

**IDROTT, HÄLSA OCH FYSISK AKTIVITET I, 5 poäng**  
*Sport, Health and Physical Activity I, 5 credits*

**LADOK-kod: IHÄFYA**

**BESLUT OCH RIKTLINJER**

Kursen ingår som en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet 120p.

Utbildningsområde:	Idrott
Ämne:	Idrott
Nivå:	1-20p

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2005-08-25.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2005-08-29.

**SYFTE/MÅL**

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om idrott och fysisk aktivitet relaterat till hälsa ur ett individperspektiv.

Efter avslutad kurs skall studenten ha grundläggande kunskaper

- om ledarskap kopplat till idrott, hälsa och fysisk aktivitet.
- i idrott och fysisk aktivitet avseende motion, träning och rekreation relaterat till samhälle och arbetsliv.
- om värdet av idrott och fysisk aktivitet ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv.
- om idrott och fysisk aktivitet som medel att nå hälsa och välbefinnande.

**INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING**

- Ledarskap och metodik
- Dans- och rörelsekulturen till musik
- Motions- och träningskulturen som gymnastisk form och i vatten
- Friluftslivskulturens grunder

Kursens uppläggning har karaktären av laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper.

### EXAMINATION

Kunskaper utvärderas genom skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp, samt genom praktiskt handlande. Examination ingår även som en integrerad del av undervisningen.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserande information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl Godkänt, Godkänt eller Underkänt.

### FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Hälsoopedagogprogrammet 120p poäng vid Idrottshögskolan.

### IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2005/2006.

### KURSLITTERATUR

- Elmqvist mfl *Gympapasset*, ( Stockholm SISU/ Svenska Gymnastikförbundet, 1989) 112s.
- Meckbach, J., Söderström, S. *Didaktik i rytmik, rörelse och dans. Idrotteket nr 8.* (Stockholm: Idrottshögskolan, 2001), 28s.
- Mejdevi, Mats, *Basic. En bok om grundträning.* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 1996), 145 s.
- *Metodik i matta och hopp.* (Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 1982), 123 s.
- Seger, J., Nilsson, J., Kraepelin-Strid, E. *Studiematerial i friluftsliv. Bakgrunds- och fakthäfte.* (Stockholm: Idrottshögskolan, 2000), 28s.
- Utdelade kompendier
- **Referenslitteratur**
- Hedren T, Lind E. *Basic Aerobics del 1* ( Stockholm SISU Idrottsböcker 1995) 33s
- Frykman Järlefeldt, M., Meckbach, J., Nyberg, M., Söderström, S. *Börja dansa, Idrotteket nr 9.* (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 29s.
- Gunnarson, B., Webjörn, V. *Pedagogiskt drama. Läreriet nr 8.* (Stockholm: Idrottshögskolan, 1996), 37s. Lindevall, S. *Gymnastikens terminologi.* (Stockholm: Idrottshögskolan, 1999), 20 s.
- *Metodik i redskap – grunddelen.* (Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 1989), 47 s.
- Nyberg, M., Sterner, T. *Didaktik i gymnastik. Idrotteket nr 18,* (Stockholm: Idrottshögskolan, 2002), 30 s.