



## Idrott och hälsa för ämneslärare åk 7-9 (46-75), 30 hp

Physical Education and Health 30 credits

Grundnivå

Fördjupningsnivå: grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (GIF)

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden (2014-03-21) och gäller studenter antagna höstterminen 2015.

### Kursens inplacering i utbildningssystemet

Kursen ingår i lärarprogram med inriktning mot ämneslärarexamen åk 7-9 om 270 hp.

### Behörighetskrav

30 hp inom Idrott och hälsa för ämneslärare åk 7-9 I och II.

### Kursens mål

Kursens syfte och mål är att bidra till fördjupade kunskaper om idrotten och hälsan utifrån ett mång- och tvärvetenskapligt perspektiv samt medvetandegöra ett vetenskapligt förhållningssätt och att utveckla den studerandes kritiska tänkande. Målet är även att studenterna tillägnar sig fördjupade pedagogiska perspektiv på ämneskunskaper och didaktiska färdigheter för att öka förmågan att undervisa i ämnet Idrott och hälsa på ett meningsfullt och inspirerande sätt. De studerande skall också noggrant utveckla förmågan att analysera, dokumentera, bedöma och värdera lärande och utveckling i idrott och hälsa. Idrottsläraren som en reflekterande praktiker står i fokus. Studenterna tillägnar sig också fördjupade kunskaper i undervisning av barn och ungdomar i behov av särskilt stöd, idrottspsykologiska aspekter samt arbetet med en hälsofrämjande skola. Studenterna fördjupar sina förmågor inom kunskapsområdena rörelse, hälsa och livsstil, friluftsliv och utvistelse. I kursen beaktas genomgående kunskaper om barn i behov av särskilt stöd samt frågor kring genus och etnicitet.

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

#### Kunskap och förståelse

- redogöra för mång- och tvärvetenskapliga perspektiv i relation till området idrott och hälsa, diskutera och förstå betydelsen av pedagogiska perspektiv på ämneskunskaper och didaktiska färdigheter
- argumentera för olika undervisningsstrategier mot bakgrund av den kunskap och förståelse som utvecklats
- förstå variationen i den mänskliga utveckling och hur det påverkar lärandet i idrott och hälsa

#### Färdighet och förmåga

- undervisa om, genom och i anpassade fysiska aktiviteter och hälsoaktiviteter noggrant utveckla förmågan att analysera, dokumentera, bedöma och värdera lärande och utveckling i idrott och hälsa
- analysera och motivera betydelsen av fysisk aktivitet med särskilt beaktande av: kön, etnicitet, klass respektive säkerhet och barn i behov av särskilt stöd

#### Värderingsförmåga och förhållningssätt

- på ett självständigt sätt diskutera olika perspektiv på vetenskapligt förhållningssätt och relatera det till ämnet idrott och hälsa
- värdera och analysera aktuella idrotts- och hälsopedagogiska problem

### Kursens huvudsakliga innehåll

Kursen består av fyra delkurser om vardera 7,5 hp.

#### Delkurs 1: Idrottspsykologi för lärare i idrott och hälsa 7,5 hp

(Sport Psychology for Teachers in Physical Education and Health 7,5 credits)

I delkursen tillägnar sig studenten en grundläggande orientering om idrottspsykologin som vetenskap samt kunskaper om hur psykologiska faktorer och processer påverkar individen, idrottsläraren och eleven/elevgruppen i ämnet idrott och hälsa. Delkursen skall också utveckla studentens förmåga att tillämpa kunskaperna i undervisningssituationer. Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- planera, genomföra och utvärdera tillämpningar i undervisningen samt tillämpa kunskaper om hur psykologiska faktorer och processer påverkar individen, idrottsläraren och eleven/elevgruppen inom ämnet idrott och hälsa

#### Delkurs 2: Idrott och hälsas didaktik och metodik med inriktning rörelse, hälsa och livsstil II 7,5 hp

(Physical Education and Health, Application and Methodology in Movement, Health and Lifestyle II 7,5 credits)

I delkursen fördjupar studenten ytterligare sina didaktiska kunskaper och färdigheter inom fysisk aktivitet med betoning på skolanpassade rörelseaktiviteter som boll, dans och

racketspel. Studenten fördjupar också sin förmåga inom friidrott och utövande. Kursen ska utveckla studentens förmåga att reflektera, analysera och utvärdera hälsofrämjande undervisning. Studenten utvecklar sin förmåga att bedöma och värdera elevers lärande och utveckling i ämnet Idrott och hälsa. Delkursen ska också utveckla studentens förståelse för ämnet Idrott och hälsas möjligheter att främja fysisk-, psykisk-, social- och andlig/existentiell utveckling och välbefinnande. Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- tillägna sig kunskaper och färdigheter som leder till en metodisk utveckling för att utforma tillämpningar i undervisning och uppgifter ur ett hälso- och livsstils-perspektiv

### **Delkurs 3: Anpassad fysisk aktivitet (AFA)/ specialpedagogik 7,5 hp**

(Adapted Physical Activity (APA)/Special Education 7,5 credits)

I delkursen tillägnas sig studenten grundläggande teoretiska och praktiskpedagogiska kunskaper inom anpassad fysisk aktivitet och specialpedagogik för barn och ungdomar i behov av särskilt stöd inom ämnet Idrott och hälsa. Studenten utvecklar kunskaper i att problematisera och reflektera över hur funktionsnedsättningar påverkar individens situation ur såväl ett individuellt som samhällsinriktat perspektiv. Delkursen skall också stimulera studentens förmåga till tillämpningar inom Idrott och hälsa för att utveckla fysiska, psykiska och sociala kapaciteter samt delaktigheten hos barn och ungdomar med funktionsnedsättningar. Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- planera, genomföra och utvärdera tillämpningar med utgångspunkt i ett hälsoinriktat- och mångvetenskapligt perspektiv.

### **Delkurs 4: Hälsopromotion, hälsodidaktik 7,5 hp**

(Health Promotion, Health Didactics 7,5 credits)

I delkursen studeras olika perspektiv på begreppet hälsa och relationen till olika hälsoteorier, hälsomodeller och hälsopedagogiska teorier. Studenterna tillägnas sig kunskaper om livsstilens och levnadsvillkorens betydelse för möjligheterna att utveckla och bibehålla en god hälsa och välbefinnande. Delkursen skall också utveckla ett fördjupat perspektiv på läraren i idrott och hälsa och ämnets roll för hälsoarbetet i skolan. I delkursen ingår att planera, genomföra och utvärdera ett temaarbete med utgångspunkt i modellen för en

hälsofrämjande skola. I delkursen ingår även en fördjupning inom idrottsskador och kostlära. Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- fördjupat planera, genomföra och utvärdera tillämpningar i undervisningen med utgångspunkt i modellen för en hälsofrämjande skola

### **Undervisning**

Undervisningen kan ske i form av exempelvis föreläsningar, lektioner, seminarier, laborationer, gruppövningar och tillämpningar. Undervisningen bedrivs normalt på svenska men undervisning på engelska kan förekomma.

### **Examination**

Som betyg för hel kurs används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Delkurs 1 examineras genom skriftliga individuella inlämningsuppgifter, skriftlig individuell salstentamen samt workshops med obligatoriskt deltagande.

Delkurs 2 examineras genom skriftlig individuell inlämningsuppgift och tillämpad gruppexamination med tillhörande individuell hemtentamen.

Delkurs 3 examineras genom skriftlig individuell inlämningsuppgift och gruppexamination genom posterpresentation samt tillämpad gruppexamination i idrottshallen eller utomhus med obligatoriskt deltagande.

Delkurs 4 examineras genom skriftlig individuell hemtentamen samt tillämpad gruppexamination i idrottshallen eller utomhus med obligatoriskt deltagande.

### **Kursvärdering**

I kursen ingår kursvärdering. Denna ska vara vägledande för utveckling och planering av kursen. Kursvärderingen ska dokumenteras och redovisas för studenterna.

---

## **Preliminär kurslitteratur**

(Litteraturlista reviderad 2014-05-22)

### **Delkurs 1: Idrottspsykologi för lärare i Idrott och hälsa 7,5 hp**

Hallberg, L. (red.) (2010). *Hälsa och livsstil - Forskning och praktiska tillämpningar* (350 s.). Lund: Studentlitteratur. (Valda delar).  
Larsson, H. & Redelius, K. (2004). *Mellan nytta och nöje. Bilder av ämnet idrott och hälsa* (239 s.) Stockholm: Gymnastik- och Idrottshögskolan. (Valda delar).

Vanden Auweele, Y., Liukkonen, J. & Vereijken, B. (2007). *Psychology for Physical Educators: Student in Focus* (293 s.). Leeds: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). *Foundation in sport and exercise psychology*. 5:e upplagan. Champaign IL: Human Kinetics.

(Valda delar).

Ytterligare litteratur kan tillkomma efter lärares anvisningar.

### **Delkurs 2: Idrott och hälsas didaktik och metodik, skolanpassade bollspel, redskapsaktiviteter, friluftsliv, racketspel, hälsoaktiviteter 7,5 hp**

Fält, L. (2007). *Friluftsboken* (192 s.) (valda delar). Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Backman, Erik (2008). What is valued in friluftsliv within PE teacher education? Swedish PE teachers' thoughts about friluftsliv analysed through the perspective of Pierre Bourdieu. *Sport Education and Society*, 13(1), 61-76. (15 s)

Hassmén, P. & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap* (350 s.). Stockholm: Natur & Kultur.

Larsson, H. & Meckbach, J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar* (284 s.) (Valda delar ca 100 s.). Stockholm: Liber AB.

Larsson, H., & Redelius, K. (2004). *Mellan nytta och nöje. Bilder av ämnet idrott och hälsa* (239 s.) (valda delar ca 100 s.). Stockholm: Idrottshögskolan i Stockholm.

Landgren, K. (2010). *Innebandy, övning och träningstips* (76 s.). Stockholm: SISU idrottsböcker.

Nordström, E., & Sandgren, U. (2009). *Framtidens Handbollstränare - en bok om barnhandboll* (129 s.). Farsta: SISU Idrottsböcker.

N3sport Regelbok Basket ([www.n3sport.se/n3shop/Butik/Standard/Default.asp?ButikID=6&ProduktGruppID=49&ProduktTypID=509](http://www.n3sport.se/n3shop/Butik/Standard/Default.asp?ButikID=6&ProduktGruppID=49&ProduktTypID=509).)

Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa. Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. Dnr: 2010:2037 (14 s) (se webben: [www.skolinspektionen.se](http://www.skolinspektionen.se))

Skolverket. (2011). *Grundskolans läroplan, kursplan och betygskriterier Lgr 11 i Idrott och hälsa*. Stockholm: Skolverket ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se))

Skolverket. (2011). *Gymnasieskolans läroplan GY2011, ämnesplan och betygskriterier i Idrott och hälsa*. Stockholm: Skolverket ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)).

Svenska Handbollsförbundet (2005) *Rätt boll – handboll*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Ögren Fjellestad, J. (1997). *Grundläggande innebandyturnering* (18 s.). Farsta: SISU Idrottsböcker.

Ytterligare litteratur kan tillkomma efter lärares anvisningar.

### **Delkurs 3: Anpassad fysisk aktivitet (AFA)/specialpedagogik 7,5 hp**

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser* (223 s.) (valda delar). Lund: Studentlitteratur.

Block, M-E (2007). *Including students with disabilities in general physical education*. (397 s.) (valda delar, ca 100sidor). Paul H. Brookes Publishing Co.:Maryland. (säljs via vaktmästeriet).

Hammar, L. & Kristén, L. (2006). *Report. The conference of adapted physical activity in Örebro, Sweden, 12-16 September 2006* (39 s). (Rapport från Nordisk AFA-konferens). Högskolan i Halmstad, Sektionen för Hälsa och Samhälle, 301 18 Halmstad. (se webben: [www.hh.se/snafa](http://www.hh.se/snafa)).

Hammar, L. & Johansson, I. (2008). *Visst kan alla vara med! - i idrott, lek och spel*. (180 s.) Varsam AB: Örebro.

Hutzler, Y. (2007). A Systematic Ecological Model for Adapting Physical Activities: Theoretical Foundations and Practical Examples. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, (4), 287-304.

Johansson, I. (2008). *Psymotorisk pedagogik*. (81 s). (D-uppsats). Linnéuniversitetet/Växjö universitet, Institutionen för pedagogik, 35195 Växjö.

Kristén, L. (1999). *Barn och ungdom med funktionshinder*. (36 s). (Rapport nr 13). Halmstad: Högskolan i Halmstad, Wigforsinstitutet. (säljs via vaktmästeriet).

Kristén, L (2010). Anpassad fysisk aktivitet för barn och ungdomar med funktionshinder. I Hallberg, L. (red.), *Hälsa & livsstil. Forskning & praktiska tillämpningar* (s.157-171). Lund: Studentlitteratur.

Möller, A. & Nyman, E. (2003). *Barn, familj och funktionshinder*. (223 s.) Stockholm: Liber.

Persson, B. (2007). *Elevers olikheter och specialpedagogisk kunskap*. (184 s.) Stockholm: Liber.

Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport. Crossdisciplinary and lifespan*. (783 s) (valda delar ca 100 s.). McGraw-Hill Education: Boston. (säljs via vaktmästeriet).

Svensk Idrottsforskning Nr 3 (2004). Temanummer - Handikappidrottsforskning (55 s.) *Centrum för idrottsforskning*: Stockholm (se webben: [www.cif.se](http://www.cif.se)).

Ytterligare litteratur kan tillkomma efter lärares anvisningar.

### **Delkurs 4: Hälsopromotion, hälsodidaktik 7,5 hp**

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser* (223 s.) (valda delar). Lund: Studentlitteratur.

Bahr, R., Maehlum, S., Bolic, T., & Rydevik, K. (2004). *Idrottskador - förebygga, behandla och rehabilitera* (416 s.). Malmö: SISU Idrottsböcker.

Broholmer, M., Karlsson, P., & Leijding, T. (2001). *Åt bäst! - Kost, idrott & hälsoutveckling* (164 s.). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Hallberg, L. (red.) (2010). *Hälsa och livsstil - Forskning och praktiska tillämpningar* (350 s.) (valda delar). Lund: Studentlitteratur.

Kostenius, C., & Lindqvist, A-K. (2006). *Hälsovägledning - Från tanke till ord och handling* (272 s.) (valda delar). Lund: Studentlitteratur.

Lövdahl, L., Norlin, P., & Solveig, A.(2008). *Gymna – Instruktörsutveckling*. (82 s.) Uppsala: Toppakademin

Svensk Idrottsforskning Nr 4. (2008). Tema – Skola – Idrott - Hälsa (63 s.) Stockholm, *Centrum för idrottsforskning* (se webben: [www.cif.se](http://www.cif.se)).

Winroth, J., & Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa & Hälsopromotion* (280 s.). Stockholm, SISU Idrottsböcker.

Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa* (Doktorsavhandling). (297 s.) (valda delar). Örebro: Örebro universitet.

Ytterligare litteratur kan tillkomma efter lärares anvisningar.