

## 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 2020-04-02

**Version:** 2

**Gäller från:** Hötsterminen 2020

---

### 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, 20 hp

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

- gymnastiska och idrottsliga former,
- rörelse och dans som expressiv form, kulturell och träningsform,
- 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*

- 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 6 - Bedömning och betygsättning, 5 hp

*Module 6 - 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, 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 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 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 betygsriterier 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)

### **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: Skol-verket., 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 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 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, 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: Brügge, 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*

Larsson H, Meckbach (2012) *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Stockholm, Liber, s.103-118

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 litteratur och övriga läromedel:

Hjørne, 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 sam-arbete i retorik och praktik. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur. (273s).

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

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.

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

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>

**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.

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

Skolverket (2018). Allmänna råd för betyg och betygsättning. Stockholm: Skolverket.

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

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.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.