

# **IDROTT OCH HÄLSA FÖR GRUNDLÄRARPROGRAMMET**

## **PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHER EDUCATION PROGRAMME FOR PRIMARY SCHOOL**

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** GAIHG1

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställt av:** Institutionen för rörelse, kultur och samhälle 2022-05-31

**Version:** 5

**Gäller från:** Höstterminen 2022

---

### **Särskild behörighet**

Inga särskilda förkunskapskrav.

### **Lärandemål**

Studenten ska:

- visa förmåga i idrottsliga grundformer med relevans för professionsutövandet,
- visa förmåga att orientera sig i olika miljöer med hjälp av karta,
- visa förmåga att utifrån grundläggande ämnesdidaktiska teorier skapa lärmiljöer som utvecklar allsidig rörelsekompetens,
- visa förmåga att tillämpa bedömning i idrott och hälsa,
- visa förmåga att i sin undervisning beakta säkerhetsaspekter samt kunna hantera nödsituationer,
- ha kunskap om inkluderande undervisning, likabehandling och likvärdighetsbegrepp med särskilt fokus på barn och rörelsekulturer,
- redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner i förhållande till hälsa och skolans styrdokument,
- visa förmåga att tillämpa ett medvetet förhållningssätt och förståelse för hälsa i skolan i allmänhet och i ämnet idrott och hälsa i synnerhet,
- formulera exempel på arbetssätt för undervisning i idrott och hälsa med hållbar utveckling i fokus,
- på en grundläggande nivå kunna redogöra för människokroppens anatomi och fysiologi samt kunna värdera effekter av olika typer av fysisk aktivitet,
- visa övergripande kunskap om rörelselärans grundläggande principer för att analysera människokroppens rörelse,
- visa kunskap om hur träning, ålder, kön påverkar fysisk prestationsförmåga,
- visa kunskap om och förmåga i HLR.

### **Innehåll**

### **Delkurser**

### Delkurs 1 - Idrottslära I, 7.5 hp

#### *Module 1 - Physical education and health I, 7.5 credits*

- Idrottslärans didaktik, inklusive metodik och bedömning,
- Motoriska grundformer och sammansatta rörelser genom lekar och spel med boll, rörelse till musik och dans, skridskor och lek på is
- Säkerhetsaspekter och nödsituationer i undervisningen.

### Delkurs 2 - Idrottslära II, 7.5 hp

#### *Module 2 - Physical education and health II, 7.5 credits*

- Idrottslärans didaktik, inklusive metodik och bedömning,
- Motoriska grundformer och sammansatta rörelser genom gymnastik och friidrott, simning och lek i vatten,
- Säkerhetsaspekter och nödsituationer i undervisningen.
- Friluftsliv i närliggande utomhusmiljö samt kartkunskap,

### 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,
- Kursens olika idrottsläramoment ur ett hälsoperspektiv.

### Delkurs 4 - Humanbiologi, 7.5 hp

#### *Module 4 - Motor Learning and Human Biology, 7.5 credits*

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

## Examination

### Kurskrav

Med kurskrav avses obligatoriska undervisningsmoment eller uppgifter som är en förutsättning för genomförande och examination av kurs. Detta gäller laborativa moment, seminarier, ledaruppgifter och redovisningar vilka förtydligas i kursPM.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

#### Idrottslära I, 7.5 hp

##### *Physical education and health I, 7.5 credits*

- skriftligt individuellt prov
- praktiska och skriftliga prov i idrottsliga grundformer

## Idrottslära II, 7.5 hp

*Physical education and health II, 7.5 credits*

- skriftligt individuellt prov
- praktiska och skriftliga prov i idrottsliga grundformer

## Idrott- och hälsopedagogik, 7.5 hp

*Sport education and health, 7.5 credits*

- skriftligt individuellt prov
- projektarbete

## Humanbiologi, 7.5 hp

*Motor Learning and Human Biology, 7.5 credits*

- skriftlig individuell examination
- individuell examination i HLR

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

## Betyg

Som betyg på delkurs 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. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsriterier. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment.

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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

### 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 uppnående av kursens lärandemål.

## Övrigt

Studenten skall vara antagen till programmet Grundlärare mot fritidshem med inriktning idrott och hälsa eller Grundlärare mot årskurs 4-6.

## Litteratur och övriga läromedel

### Gäller hela kursen

#### Delkurs 1 - Idrottslära I, 7.5 hp

##### *Module 1 - Physical education and health I, 7.5 credits*

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., valda delar.

Ericsson, I. (2018). *Rör dig lär dig*. Stockholm: SISU, 190 valda delar.

Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar. 2. uppl.* Stockholm: Liber, 304 s., valda delar.

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

Ravald, Christina. (2008). *Skridskoskolan: skoj på is*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-85433-36-0) 56 s.

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

Persson, L & Rindstål, Å. (2022). *Lärarens guide till Idrott och hälsa - teori, praktik, bedömning. 2. uppl.* Stockholm: Natur och kultur, 152 s., valda delar.

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

Tidén, A. (2009). *Bollspel och hälsa*. I: Ronglan, L.T., Halling, A. & Teng, G. (red). *Ballspill över grenser: skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling*. Oslo: Akilles, s. 151-166.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.

#### Delkurs 2 - Idrottslära II, 7.5 hp

##### *Module 2 - Physical education and health II, 7.5 credits*

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., valda delar.

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

Education, s. 449- 466.

Ericsson, N (2007). *Hitta Rätt*. Stockholm: SISU, 44 s.

Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar. 2. uppl.* Stockholm: Liber, 304 s., valda delar.

Persson, L & Rindstål, Å. (2022). *Lärarens guide till Idrott och hälsa - teori, praktik, bedömning. 2. uppl.* Stockholm: Natur och kultur, 152 s., valda delar.

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

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

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.

### **Delkurs 3 - Idrott- och hälsopedagogik, 7.5 hp**

#### ***Module 3 - Sport education and health, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Eriksson, M. (red.) (2015). *Salutogenes: om hälsans ursprung: från forskning till praktisk tillämpning. 1. uppl.* Stockholm: Liber. s. 1-40, 92-97.

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

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon. 1. uppl.* Stockholm: Liber.

Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar. 2. uppl.* Stockholm: Liber, 304 s., valda delar.

Medin, J., & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, 180 s., valda delar.

Persson, L & Rindstål, Å. (2016). *Lärarens guide till Idrott och hälsa - teori, praktik, bedömning. 1. uppl.* Stockholm: Natur och kultur, 152 s., valda delar.

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), s. 37-56. pdf.

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.

**Delkurs 4 - Humanbiologi, 7.5 hp**

**Module 4 - Motor Learning and Human Biology, 7.5 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

Ericsson, I. (2018). *Rör dig lär dig.* Stockholm: SISU, 190 valda delar.

Jagtøien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande.* 1. uppl. Göteborg: Multicare, 140 s.

Lännergren, J, Westerblad, H., Ulfendahl, M. & Lundeberg, T. (red.) (2017). *Fysiologi. 6.*, [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur, s. 347-360.

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.* 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker, 75 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer under momentet.