IDROTT OCH HÄLSA FÖR GRUNDLÄRARPROGRAMMET

PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHER EDUCATION PROGRAMME FOR PRIMARY SCHOOL

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: GAIHG1
Utbildningsnivå: Grundnivå
Huvudområde:
Fördjupningsnivå: G1N
Utbildningsområde: Idrottsliga området
Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap
Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-27
Version: 9
Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Inga särskilda förkunskapskrav.

Lärandemål

Idrottslära I

Efter avslutad kurs ska studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för ämneskunskaper och ämnesförmågor inom utvalda rörelsepraktiker,
- förklara ämnesdidaktiska begrepp och teorier kopplade till utvalda rörelsepraktiker,
- diskutera samt ge exempel på hur formativ bedömning kan utveckla elevers lärande i idrott och hälsa,

Färdigheter och förmåga

- utföra rörelsesekvenser i utvalda rörelsepraktiker,
- planera och leda inkluderande lärmiljöer som utvecklar allsidig rörelsekompetens,
- tillämpa arbetssätt och modeller för undervisning i idrott och hälsa med beaktande av normer och förhållningssätt,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- argumentera för ämnesdidaktiska val i relation till valda undervisningsupplägg.

Idrottslära II

Efter avslutad kurs ska studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för hur ämneskunskaper skapar förutsättning och lärande för allsidig rörelsekompetens,
- diskutera och tillämpa ämnesdidaktiska begrepp och teorier kopplade till utvalda rörelsepraktiker,
- diskutera samt ge exempel på formativ och summativ bedömning i syfte att utveckla och bedöma lärande hos elever,

Färdigheter och förmåga

- utföra rörelsesekvenser i utvalda rörelsepraktiker,
- planera och utvärdera inkluderande lärmiljöer som utvecklar allsidig rörelsekompetens,
- tillämpa arbetssätt för undervisning i idrott och hälsa med beaktande av säkerhetsaspekter,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera ämnesdidaktiska val i relation till undervisning,

Idrotts- och hälsopedagogik

Efter avslutad kurs ska studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner utifrån hälsoperspektiv i relation till skolans verksamhet och ämnet idrott och hälsa,
- beskriva hur inkluderande undervisning, likabehandling och likvärdighetsbegrepp med särskilt fokus på barn och rörelsekulturer uttrycks i lärmiljöer,

Färdigheter och förmåga

- utifrån skolans uppdrag tillämpa pedagogiska och didaktiska perspektiv för undervisning i idrott och hälsa, relaterat till rörelsepraktiker, hållbarhetsaspekter och hälsa,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera ämnesdidaktiska val i relation till barn och ungdomars skilda behov och förutsättningar,

Humanbiologi

Efter avslutad kurs ska studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- översiktligt redogöra för människokroppens grundläggande anatomi och fysiologi av betydelse för fysisk aktivitet,
- visa övergripande kunskap om och förståelse för rörelselärans grundläggande principer i syfte att kunna analysera människokroppen i rörelse,
- redogöra för hur träning, ålder, kön påverkar fysisk prestationsförmåga,

Färdigheter och förmåga

- värdera effekter av olika typer av fysisk aktivitet,
- tillämpa hjärt- och lungräddning, HLR,
- använda arbetssätt för undervisning i idrott och hälsa utifrån ett hållbarhetsperspektiv.

Innehåll

Delkurs 1 - Idrottslära I, 7,5 hp

Module 1 - Physical Education and Health I, 7.5 credits

- Idrott och hälsas didaktik, inklusive metodik och bedömning.
- Motoriska grundformer och sammansatta rörelser inom lekar och spel med boll samt rörelse till musik och dans.
- Friluftsliv och utevistelse i olika miljöer samt kartkunskap.

Delkurs 2 - Idrottslära II, 7,5 hp

Module 2 - Physical Education and Health II, 7.5 credits

- Idrott och hälsas didaktik, inklusive metodik och bedömning.
- Motoriska grundformer och sammansatta rörelser inom exempelvis gymnastik och friidrott, simning och lek i vatten.
- Skridskor och lek på is.
- Säkerhetsaspekter och nödsituationer i undervisningen.

Delkurs 3 - Idrott- och hälsopedagogik, 7,5 hp

Module 3 - Sport Education and Health, 7.5 credits

- Inkludering, likabehandling och likvärdighet med utgångspunkt i skolans styrdokument.
- Hälsodidaktik och hälsofrämjande arbete i skolan.
- Idrott och hälsas didaktik ur ett hälsoperspektiv.

Delkurs 4 - Humanbiologi, 7,5 hp

Module 4 - Human Biology, 7.5 credits

- Grundläggande anatomi och fysiologi.
- Människokroppens anpassning vid olika former av fysisk aktivitet.
- Träningslära.
- HLR-bas.

Examination

(2501) 2.5 hp, Idrottslära I - Praktiskt och skriftligt prov, Tregradig skala
(2501) 2.5 credits, Physical education and health I - Practical and written test, Three-grade scale

(2503) 2.5 hp, Idrottslära I - Löpande prov, Tregradig skala
(2503) 2.5 credits, Physical education and health I - tests physical education, Three-grade scale

(2504) 2.5 hp, Idrottslära I - Skriftligt prov, Tregradig skala
(2504) 2.5 credits, Physical education and health I - written examination, Three-grade scale

(2502) 0 hp, Idrottslära I - Didaktisk tillämpning, Engradig skala för deltagande
(2502) 0 credits, Physical education and health I - Didactic application, One-grade scale for participation only

(2506) 5 hp, Idrottslära II - Portfolio i utvalda rörelsepraktiker, Tregradig skala
(2506) 5 credits, Physical Education and Health II - Portfolio Movement Practices, Three-grade scale

(2507) 2.5 hp, Idrottslära II - Muntligt prov, Tregradig skala
(2507) 2.5 credits, Physical Education and Health II - Oral test, 2,5 credits, Three-grade scale

(2511) 0 hp, Idrottslära II - Planera och leda pass i simning, Engradig skala för deltagande
(2511) 0 credits, Physical education and healt II - Plan and lead swimming sessions, One-grade scale for participation only

(2512) 0 hp, Idrottslära II - Didaktisk tillämpning, Engradig skala för deltagande
(2512) 0 credits, Physical education and healt II - Didactic application, One-grade scale for participation only

(2509) 3.5 hp, Idrott och hälsopedagogik - Skriftligt prov, Tregradig skala
(2509) 3.5 credits, Sport Education and Health - Written test, Three-grade scale

(2513) 4 hp, Idrott och hälsopedagogik - Projektarbete, Tvågradig skala
(2513) 4 credits, Sport Education and Healt - Project work, Two-grade scale

(2510) 7 hp, Humanbiologi - Skriftligt prov, Tregradig skala
(2510) 7 credits, Human Biology - Written test, Three-grade scale

(2400) 0.5 hp, Humanbiologi - Individuellt prov i HLR, Tvågradig skala
(2400) 0.5 credits, Human Biology - Individual Test in CPR, Two-grade scale

Kursen examineras genom praktiska, muntliga och skriftliga prov.

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte uppfyller betygskriterierna för godkänt på ett prov kan, om hen uppfattas ligga nära godkänt och efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. För att nå ett högre betyg än godkänt gäller omprov. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att provresultatet meddelas och kompletteringen äger rum inom två veckor. Kompletteringen måste

äga rum innan nästkommande provtillfälle. Om studenten inte uppfyller godkänt resultat inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Kursen omfattar tre obligatoriska undervisningsmoment där studenterna utvecklar sina färdigheter gällande förmågan att planera, genomföra och utvärdera undervisning i olika rörelsepraktiker. Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserad information om kurskravens utformning inklusive kriterier för att kurskraven ska anses vara uppfyllda. Student kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift för att uppnå genomfört obligatoriskt moment. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

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

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyget Godkänd i hel kurs krävs godkänt på samtliga prov i kursen. För betyget Väl godkänt på hel kurs, gäller som princip att studenten har Väl godkänt på minst 20 hp betygsgrundande prov samt Godkänt på resterande prov i kursen.

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningar i kursPM. Ordinarie omprov erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet.

Studentinflytande och kursvärdering

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 handledning till största del på campus, GIH. Undervisning förekommer även på annan ort där inga andra kostnader förekommer utöver resor med kommunala medel.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan även undervisning på engelska förekomma i begränsad omfattning. Kurslitteratur kan vara på svenska och engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)
Beslutsdatum: 2025-12-16
Delkurs 1 - Idrottslära I, 7.5 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Brügge, B., Glantz, M. & Svenning, S. (2018). Allemansrätten. I: Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K.(red.). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber AB, 253 s.

Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Senaste upplagan. Stockholm: Liber, 304 s.

Persson, L & Rindstål, Å. (2022). *Lärarens guide till Idrott och hälsa - teori, praktik, bedömning*. Senaste upplagan. Stockholm: Natur och kultur, 152 s.

Lundvall, S. (red.) (2023). *Boll och bollspel i skolan: lek, lärande och rörelse*. Senaste upplagan. Stockholm: Liber.

Engdahl, C., Heikkinen, S. och Arvidson, M. (red). (2022). *Hur kan vi förstå rörelse? Labans rörelseramverk, sociologi och didaktik*. Stockholm: Liber.

Haglund, A., Styrke, A. & Wiklund, K. (red.) (2020). *Antologi för en flerspråkig scenkonst*. (senaste upplagan). Stockholm: Johanssons pelargoner och dans.

Elektronisk resurs:

Börjars, L. (2022). *Hitta rätt.* Stockholm: SISU Förlag AB.

Skolverket (2022) *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*. Stockholm: Skolverket.

Svenska orienteringsförbundet (2025, 26 augusti). *Orientera i skolan.* Orientering.se. [https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/orientera-i-skolan/]()

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.

Delkurs 2 - Idrottslära II, 7.5 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Brügge, B., Glantz, M. & Svenning, S. (2018). Allemansrätten. I: Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K.(red.). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber AB, 253 s.

Byra, M. (2006). *Teaching styles and inclusive pedagogies*. In: The Handbook of Physical Education.

Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Senaste upplagan. Stockholm: Liber, 304 s.

Persson, L & Rindstål, Å. (2022). *Lärarens guide till Idrott och hälsa - teori, praktik, bedömning*. Senaste upplagan. Stockholm: Natur och kultur, 152 s.

Ravald, C. (2008). *Skridskoskolan: skoj på is*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

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

Sjödin, C. (2016). *Simlärarboken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 168 s.

Wehlin, A. (2016). *Orientera i skolan*. Stockholm: SISU, 84 s.

Elektronisk resurs:

Sanderud, J. R., Gurholt, K. P., & Moe, V. F. (2020). *Winter children: An ethnographically inspired study of children being-and-becoming well-versed in snow and ice*. Sport, Education and Society, 25(8).

Skolverket (2022*) Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*. Stockholm: Skolverket.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.

Delkurs 3 - Idrott- och hälsopedagogik, 7.5 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Eriksson, M. (red.) (2015). *Salutogenes: om hälsans ursprung: från forskning till praktisk tillämpning*. Senaste upplagan. Stockholm: Liber.

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

Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Senaste upplagan. Stockholm: Liber.

Sejlert, S. (2023). Ett hälsosamt lärarskap med boll och i bollspel. I: Lundvall, S. (red.) (2023). *Boll och bollspel i skolan: lek, lärande och rörelse*. (senaste upplagan). Stockholm: Liber.

Elektronisk resurs:

Larsson, H. m fl (red) (2016). *Hur är det i praktiken: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa.* Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Quennerstedt, M. (2019) *Healthying physical education -on the possibility of learning health, Physical Education and Sport Pedagogy*, 24:1, 1-15, DOI: 10.1080/17408989.2018.1539705.

Quennerstedt, M. (2007). *Hälsa eller inte hälsa är det frågan?,* Utbildning & Demokrati, 16(2)
Skolverket (2022) *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022.* Stockholm: Skolverket.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.

Delkurs 4 - Humanbiologi, 7.5 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Eng, M. (2012). *Muskler: anatomi och funktion*. 1. Senaste upplagan. Stockholm: SISU idrottsböcker, 104 s.

Ericsson, I. (2018). *Rör dig lär dig*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Jagtøien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Senaste upplagan. Göteborg: Multicare, 140 s.

Lännergren, J, Westerblad, H., Ulfendahl, M. & Lundeberg, T. (red.) (2017). *Fysiologi*. 6., senaste upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Elektronisk resurs:

Skolverket (2022) *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022.* Stockholm: Skolverket.

Tonkonogi, M. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom. För hälsa, prestation och individuell utveckling*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 149 s.

Wirhed, R. (2014). *Biomekanik*. Senaste upplagan. Stockholm: SISU idrottsböcker,75 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.