

## 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:** Grundutbildningsnämnden 2018-01-24

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2018

---

### 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,
- kunna redogöra hur träning, ålder, kön påverkar fysisk prestationsförmåga,
- kunna redogöra för skadeförebyggande åtgärder samt behandling av vanligt förekommande idrottsskador,
- kunna 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,
- kunna analysera den svenska idrottskulturens framväxt med särskilt fokus på barn, och ungdomsidrott utifrån likabehandling,
- kunna skapa lärmiljöer utifrån olika idrottsdidaktiska ställningstaganden
- kunna 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,
- kunna planera, genomföra och utvärdera undervisning samt diskutera konsekvenser av valt innehåll i relation till befintliga styrdokument för skolan,
- kunna undervisa i idrott och hälsa med beaktande av säkerhetsaspekter samt kunna hantera nödsituationer,
- analysera, tillämpa och värdera konsekvenser av olika sätt att undervisa
- ha tillägnat sig kunskaper om grundskolans organisation gällande specialpedagogik,
- ha utvecklat ett integrerat specialpedagogiskt synsätt på funktionsnedsättning,
- bemöta och bedöma typ och grad av funktionsnedsättning

- upprätta adekvat åtgärdsprogram,
- kunna analysera, styrdokument samt visa hur dessa kan realiseras vid bedömning för och av lärande,
- kunna 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,
- levnadsvanors påverkan på hälsa

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, 20 hp

*Module 4 - Idrott och hälsas didaktik, 20 credits*

- gymnastiska och idrottsliga former,
- rörelse och dans som expressiv form,
- bollekar och bollspelens former,
- simningens grundformer inklusive livräddning i vatten.
- friluftsliv under olika årstider och kartkunskap,

Delkurs 5 - Lärande och specialpedagogik, 5 hp

*Module 5 - Lärande och specialpedagogik, 5 credits*

- fysiska och psykiska funktionsnedsättningar,
- specialpedagogiska metoder ur individ- och samhällsperspektiv,
- nationell och internationell forskning om funktionsnedsättning,
- skolans styrdokument,
- kunskapssyn, värdegrund samt helhetssyn på barnet,

- specialpedagogiskt synsätt inom arbetslaget/elevvårdsteamet, diagnos, prognos och Anpassad fysisk aktivitet (AFA) ur ett didaktiskt perspektiv.

Delkurs 6 - Bedömning och betygsättning, 5 hp

*Module 6 - Bedömning och betygsättning, 5 credits*

- ämnets mål, centrala innehåll och kunskapskrav,
- lokala pedagogiska planer (LPP), individuella utvecklingsplaner (IUP) och utvecklingssamtal
- olika bedömningsformer, formativ och summativ bedömning,

## Examination

### *Arbetsätt*

Distansstudier med inslag av campusträffar (C/D). En campusträff per termin på GIH.

### *Kurskrav*

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

## 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, 20 hp

*Idrott och hälsas didaktik, 20 credits*

- individuell skriftlig examination,
- praktiska examinationer i ledarskap och egen rörelsekompetens i respektive delmoment.

Lärande och specialpedagogik, 5 hp

*Lärande och specialpedagogik, 5 credits*

individuell analys och utvärdering av åtgärdsprogram.

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

- individuell skriftlig examination,
- skriftlig pedagogisk planering och opponering av annan deltagares arbete.

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

## Betyg

### *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. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höst-terminens 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. För betyget Väl godkänt på hel kurs (45 hp), gäller som princip att studenten på de sex momenten har minst fyra Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsgränser för respektive nivå.

## Studentinflytande och kursvärdering

Efter avslutad kurs gör varje deltagare en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studiegruppen och examinator.

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid GIH, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Resultatet av utvärderingen publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovanstående riktlinjer, och ligger till grund för framtida kurs- och utbildningsutveckling.

## 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)

### **Delkurs 2 - Hälsopedagogik, 5.0 hp**

#### *Module 2 - Hälsopedagogik, 5.0 credits*

Valbar:

Håkan Larsson, Jane Meckbach (red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. S. 176-192

Larsson, Håkan. (2016). *Idrott och hälsa i går, i dag, i morgon*. Stockholm: Liber. (978-91-47-12196-0)

Medin, Jennie. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur. (91-44-01598-4)

Mikael Quennerstedt. (2007). *Hälsa eller inte hälsa är det frågan?*

Myndigheten för skolutveckling,. (2007). *Idrott och hälsa - en samtalsguide om kunskap, arbetssätt och bedömning*.

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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 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.

### **Delkurs 4 - Idrott och hälsas didaktik, 20.0 hp**

#### **Module 4 - Idrott och hälsas didaktik, 20.0 credits**

Obligatorisk:

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

Valbar:

Ericsson, Ingegerd. (2005). *Rör dig - lär dig motorik och inlärning*. 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, förskoleklassen och fritidshemmet* .

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Elektronisk resurs (programvara):

Berggren, F., Elbaek, L. (2006). *SportsPlanner*. Odense: Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics at the University of Southern Denmark.

Bollspel

Elektronisk resurs (PDF):

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

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

Friluftsliv

Carlsson, T. m.fl. (2012). *Skidor för barn. 2.*, [rev.] uppl., Stockholm: SISU Idrottsböcker, 142 s.

Greilert, L. (2010). *Hitta rätt: en introduktion till karta och kompass*. Stockholm: SISU, 43 s.

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

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

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

Gymnastik

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.

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

Rörelse och dans

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.

Simning

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

*Svenska Livräddningssällskapet (2009). Simlärare*. Stockholm: Svenska Livräddningssällskapet,

135 s.

**Delkurs 5 - Lärande och specialpedagogik, 5.0 hp**

**Module 5 - Lärande och specialpedagogik, 5.0 credits**

Obligatorisk:

Olsson, Staffan. (2017). *Sekretess och anmälningsplikt i förskola och skola*. (9789144121758)

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

Skolverket. *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*.  
(978-91-38-32594-0)  
s. 5-15

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

*Arbete med åtgärdsprogram för elever i behov av särskilt stöd*. (2013.) Stockholm:  
Skolverket/Fritzes, 71 s. .

Jakobsson, I-L., Nilsson, I.(2011). *Specialpedagogik och funktionshinder*. Stockholm, Natur och  
Kultur, 334 s.

Fitzgerald, Hayley. (2005). Still feeling like a spare piece of luggage? Embodied experiences of  
(dis)ability in physical education and school sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*,  
10(1), p. 41-59.

Lundgren, U.P., Säljö, R., Liberg, C. (red.) (2014). *Lärande, skola, bildning: En grundbok för  
lärare*. Stockholm: Natur & Kultur, valda delar: kap. 11, ca 20 s.

Olsson, B-I. & Olsson, K. (2013). *Att se möjligheter i svårigheter: barn och ungdomar med  
koncentrationssvårigheter*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur, 155 s.

**Delkurs 6 - Bedömning och betygsättning, 5.0 hp**

**Module 6 - Bedömning och betygsättning, 5.0 credits**

Obligatorisk:

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

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Hay, Peter & Penney, Dawn. (2010). Proposing conditions for assessment efficacy in physical  
education. *European Physical Education Review*, 15 (3): 389-405.

Klapp, Alli (2015). *Bedömning, betyg och lärande*. Lund: Studentlitteratur, 195 s.

Larsson, H., Lundvall, S., Meckbach, J., Peterson, T. & Quennerstedt, M. (red.) (2016). *Hur är  
det i praktiken: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*, Stockholm: Gymnastik- och  
idrottshögskolan, s. 71-80, 105-139.

Lundahl, Christian & Folke-Fichtelius, Maria (red) (2010). *Bedömning i och av skolan: praktik,  
principer, politik*. Lund: Studentlitteratur, Kap. 4-7, kap 10-15, ca 200 s.

Nordgren, K., Odenstad, C. & Samuelsson, J. (red) (2017). *Betyg i teori och praktik:  
ämnesdidaktiska perspektiv på bedömning i grundskola och gymnasium*. 3. uppl, Malmö:  
Gleerups, valda delar, ca 125 s.

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.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar kan tillkomma