

## IDROTT OCH HÄLSA FÖR LÄRARE ÅK 7-9

PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHERS 7-9

45 högskolepoäng - 45 credits

---

**Kurskod:** UCIDHL

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G2F

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställt av:** Institutionen för rörelse, kultur och samhälle 2021-03-05

**Version:** 4.1

**Gäller från:** Höstterminen 2021

---

### Särskild behörighet

Lärare med behörighetsgivande lärarexamen eller motsvarande utländsk behörighet, som undervisar i idrott och hälsa på grundskolan utan behörighet. Huvudmannen måste ge sitt godkännande för deltagande.

### Lärandemål

Deltagaren skall kunna:

- redogöra för människokroppens anatomi och fysiologi samt kunna redogöra för människokroppens anpassning vid olika typer av fysisk aktivitet,
- redogöra hur träning, ålder, kön påverkar fysisk prestationsförmåga,
- redogöra för skadeförebyggande åtgärder samt behandling av vanligt förekommande idrottsskador,
- redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner i förhållande till skolans styrdokument,
- 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 hälsa i fokus,
- analysera den svenska idrottskulturens framväxt med särskilt fokus på barn, och ungdomsidrott utifrån likabehandling,
- skapa lärmiljöer utifrån olika idrottsdidaktiska ställningstaganden,
- beakta och kommunicera jämställdhets- och jämlikhetsperspektivet,
- undervisa i idrott och hälsa med fokus på och beaktande av lärande,
- med utgångspunkt i teorier om identitetsskapande och socialisation, kunna analysera rörelse och skapa undervisningssituationer i skiftande fysiska miljöer som utvecklar allsidig rörelsekompetens,
- planera, genomföra och utvärdera undervisning samt diskutera konsekvenser av valt innehåll i relation till befintliga styrdokument för skolan,
- undervisa i idrott och hälsa med beaktande av säkerhetsaspekter samt kunna hantera nödsituationer,
- analysera, tillämpa och värdera konsekvenser av olika sätt att undervisa,
- med utgångspunkt i specialpedagogiska perspektiv som ideologi, teori och praktik kunna diskutera konsekvenser skola, utbildning och lärande,

- exemplifiera och problematisera hur inkluderad undervisning och tillgängligt lärande uttrycks i ämnet idrott- och hälsa,
- visa på utvecklad förståelse för skolans skyldighet och ansvar för elevhälsa, tillgängliga lär- och samverkansmiljöer och ge exempel på hur möjligheter och hinder uttrycks i praktiken,
- analysera, styrdokument samt visa hur dessa kan realiseras vid bedömning för och av lärande,
- redogöra för hur elevers lärande kan dokumenteras och kommuniceras,

## Innehåll

### Delkurser

Delkurs 1 - Humanbiologi, 5 hp

*Module 1 - Humanbiologi, 5 credits*

- grundläggande anatomi och fysiologi,
- människokroppens anpassning vid olika typer av fysisk aktivitet,
- vanliga idrottsskador.

Delkurs 2 - Hälsopedagogik, 5 hp

*Module 2 - Hälsopedagogik, 5 credits*

- hälsobegreppets olika dimensioner,
- hälsa och hälsofrämjande arbete i förhållande till nationella styrdokument,
- undervisning i hälsa i skolan i allmänhet och i ämnet idrott och hälsa i synnerhet.

Delkurs 3 - Idrottspedagogik, 5 hp

*Module 3 - Idrottspedagogik, 5 credits*

- idrottskulturen och dess sociala normer,
- barns motoriska, psykiska och sociala utveckling, identitetsskapande och lärande i idrott,
- olika synsätt på lek, kropp och rörelse.

Delkurs 4 - Idrott och hälsas didaktik I, 5 hp

*Module 4 - Idrott och hälsas didaktik I, 5 credits*

- gymnastiska och idrottsliga former

Delkurs 5 - Idrott och hälsas didaktik II, 5 hp

*Module 5 - Idrott och hälsas didaktik II, 5 credits*

- rörelse och dans som expressiv form, kulturell och träningsform

Delkurs 6 - Idrott och hälsas didaktik III, 5 hp

*Module 6 - Idrott och hälsas didaktik III, 5 credits*

- bollekar och bollspelens former

Delkurs 7 - Idrott och hälsas didaktik IV, 5 hp

*Module 7 - Idrott och hälsas didaktik IV, 5 credits*

- friluftsliv under olika årstider inklusive kartkunskap samt simning och livräddning

Delkurs 8 - Lärande och specialpedagogik, 5 hp

*Module 8 - Lärande och specialpedagogik, 5 credits*

- specialpedagogik och funktionsvariationer,
- specialpedagogiska perspektiv, ideologi, teori och praktik,
- det specialpedagogiska forskningsfältet,
- skolans styrdokument och samverkansmiljöer,
- inkluderande undervisning och tillgängligt lärande,
- elevhälsa och lärande.

Delkurs 9 - Bedömning och betygsättning, 5 hp

*Module 9 - Bedömning och betygsättning, 5 credits*

- ämnets mål, centrala innehåll och kunskapskrav,
- pedagogiska planer,
- olika bedömningsformer, formativ och summativ bedömning.

## Examination

### *Arbetsätt*

Distansstudier med inslag av campusträffar (C/D). En campusträff per termin på GIH. Film används genomgående för att bedöma den didaktiska förmågan.

### *Kurskrav*

Kurskrav utgör villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning. Lärandemålen beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro, stoppdatum för inlämningsuppgifter, studentens aktiva deltagande i undervisningen kan vara krav utöver lärandemålen.

## Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Humanbiologi, 5 hp

*Humanbiologi, 5 credits*

- individuell skriftlig examination

Hälsopedagogik, 5 hp

*Hälsopedagogik, 5 credits*

- individuell skriftlig examination

Idrottspedagogik, 5 hp

*Idrottspedagogik, 5 credits*

- individuell skriftlig examination

Idrott och hälsas didaktik I, 5 hp  
*Idrott och hälsas didaktik I, 5 credits*

- praktisk och skriftlig examination i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens

Idrott och hälsas didaktik II, 5 hp  
*Idrott och hälsas didaktik II, 5 credits*

- praktisk och skriftlig examination i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens

Idrott och hälsas didaktik III, 5 hp  
*Idrott och hälsas didaktik III, 5 credits*

- praktisk och skriftlig examination i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens

Idrott och hälsas didaktik IV, 5 hp  
*Idrott och hälsas didaktik IV, 5 credits*

- praktisk och skriftlig examination i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens

Lärande och specialpedagogik, 5 hp  
*Lärande och specialpedagogik, 5 credits*

- individuell skriftlig examination,
- examinerande litteraturseminarium

Bedömning och betygsättning, 5 hp  
*Bedömning och betygsättning, 5 credits*

- individuell skriftlig examination,
- skriftlig pedagogisk planering

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

## Betyg

### ***Antal tillfällen för prov och praktik***

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

### ***Betyg***

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (45 hp), gäller som princip att studenten på de nio momenten har minst sex Väl godkänt samt tre Godkänt. Senast i samband

med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsgränser för respektive nivå.

## Studentinflytande och kursvärdering

Efter avslutat moment gör varje deltagare en utvärdering av momentet och lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studiegruppen och examinator. Kursen utvärderas också i sin helhet enligt samma förfaringssätt.

## Litteratur och övriga läromedel

### Delkurs 1 - Humanbiologi, 5.0 hp

#### Module 1 - Humanbiologi, 5.0 credits

Obligatorisk:

Behnke, Robert S.. (2015). *Anatomi för idrotten: fakta om rörelseapparaten*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-87745-64-5)

Tonkonogi, Michail. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom: för hälsa, prestation och individuell utveckling*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-44-8)

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

### Delkurs 2 - Hälsopedagogik, 5.0 hp

#### Module 2 - Hälsopedagogik, 5.0 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Larsson, H. (2017). *Idrott och hälsa: i går idag i morgon*. Stockholm: Liber. s. 164-181.

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

Ahlberg A. (2016). Elevers förståelse av hälsa i idrott och hälsa. I: Larsson, H. m fl (red.). *Hur är det i praktiken: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 28-38.

Brolin M. (2016). Är grönsaker alltid hälsosamt? I: Larsson, H. m fl (red.). *Hur är det i praktiken: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 39-48.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket., senaste utgåva/revidering

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

### Delkurs 3 - Idrottspedagogik, 5.0 hp

#### Module 3 - Idrottspedagogik, 5.0 credits

Valbar:

Engström, Lars-Magnus. (2014). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*.

Stockholm: Liber. (978-91-47-11461-0)

Håkan Larsson, Jane Meckbach (red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*.

Larsson, H.. (2008). *Idrott och hälsa - Vad är det, vart är det på väg?*. Skolverket.

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Hwang, P. & Nilsson B. (2011). *Utvecklingspsykologi: från foster till vuxen*. Stockholm: Natur & Kultur, 296 s.

Elektronisk resurs (PDF):

Larsson, H. (2008). *Idrott och hälsa - Vad är det, vart är det på väg?*, (Internrapport till Skolverket), 57 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Engström, Lars-Magnus. (2014). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*.

Stockholm: Liber. (978-91-47-11461-0)

Håkan Larsson, Jane Meckbach (red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*.

Larsson, H (2008). *Idrott och hälsa - Vad är det, vart är det på väg?* Skolverket.

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

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

#### **Delkurs 4 - Idrott och hälsas didaktik I, 5.0 hp**

##### **Module 4 - Idrott och hälsas didaktik I, 5.0 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

*Gymnastiska och idrottsliga former*

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

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

Elektronisk resurs (PDF):

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

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Ericsson, Ingegerd. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-85138-94-4)

Håkan Larsson, Jane Meckbach (red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*.

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

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan*

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

**Delkurs 5 - Idrott och hälsas didaktik II, 5.0 hp**

***Module 5 - Idrott och hälsas didaktik II, 5.0 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: igår, idag, imorgon*. Stockholm: Liber.

*Rörelse och dans som expressiv form, kulturell och träningsform*

Gibbs, B (2014) *Wii lär oss dansa?: Om dansspel, rörelse kvaliteter och lärande i idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och Idrotthögskolan GIH, s. 48-54 och 67-74

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

Larsson H, Meckbach (2012) *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Stockholm, Liber

Styrke, B-M, red., (2015). *Kunskapande i dans: Om estetiskt lärande och kommunikation*. Stockholm: Liber, 191 s.

Elektronisk resurs (PDF):

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.

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

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan*

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

**Delkurs 6 - Idrott och hälsas didaktik III, 5.0 hp**

***Module 6 - Idrott och hälsas didaktik III, 5.0 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

*Bollekar och bollspelens former*

Elektronisk resurs (PDF):

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

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Ericsson, Ingegerd. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-85138-94-4)

Håkan Larsson, Jane Meckbach (red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*.

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

Skolverket. (2011). Läroplan för grundskolan

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

**Delkurs 7 - Idrott och hälsas didaktik IV, 5.0 hp**

**Module 7 - Idrott och hälsas didaktik IV, 5.0 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Brügge, B., Glantz, M., & Sandell; K. (red) (2018). Friluftslivets pedagogik. Stockholm: Liber AB.

Greilert, L. (2010). Friluftsliv under olika årstider inklusive kartkunskap samt simning och livräddning. Hitta rätt: en introduktion till karta och kompass. Stockholm: SISU, 43 s.

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

Lundvall, S. (red) (2011). Lärande i friluftsliv: perspektiv och ämnesdidaktiska exempel. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan. (978-91-633-8799-9)

Sandell, K. (2007). Naturnära friluftsliv en miljöpedagogik. I: Brügge, B., Glantz, M., & Sandell; K. (red). Friluftslivets pedagogik. Stockholm: Liber AB, s. 209-220.

Thorell, C-J., (2006). När isen lockar: en introduktion i att åka långfärdsskridskor. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 48 s.

Önskas ta bort!

Wehlin, A. (2015). Orientera i skolan. 2. uppl. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 83 s.

**Simning**

Idrottsdidaktiska utmaningar, 2. uppl. Stockholm: Liber, s.164-175.

Kraepelien-Strid, Eva (2012). Simkunnighet är viktigt eller? I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red).

Sjödin, Carola (2016). Simlärarboken. 2:a uppl. Stockholm: SISU, 168 sid.

Vetenskapliga artiklar och häften tillkommer

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Skolverket. (2011). Läroplan för grundskolan

**Delkurs 8 - Lärande och specialpedagogik, 5.0 hp**

**Module 8 - Lärande och specialpedagogik, 5.0 credits**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Arbete med åtgärdsprogram för elever i behov av särskilt stöd. (2014.) Stockholm: Skolverket/Fritzes, 71 s.

Hjärne, E. & Säljö, R. (2013). Att platsa i en skola för alla: elevhälsa och förhandling om normalitet i den svenska skolan. (4., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur. (170s).

Hylander, I. & Guvå, G. (2017). Elevhälsa som främjar lärande: om professionellt samarbete i retorik och praktik. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur. (273s).



Jakobsson, I. & Nilsson, I. (2019). Specialpedagogik och funktionsvariationer: att möta barn och unga med funktionsnedsättningar i en utvecklande lärmiljö. (Andra utgåvan, omarbetad utgåva). [Stockholm]: Natur & Kultur.

Sjölund, A., Jahn, C., Lindgren, A. & Reuterswärd, M. (2017). Autism och ADHD i sko-lan: handbok i tydliggörande pedagogik. (Första utgåvan). Stockholm: Natur & Kultur.

Socialstyrelsen (2014) Till dig som är skyldig att anmäla oro för barn. Information för dig som är anmälningsskyldig enligt 14 kap. 1 § socialtjänstlagen. Hämtad på <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2014-6-20.pdf>

Valbar litteratur och övriga läromedel:  
Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

**Delkurs 9 - Bedömning och betygsättning, 5.0 hp**  
**Module 9 - Bedömning och betygsättning, 5.0 credits**

Obligatorisk:

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. s. 7-18

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:  
Kilger, Magnus (2019) *Blir du valbar lille vän?* Stockholm: Centrum för barnkulturforskning.

Klapp, Alli (2017). *Bedömning, betyg och lärande*. Lund: Studentlitteratur, 195 s.

Skolinspektionen (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7-9*. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket, s. 7-18. Elektronisk resurs ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se))

Skolverket. (2011). *Kunskapsbedömning i skolan: praxis, begrepp, problem och möjligheter*. Stockholm: Skolverket, 77 s.

Skolverket. (2012). *Bedömningsstöd i idrott och hälsa för åk 7-9*. Stockholm: Skolverket.  
Skolverket. (2015). *Bedömningsstöd i idrott och hälsa för gymnasiet*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2018). *Allmänna råd för betyg och betygsättning*. Stockholm: Skolverket.  
Skolverket (2012). *Bedömningsstöd i idrott och hälsa för åk 7-9*. Stockholm: Skolverket.

Wiliam, Dylan (2019) *Att följa lärande* (9789144124957)

Valbar litteratur och övriga läromedel:  
Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.