiv. I *Lärande i friluftsliv – perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*, Lundvall, Suzanne (red). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 13-24.

Madsen, Ö. & Irgens, P.(2005). *Slik lærer du och svømme*. Oslo: Bodoni Förlag, 148 s.

Nilsson, J., Kraepelien Strid, E., Seger, J., (2007). Friluftsliv och naturmiljöaktivitet i skolan. I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Håkan Larsson & Jane Meckbach (red). Stockholm: Liber, s. 154-175.

Ommundsen, Y. (2009). Psykosocial helse, idrott och ballspel. I *Ballspill over grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling* Ronglan, Halling & Teng (red). Oslo: Akilles, s. 167-179.

Petersson, S. (2009). *Kajakhandboken*, Stockholm: Calazo Förlag AB, s. 12-21, 28-29, 34-75, 84-129.

Sandell, K. (2007). Naturnära friluftsliv – en miljöpedagogik. I *Friluftslivets pedagogik*. Britta Brügge, Mats Glantz & Klas Sandell (red.). Stockholm: Liber AB, s. 209-220.

*Skolverkets bedömningsstöd i ämnet idrott och hälsa*. Hämtas från [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

*Svenska Livräddningssällskapet, Simlärare* (2009). Stockholm: Svenska Livräddningssällskapet, 2009, 135 s.

Thorpe, R., Bunker, D. & Almond, L. (ed.), (1986). *Rethinking games*. Loughborough: University of Technology, 79 s.

Tidén, A. (2009). Bollspel och hälsa. I *Ballspill over grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling* Ronglan, Halling & Teng (red). Oslo: Akilles, s. 153-166.

Wehlin, A. (2011). *Orientera i skolan*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 83 s.

Öhman, M. & Öhman, J. (2011). Kroppen i friluftslivet. I *Friluftssport och äventyrsidrott - utmaningar för lärare, ledare och miljö i en föränderlig värld*, Sandell, K., Arnegård, J. & Backman, E. (red). Lund: Studentlitteratur, s. 147-172.

Referenslitteratur:

Framgår i moment-PM

### **Moment 3 – Idrottslära II, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Bergin, D (red). *Grundträning i Friidrott 10-14 år*. SISU Idrottsböcker 2011. Sid. 62-107, sid 116-144.

Borgström, A-L., Frisk, A., Frykman Järlefeldt, M., Hägglöf, C., Nyberg, M., Rosén, A. (2011). *Vill du dansa – javisst! Dans som kulturell form*. Stockholm: GIH, 110 s.

Frisk, A., Frykman Järlefeldt, M., Nyberg, M., Rosén, A. (2010). *Rörelse till musik som träningsform*. Stockholm: GIH, 36 s.

*Kursplan Idrott och hälsa, grundskolan* <http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/grundskoleutbildning/laroplaner/grundskolan/idrott-och-halsa>

Nyberg, M., Sterner, T.(2007). Gymnastik som redskap. I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Håkan Larsson & Jane Meckbach (red). Stockholm: Liber, s. 154-175.

Ravn, S. (2005). *Med kroppen som materiale – om dans i praxis*. Odense: Syddansk universitetsforlag, s. 19-35, 62-90.

*Skolverkets bedömningsstöd i ämnet idrott och hälsa*. Hämtas från [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

Sundlöf E & Wikström P: *Friidrott för barn*. SISU Idrottsböcker. 2011. Sid 40-51, 54 – 61, 66 - 78.

Widlund H, m.fl. *Friidrott för ungdom 10-14 år*. SISU Idrottsböcker, Svenska Friidrottsförbundet. 2005. Sid 83-163, 173- 201, 219 – 229.

Valbar litteratur:

Svan, H m.fl. *Friidrott för barn 7-10 år*. SISU Idrottsböcker, Svenska Friidrottsförbundet. 2006. Sid 52-104.

### **Moment 4 – Humanbiologi II, 7,5 hp**

Obligatorisk:

*FYSS 2008, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, (2008). Förlag: Yrkesföreningar för Fysisk aktivitet.

Kenney, W., Larry, Wilmore, Jack H., Costill, David L.(2011). *Physiology of Sport and Exercise*, 5:e uppl. Champaign: Human Kinetics, 621 s.

Torstensson, A., (1992). *Biomekanik, bas för idrotts- och arbetsteknik*. Stockholm: GIH, 147 s.