

## **IDROTT, HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE I** **SPORTS, HEALTH AND WELLBEING I**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** LAID04

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrott

**Fastställd av:** Institutionen för rörelse, kultur och samhälle 2023-05-31

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2023

---

### **Särskild behörighet**

Inga särskilda krav.

### **Lärandemål**

Studenten skall kunna:

#### *Kunskap och förståelse*

- Redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner utifrån hälsoperspektiv i relation till skolans verksamhet och ämnet idrott och hälsa,
- beskriva sambanden mellan fysisk aktivitet, miljö och olika aspekter av hälsa ur ett individ- och samhällsperspektiv,
- redogöra för begrepp, teorier och metoder i syfte att förstå hur fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande.

#### *Färdighet och förmåga*

- Tillämpa kunskaper inom fysisk aktivitet, hälsa och välbefinnande i undervisning i idrott och hälsa,
- skriva akademisk text i enlighet med grundläggande principer för akademiskt skrivande.

### **Innehåll**

Kursen innehåller följande områden:

- hälsobegreppet, hälsoperspektiv i grundskolan,
- sambanden mellan fysisk aktivitet, miljö och olika aspekter av hälsa ur ett individ- och samhällsperspektiv,
- begrepp, teorier och metoder i syfte att förstå hur fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande

## **Examination**

Kursen omfattar ett antal obligatoriska undervisningsmoment, vilka anges av kursansvarig senast i samband med kursstart.

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett obligatoriskt undervisningsmoment (kurskrav) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs. Om studenten inte genomför ersättningsuppgiften eller inte lyckas genomföra den på ett tillräckligt sätt hänvisas studenten till genomförande av det obligatoriska undervisningsmomentet vid nästkommande kurstillfälle. Ersättningsuppgift kan kompletteras enligt ovan.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Muntlig presentation av poster, 2.5 hp  
*Oral poster presentation, 2.5 credits*

Skriftlig examination, 3 hp  
*Written examination, 3 credits*

Muntlig examination, 2 hp  
*Oral exam, 2 credits*

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

## **Betyg**

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsgränser för respektive nivå.

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs väl godkänt på två examinationer varav den skriftliga examinationen om 3 hp måste vara bedömd som väl godkänd.

## **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, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, projektarbeten, laborationer, grupparbeten och workshops.

## **Övrigt**

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Antonovsky, Aaron. (2005). Hälsans mysterium. (9127110273)

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

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

Folkhälsomyndigheten (2018). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018: grundrapport. Solna: Folkhälsomyndigheten, 138 s.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). Idrottspsykologi. Stockholm: Natur och kultur, s. 164-184.

Hellison, Don & Templin, Thomas (1991). A reflective approach to teaching physical education. Chapter 9 Personal and social development models. Champaign, IL: Human Kinetics. 16 s.

Quennerstedt, M., Öhman, M. & Öhman, J. (2018). Friluftsliv, hälsa och livskvalitet. I: Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.). Friluftslivets pedagogik. Stockholm: Liber AB, s. 110-132.

Schantz, P. (2016). Rörelse, hälsa och miljö: Grundläggande perspektiv för idrottslärare. Kompendium. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, ca 60 s.

Thedin Jakobsson, B. (2012). Att undervisa i hälsa. I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red.). Idrottsdidaktiska utmaningar. 2. uppl. Stockholm: Liber, s. 176-192.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2016). FYSS 2017 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Kapitel: Rekommendationer fysisk aktivitet barn och ungdom. Kapitel: Metoder för att individanpassa fysisk aktivitet. Stockholm: Läkartidningen förlag AB. 35 s.

Vetenskapliga artiklar tillkommer