

## **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 för programmet Idrott och hälsa 120 högskolepoäng vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Behandlad av Kursplaneutskottet  
2015-11-05.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden  
2015-11-25.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2016.

#### **Förkunskapskrav och urval**

Studenten skall vara antagen till programmet Idrott och hälsa 120 högskolepoäng (hp) vid GIH och dessutom genomgått kursen Idrott didaktisk inriktning I, 30 hp, med godkända resultat om minst 7,5 hp varav delmomentet simning 1,5 hp skall vara godkänd.

#### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- kunna redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner utifrån ett hälsofrämjande perspektiv i relation till skolans verksamhet och ämnet idrott och hälsa,
- 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 fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande,
- kunna formulera, planera, presentera och kritiskt granska ett pedagogiskt/didaktiskt projekt kring, fysisk aktivitet, hälsa och välbefinnande i skolan och ämnet idrott och hälsa,
- 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 och kön 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 credits*

- hälsobegreppet, hälsofrämjande perspektiv i grundskolans senare år och gymnasieskolan,
- fysisk aktivitet och välbefinnande,
- rörelse, hälsa och miljö.

Moment 2 – Idrottslära I, 7,5 hp

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

Ämnesdidaktik i olika rörelsepraktiker och miljöer

- nätspelens didaktik,
- friluftsliv, kultur och samhälle genom tätortsnära grönt och blått friluftsliv,
- simningens och livräddningens didaktik.

Moment 3 – Idrottslära II, 7,5 hp

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

- omgivningsfysiologi och fysiologisk anpassning till fysisk aktivitet,
- träningslära,
- näringslära,
- sjukdomslära i samband med fysisk aktivitet,
- rörelselära,
- hjärt- och lungräddning (HLR).

### 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 credits*

- en individuell skriftlig tentamen.
- en skriftlig gruppuppgift,
- individuell skriftlig slutreflektion.

Moment 2 – Idrottslära I, 7,5 hp

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

- en skriftlig eller praktisk examination i nätspel, friluftsliv samt simning och livräddning,
- skriftlig examination.

Moment 3 – Idrottslära II, 7,5 hp

*Part 3 - Didactics in physical education, 7.5 credits*

- en skriftlig eller praktisk examination i gymnastik, rörelse och dans samt friidrott,
- skriftlig examination.

Moment 4 – Humanbiologi II, 7,5 hp

*Part 4 – Human Biology II, 7.5 credits*

- skriftlig examination rörelselära,
- skriftlig examination fysiologi,
- skriftlig hementamen i fysiologi

## Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborativa moment, seminarier och examinationer. Grund för bedömning samt betygsriterier 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. Omentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efterrespektive moments 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 avslutat moment gör varje student en utvärdering av 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 programråd ledda av utbildningsledare för ämneslärarprogrammet.

## 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.

Bremberg, S. (2004). *Elevhälsa: teori och praktik*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur, 269 s.

Eklom, Ö. (2014). *Fysiskt aktivitetsmönster och övervikt hos skolbarn; metodik, determinanter och konsekvenser för hälsa och välbefinnande*. Kompendium, Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, c:a 50 s

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur, s. 164-184.

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

*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Skolverket, Stockholm: Fritzes, valda delar. [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

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

Schantz, P. (2014). *Rörelse, hälsa och miljö. Grundläggande perspektiv för idrottslärare*. Kompendium. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, c:a 60 s.

Statens folkhälsoinstitut Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2008). *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, s. 64-92.

Thedin Jakobsson, B. (2012). Att undervisa i hälsa. I: red. Larsson, H. & Meckbach, J., *Idrottsdidaktiska utmaningar*, 2:a uppl. Stockholm: Liber, s. 176-192.

Vetenskapliga artiklar tillkommer, valda i samråd med lärare.

### **Moment 2 – Idrottslära I, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Aagaard, P., Jörgensen, S., Madsen, L., C. (1998). *Instruktionsbog i Livræddning*. Roskilde: Forlaget ROADS ApS, 123 s.

Backman, E. (2011). Friluftsliv, idrott och skola i förändring. I: red. Sandell, K., Arnegård, J. & Backman, E., *Friluftssport och äventyrsidrott - utmaningar för lärare, ledare och miljö i en föränderlig värld*, Lund: Studentlitteratur, s. 65-87.

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.

Brügge, B., Glantz, M. & Svenning, S.(2007). Planera för friluftsliv. I: red. Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K., *Friluftslivets pedagogik*, Stockholm: Liber AB, s. 224-246.

Brügge, B. (2007). Varm, torr, mätt och glad. I: red. Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K., *Friluftslivets pedagogik*, Stockholm: Liber AB, s. 53-73.

Griffin, L., Mitchell, S. & Oslin, J. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 19-92.

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

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

Kraepelien-Strid, Eva (2012). Simkunnighet är viktig eller...? I: red. Larsson, H. & Meckbach, J., *Idrottsdidaktiska utmaningar*, 2:a uppl. Stockholm: Liber, s. 164-175.

Lundvall, S. (2011). Friluftsliv i skola och på utbildning – ett ämnesdidaktiskt perspektiv. I: red. Lundvall, S., *Lärande i friluftsliv – perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*, 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: red. Larsson, H. & Meckbach, J., *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Stockholm: Liber, s. 154-175.

Nordgren, M. (2004). *Första hjälpen i terräng*. Stockholm: SLAO, 100 s.

Ommundsen, Y. (2009). Psykosocial helse, idrott och ballspel. I: red. Halling, A. & Teng, G., *Ballspill over grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling* Ronglan, Oslo: Akilles, 12 s.

Petersson, S. (2009). *Kajakhandboken*, Stockholm: Calazo Förlag AB, 86 s.

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)

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

Svenska Livräddningssällskapet. (2009). *Simlärare*. Stockholm: Svenska Livräddningssällskapet, 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: red. Halling, A. & Teng, G., *Ballspill over grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling* Ronglan, 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: red. Sandell, K., Arnegård, J. & Backman, E., *Friluftssport och äventyrsidrott - utmaningar för lärare, ledare och miljö i en föränderlig värld*, Lund: Studentlitteratur, s. 147-172.

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

Obligatorisk:

Bergin, D. (red). (2011). *Grundträning i Friidrott 10-14 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, s. 62-107, s.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.

Nyberg, M. & Sterner, T. (2012). Gymnastik som redskap. I: red. Larsson, H. & Meckbach, J., *Idrottsdidaktiska utmaningar*, 2:a uppl. Stockholm: Liber, s. 154-175.

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

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

Skolverket (2014). *Skolverkets bedömningsstöd i ämnet idrott och hälsa*. Hämtas från [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

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

Widlund, H, m.fl. (2005). *Friidrott för ungdom 10-14 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, s. 83-163, 173- 201, 219 – 229.

Valbar litteratur:

Svan, H, m.fl. (2006). *Friidrott för barn 7-10 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, s. 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. (2015). *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.