

## **IDROTT, DIDAKTISK INRIKTNING I**

### **PHYSICAL EDUCATION WITH A DIDACTICAL PERSPECTIVE I**

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** LBIDI1

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställt av:** Grundutbildningsnämnden 2020-05-06

**Version:** 2

**Gäller från:** Höstterminen 2020

---

### **Särskild behörighet**

Ingen särskild behörighet.

### **Lärandemål**

Studenten skall:

- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga perspektiv,
- kunna problematisera begreppet idrott dels i relation till uppdrag som lärare i grund- och gymnasieskolan och ledare för barn och ungdomar i olika sammanhang, dels i relation till idrottsvetenskaplig kunskapsbildning,
- kunna redogöra för den svenska idrottskulturens och kroppsövningsämnets framväxt ur ett historiskt perspektiv,
- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället med särskild tonvikt på organisation, socialisation och social stratifiering avseende ålder, kön, social och kulturell bakgrund inom idrotten,
- visa förståelse för och förmåga i kroppsliga kunskapspraktiker med relevans för professionsutövandet,
- kunna skapa förutsättningar för lärande som utvecklar barns och ungdomars allsidiga rörelsekompetens utifrån motorisk utveckling och teorier om lek i skiftande rumsliga och fysiska miljöer,
- visa idrottsdidaktisk kompetens vid planering, genomförande och utvärdering av undervisningssituationer samt diskutera konsekvenser av valt syfte och innehåll i relation till aktuella styrdokument och säkerhetsaspekter,
- kunna förklara och tillämpa ämnesdidaktiska begrepp samt värdera val av metoder med relevans för idrottslärans kunskapsområden,
- visa digital kompetens genom att kunna tillämpa programvara vid planering och redovisning,
- kunna redogöra för rörelseapparatens anatomi samt att kunna förklara hur denna anatomi möjliggör och begränsar rörelse,
- kunna redogöra för nervsystemets anatomi samt att kunna förklara grunderna för hur nervsystemet styr rörelseapparatens,

- kunna redogöra för cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi samt muskelns energiprocesser hos både barn och vuxna,
- ha förmåga att planera undervisning i människokroppens fysiologi, speciellt med betoning på hur kroppen fungerar vid fysisk aktivitet, både för barn och vuxna,
- kunna redogöra för orsaker, symptom och behandling av de vanligaste skadorna på rörelseapparaten samt tillämpa akut omhändertagande och kunna beskriva rehabiliteringsprocessen.

## Innehåll

### Progression

Kursen är den första inom huvudämnet Idrott och hälsa som studenten möter och flera av delkurserna är därför av orienterande och grundläggande karaktär. Kursen ligger till grund för fortsatta studier inom idrott och hälsa samt har en tydlig inriktning mot didaktik.

### Delkurser

Delkurs 1 - Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp

*Module 1 - Sport science an introduction, 1.5 credits*

- introduktion till idrottsvetenskap,
- introduktion till vetenskapligt skrivande,
- språkverkstad.

Delkurs 2 - Idrott, historia och samhälle, 6 hp

*Module 2 - Sport, history and society, 6 credits*

- idrottsbegreppet, idrottens lärar- och ledaruppdrag, idrottsvetenskaplig kunskap,
- den svenska idrottsmodellens organisation, struktur och aktörer,
- den svenska idrottsidrottskulturens och ämnet idrott och hälsas framväxt,
- barn- och ungdomsidrottens roll i samhället avseende socialisation och social stratifiering.

Delkurs 3 - Idrottslära grund 1, 4 hp

*Module 3 - Basic sports didactics 1, 4 credits*

- grundläggande friluftsliv, kartkunskap och orientering i skogs- och närmiljö,
- grundläggande simning och livräddning.

Delkurs 4 - Idrottslära grund 2, 5 hp

*Module 4 - Basic sports didactics 2, 5 credits*

- Motoriska grundformer i gymnastik och friidrott

Delkurs 5 - Idrottslära grund 3, 6 hp

*Module 5 - Basic sports didactics 3, 6 credits*

- grundformer i lek och spel med boll,
- rörelse till musik och dansens grundformer.

Delkurs 6 - Humanbiologi 1, 7.5 hp  
*Module 6 - Human Biology 1, 7.5 credits*

- rörelseorganens och nervsystemets anatomi och fysiologi,
- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- hjärt- och lungräddning,
- muskelns energiprocesser,
- tester för utvärdering av konditionen,
- idrottsskador.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborativa moment, seminarier, ledaruppgifter samt redovisningar.  
Aktiv närvaro vid undervisning i Bas-HLR.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Idrottsvetenskap en introduktion, 1.5 hp  
*Sport Sciences an introduction, 1.5 credits*

- skriftlig examination

Idrott, historia och samhälle, 6 hp  
*Sport, history and society, 6 credits*

Idrottslära grund 1, 4 hp  
*Basic sports didactics 1, 4 credits*

- praktisk och skriftlig examination i grundläggande friluftstekniker, kartkunskap och orientering,
- praktisk examination i grundläggande livräddning samt färdighet i bröst- och ryggsim.

Idrottslära grund 2, 5 hp  
*Basic sports didactics 2, 5 credits*

- skriftlig examination i gymnastikens och friidrottens terminologi, säkerhetsaspekter och metodiska principer.
- praktisk examination i motoriska grundformer och färdigheter.

Idrottslära grund 3, 6 hp  
*Basic sports didactics 3, 6 credits*

- praktisk examination med skriftlig reflektion i bollspel,
- praktisk examination i rörelse och dans,
- skriftlig examination.

Humanbiologi I, 7.5 hp  
*Human Biology I, 7.5 credits*

- skriftlig examination i fysiologi,
- skriftlig examination i anatomi.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## Betyg

### Betyg

Som betyg på delkurs 1 gäller en tvågradig skala Godkänt eller Underkänt. Övriga delkurser (2-6) och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på delkurs 2 - 6 har minst tre Väl godkänt samt Godkänt på övriga delkurser. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat delkurs.

### Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i delkurspromemorian som studenten får i och med delkursstart. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive delkursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/delkursen ges vid nästa tillfälle.

## Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programråd ledda av utbildningsledare för lärarprogrammet.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och redovisningar. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt, kroppsligt deltagande från studentens sida är en förutsättning för uppnående av de förväntade studieresultaten. Delar av undervisningen kan genomföras på annan ort.

## Litteratur och övriga läromedel

### Delkurs 1 - Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp

#### *Module 1 - Sport science an introduction, 1.5 credits*

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Larsson, H. (2018). *Idrottsvetenskap läran om idrott*. Opublicerat manus. Stockholm: GIH. 16 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Forsberg, C. (2014). *Lära dina studenter skriva*. Lund: Studentlitteratur, valda delar.

Strömqvist, S. (2014). *Skrivboken: skrivprocess, skrivråd och skrivstrategier*. Sjunde uppl. Stockholm: Gleerups, valda delar.

Meckbach, J. & Larsson, B. (2014). *Läraprogrammet. I: Lundvall, S., Från kungl. Gymnastiska centralinstitutet till Gymnastik- och idrottshögskolan: En betraktelse av de senaste 25 åren som del av en 200-årig historia*. Stockholm: GIH, s. 90-107

### **Delkurs 2 - Idrott, historia och samhälle, 6.0 hp**

#### **Module 2 - Sport, history and society, 6.0 credits**

Obligatorisk:

Engström, Lars-Magnus. (2014). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Liber. (978-91-47-11461-0)

Larsson, H.. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon..* Stockholm: Liber.

Lindroth, Jan. (2011). *Idrott under 5000 år*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-19-6)

Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill: idrottsrörelsens idéprogram : antagen av RF-stämman 2009*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bolling, H. & Yttergren, L. (red.) (2013). *200 av kroppsbildning: Gymnastiska Centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 1813 2013*, Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan. Valda delar.

Faskunger, J. & Sjöblom, P. (red.) (2017). *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Valda delar.

Sandell, K., & Sörlin, S. (red.) (2008). *Friluftshistoria - från härdande friluftsliv till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia*. Stockholm: Carlssons bokförlag.

### **Delkurs 3 - Idrottslära grund 1, 4.0 hp**

#### **Module 3 - Basic sports didactics 1, 4.0 credits**

Obligatorisk:

Hogedal, Lars. (2010). *Hitta rätt: en introduktion till karta och kompass*. (9789185433872)

Jensen, Mikael. (2013). *Lektorier*. Lund: Studentlitteratur. (978-91-44-08997-3)

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*.

Skolverket. *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. (978-91-38-32594-0)

Wehlin, Anita. (2015). *Orientera i skolan: gör det enkelt, roligt och pedagogiskt*. (9789187745492)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.) (2011). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber AB, s. 53-73, 213-253.

Hård af Segerstad, K. (2011). Friluftsliv för alla? Didaktiska erfarenheter. I: Lundvall, S. (red.). *Lärande i friluftsliv: perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 69-82

Simning

Sjödin, C. (2008). *Simläraryboken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 168 s.

**Delkurs 4 - Idrottslära grund 2, 5.0 hp**  
**Module 4 - Basic sports didactics 2, 5.0 credits**

Obligatorisk:

Jensen, Mikael. (2013). *Lektorier*. Lund: Studentlitteratur. (978-91-44-08997-3)

Lidberg, Martin. (2007). *Kombinationsträning: 150 övningar som ger styrka, balans, koordination och kondition för idrottare och motionärer*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-85433-28-5)

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*.

Skolverket. *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. (978-91-38-32594-0)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Nyberg, M. & Tidén, A. (2012). Allsidig rörelsekompetens: ett kroppsligt ABC. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2. uppl. Stockholm: Liber, s. 70-86.

Berg, U. m.fl. (2008). *Metodik i redskap*. Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 81 s.

Berggren, F., Elbaek, L. (2006). *SportsPlanner*. Odense: Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics at the University of Southern Denmark, programvara på GIH datorer

Nyberg, M. & Sterner, T. (2012). Gymnastik som redskap. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2:a uppl. Stockholm: Liber, s. 87-102.

Sejer, J. (2007). *Idrottsliga grundformer: Löpning, hopp och kast*. Stockholm: GIH, 9 s.

Stening Furén, B. m.fl. (2007). *Metodik och teknik i matta och hopp*. Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 82 s.

Sterner, T., Zangerl, R. (2011). *Trampett grundnivå: Lust- och lekbetonad undervisning*. Stockholm: GIH, 14 s.

**Delkurs 5 - Idrottslära grund 3, 6.0 hp**  
**Module 5 - Basic sports didactics 3, 6.0 credits**

Obligatorisk:

Jensen, Mikael. (2013). *Lektorier*. Lund: Studentlitteratur. (978-91-44-08997-3)

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*.

Skolverket. *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. (978-91-38-32594-0)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:  
Rörelse och dans

Langton, W. T. (2007). Applying Labans Movement Framework in Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(1), s.17-24.

Lundvall, S. & Meckbach, J. (2012). Tid för dans. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2:a uppl. Stockholm: Liber, s. 103-119.

Ravn, S. (2005). *Med kroppen som materiale om dans i praxis*. Odense: Syddansk universitetsforlag, kap 3, 24 s.

Lek och spel med boll

Berggren, F., Elbaek, L. (2006). *SportsPlanner*. Odense: Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics at the University of Southern Denmark, programvara på GIH datorer

Bolling, B. (1996). *Bollekar*. Läreriet nr 5. Stockholm: Idrottshögskolan, 20 s.

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

Teng, G. (2009). Bollspelens didaktiska nycklar. I: *Ballspill over grenser: skandinaviske tilnærminger til læring og utvikling*, Halling, A., Ronglan, L-T. & Teng, G., red. Oslo: Akilles, s. 49-69.

Wiorek, D. (2009). Lärares överväganden. I: *Ballspill utan grenser: skandinaviske tilnærminger til læring og utvikling*, Halling, A., Ronglan, L-T. & Teng, G., red. Oslo: Akilles, s. 99-113.

### **Delkurs 6 - Humanbiologi 1, 7.5 hp**

#### **Module 6 - Human Biology 1, 7.5 credits**

Obligatorisk:

Kenney, W. Larry.. (2012). *Physiology of sport and exercise*. Leeds: Human Kinetics. (978-0-7360-9409-2)

Valbar:

Bojsen-Møller, Finn. (2000). *Rörelseapparatens anatomi*. (9147048840)

Valbar anatomibok

Feneis, Heinz. (2006). *Anatomisk bildordbok*. 2007. (10331957)

Valbar anatomibok

Platzer, Werner. (2004). *Color atlas and textbook of human anatomy: in 3 volumes*. New York: Georg Thieme Verlag. (1-58890-159-9)

Valbar anatomibok