

## **IDROTT, DIDAKTISK INRIKTNING I, 30 HÖGSKOLEPOÄNG** PHYSICAL EDUCATION WITH A DIDACTICAL PERSPECTIVE I, 30 CREDITS

### **Basdata**

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Idrottsvetenskap  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden 2018-06-05.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2018.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Grundläggande behörighet**

För sökande till GIH:s lärarutbildningar där områdesbehörighet A6c – Idrott och hälsa används, ges ett generellt undantag från kravet på Idrott och hälsa 2. Den särskilda behörigheten anses uppfyllt genom *godkänt betyg i Idrott och hälsa 1* om fordringarna i övrigt är uppfyllda. Detta undantag påverkar inte beräkningen av eventuella meritpoäng som görs enligt områdesbehörighet A6c – Idrott och hälsa.

Gymnasieexamen enligt GY11 (eller motsvarande) samt områdesbehörighet A6c – Idrott och hälsa:

- Samhällskunskap 1b, alternativt Samhällskunskap 1a1 + 1a2
- Idrott och hälsa 2 eller motsvarande kunskaper – se ovan
- Matematik 2a, alternativt, Matematik 2b, alternativt, Matematik 2c
- Naturkunskap 2

(För sökande med slutbetyg och övriga äldre betyg krävs även avslutad gymnasieutbildning med godkänt betyg i Engelska B/Engelska 6 eller motsvarande.)

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga perspektiv,
- kunna problematisera begreppet idrott dels i relation till uppdrag som lärare i grund- och gymnasieskolan och ledare för barn och ungdomar i olika sammanhang, dels i relation till idrottsvetenskaplig kunskapsbildning,

- kunna redogöra för den svenska idrottskulturens och kroppsövningsämnet framväxt ur ett historiskt perspektiv,
- kunna reflektera över idrottens roll och funktion i samhället med särskild tonvikt på organisation, socialisation och social stratifiering avseende ålder, kön, social och kulturell bakgrund inom idrotten,
- visa förståelse för och förmåga i kroppsliga kunskapspraktiker med relevans för professionsutövandet,
- kunna skapa förutsättningar för lärande som utvecklar barns och ungdomars allsidiga rörelsekompetens utifrån motorisk utveckling och teorier om lek i skiftande rumsliga och fysiska miljöer,
- visa idrottsdidaktisk kompetens vid planering, genomförande och utvärdering av undervisningssituationer samt diskutera konsekvenser av valt syfte och innehåll i relation till aktuella styrdokument och säkerhetsaspekter,
- kunna förklara och tillämpa ämnesdidaktiska begrepp samt värdera val av metoder med relevans för idrottslärares kunskapsområden,
- visa digital kompetens genom att kunna tillämpa programvara vid planering och redovisning,
- kunna redogöra för rörelseapparatens anatomi samt att kunna förklara hur denna anatomi möjliggör och begränsar rörelse,
- kunna redogöra för nervsystemets anatomi samt att kunna förklara grunderna för hur nervsystemet styr rörelseapparatens,
- kunna redogöra för cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi samt muskelns energiprocesser hos både barn och vuxna,
- ha förmåga att planera undervisning i människokroppens fysiologi, speciellt med betoning på hur kroppen fungerar vid fysisk aktivitet, både för barn och vuxna,
- kunna redogöra för orsaker, symptom och behandling av de vanligaste skadorna på rörelseapparatens samt tillämpa akut omhändertagande och kunna beskriva rehabiliteringsprocessen.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Delkurs 1 – Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp

*Part 1 – Sport science an introduction, 1,5 credits*

- introduktion till idrottsvetenskap,
- introduktion till informationssökning,
- introduktion till vetenskapligt skrivande.

Delkurs 2 – Idrott, historia och samhälle, 6 hp

*Part 2 – Sport, history and society, 6 credits*

- idrottsbegreppet, idrottens lärar- och ledaruppdrag, idrottsvetenskaplig kunskap,
- den svenska idrottsmodellens organisation, struktur och aktörer,
- den svenska idrottsidrottskulturens och ämnet idrott och hälsas framväxt,
- barn- och ungdomsidrottens roll i samhället avseende socialisation och social stratifiering-

Delkurs 3 – Idrottslära grund 1, 4 hp

*Part 3 – Basic sports didactics 1, 4 credits*

- grundläggande friluftsliv, kartkunskap och orientering i skogs- och närmiljö,
- grundläggande simning och livräddning.

Delkurs 4 – Idrottslära grund 2, 5 hp

*Part 4 – Basic sports didactics 2, 5 credits*

- Motoriska grundformer i gymnastik och friidrott.

Delkurs 5 – Idrottslära grund 3, 6 hp

*Part 5 – Basic sports didactics 3, 6 credits*

- grundformer i lek och spel med boll,
- rörelse till musik och dansens grundformer.

Delkurs 6 – Humanbiologi I, 7.5 hp

*Part 6 - Human Biology, 7.5 credits*

- rörelseorganens och nervsystemets anatomi och fysiologi,
- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- hjärt- och lungräddning,
- muskelns energiprocesser,
- tester för utvärdering av konditionen,
- idrottsskador.

## Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och redovisningar. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt, kroppsligt deltagande från studentens sida är en förutsättning för uppnående av de förväntade studieresultaten. Delar av undervisningen kan genomföras på annan ort.

## Progression

Kursen är den första inom huvudämnet *Idrott och hälsa* som studenten möter och flera av delkurserna är därför av orienterande och grundläggande karaktär. Kursen ligger till grund för fortsatta studier inom idrott och hälsa samt har en tydlig inriktning mot didaktik.

## Examination

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro vid laborativa moment, seminarier, ledaruppgifter samt redovisningar.

Aktiv närvaro vid undervisning i Bas-HLR.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Delkurs 1 – Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp

*Part 1 – Sport science an introduction, 1.5 credits*

- skriftlig examination.

Delkurs 2 – Idrott, historia och samhälle, 6 hp

*Part 2 – Sport, history and society, 6 credits*

- skriftlig examination.

Delkurs 3 – Idrottslära grund 1, 4 hp

*Part 3 – Basic sports didactics 1, 4 credits*

- praktisk och skriftlig examination i grundläggande friluftstekniker, kartkunskap och orientering,
- praktisk examination i grundläggande livräddning samt färdighet i bröst- och ryggsim.

Delkurs 4 – Idrottslära grund 2, 5 hp

*Part 4 – Basic sports didactics 4, 5 credits*

- skriftlig examination i gymnastikens och friidrottens terminologi, säkerhetsaspekter och metodiska principer.
- praktisk examination i motoriska grundformer och färdigheter.

Delkurs 5 – Idrottslära grund 3, 6 hp

*Part 5 – Basic sports didactics 5, 6 credits*

- praktisk examination med skriftlig reflektion i bollspel,
- praktisk examination i rörelse och dans,
- skriftlig examination.

Delkurs 6 – Humanbiologi I, 7,5 hp

*Part 6 - Human Biology I, 7.5 credits*

- skriftlig examination i fysiologi,
- skriftlig examination i anatomi.

## Antal tillfällen för prov och praktik

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

## Betyg

Som betyg på delkurs 1 gäller en tvågradig skala Godkänt eller Underkänt. Övriga delkurser (2-6) och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på delkurs 2 - 6 har minst tre Väl godkänt samt Godkänt på övriga delkurser. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsgränser för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutad delkurs.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad delkurs gör varje student en utvärdering av delkursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programråd ledda av utbildningsledare för lärarprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Delkurs 1 – Idrottsvetenskap en introduktion, 1,5 hp

Obligatorisk:

*Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH* (senaste upplagan) Stockholm: GIH, 26 s.

Larsson, H. & Lundquist Wanneberg P. (2018). *Idrottsvetenskap – en introduktion till högskolestudier i ett tvärvetenskapligt ämne*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan

Meckbach, J. & Larsson, B.(2014). Lärarprogrammet. I: Lundvall, S., *Från kungl. Gymnastiska centralinstitutet till Gymnastik- och idrottshögskolan: En betraktelse av de senaste 25 åren som del av en 200-årig historia*. Stockholm: GIH, s. 90-107

*Rånäsdokumentet – Råd och anvisningar i uppsatsskrivning för studenter och lärare vid GIH* (senaste upplagan) Stockholm: GIH, s.4-5 “citrat, referat och plagiat”.

### Delkurs 2 – Idrott, historia och samhälle, 5 hp

Obligatorisk:

Bolling, H. & Yttergren, L. (red.) (2013). *200 av kroppsbildning: Gymnastiska Centralinstitutet/Gymnastik- och idrottshögskolan 18013 – 2013*, Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan. Valda delar.

Engström, L-M. (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholms universitets förlag, 152 s.

Faskunger, J. & Sjöblom, P. (red.) (2017). *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*, Stockholm: Riksidrottsförbundet. Valda delar.

*Idrotten vill: Idrottsrörelsens idéprogram*. (2009). Stockholm: Riksidrottsförbundet, [www.rf.se](http://www.rf.se).

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

Lindroth, J. (2011). *Idrott under 5000 år - en översikt*. Stockholm: SISU, c:a 300 s.

Sandell, K., & Sörlin, S. (red.), (2008). *Friluftshistoria - från härdande friluftsliv till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia*. Stockholm: Carlssons bokförlag.

### Delkurs 3 – Idrottslära grund 1, 4 hp

Obligatorisk:

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

*Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. (2011) Stockholm: Skolverket.

Jensen, M. (2013). *Lekteorier*. Lund: Studentlitteratur, 250 s.

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber AB, s. 53-73, 213-253.

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

Hård af Segerstad, K. (2011). Friluftsliv för alla? Didaktiska erfarenheter. I: Lundvall, S. (red.). *Lärande i friluftsliv – perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 69-82

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

#### *Simning*

Sjödín, C. (2008). *Simlärarboken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 168 s.

### **Delkurs 4 – Idrottslära grund 2, 5 hp**

Obligatorisk:

Jensen, M. (2013). *Lekteorier*. Lund: Studentlitteratur, 250 s.

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

*Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. (2011) Stockholm: Skolverket.

Nyberg, M. & Tidén, A. (2012). Allsidig rörelsekompetens – ett kroppsligt ABC. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2.a uppl. Stockholm: Liber, s. 70-86.

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

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

Lidberg, M., Nilsson, J. Kombinationsträning: 150 övningar som ger styrka, balans, koordination och kondition för idrottare och motionärer: Stockholm: SISU idrottsböcker 2007, 238 s.

Nyberg, M. & Sterner, T. (2012). Gymnastik som redskap. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2:a uppl. Stockholm: Liber, s. 87-102.

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

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

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

### **Delkurs 5 – Idrottslära grund 3, 6 hp**

Obligatorisk:

Jensen, M. (2013). *Lekteorier*. Lund: Studentlitteratur, 250 s.

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

*Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011.* (2011) Stockholm: Skolverket.

#### *Rörelse och dans*

Langton, W. T. (2007). Applying Laban's Movement Framework in Elementary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(1), s.17-24.

Lundvall, S. & Meckbach, J. (2012). Tid för dans. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar. 2:a uppl.* Stockholm: Liber, s. 103-119.

Ravn, S. (2005). *Med kroppen som materiale – om dans i praxis.* Odense: Syddansk universitetsforlag, kap 3, 24s.

#### *Lek och spel med boll*

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

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

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

Teng, G. (2009). Bollspelens didaktiska nycklar. I: *Ballspill over grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling*, Halling, A., Ronglan, L-T. & Teng, G., red. Oslo: Akilles, s. 49-69.

Wiorek, D. (2009). Lärares överväganden. I: *Ballspill utan grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling*, Halling, A., Ronglan, L-T. & Teng, G., red. Oslo: Akilles, s. 99-113.

#### **Delkurs 6 – Humanbiologi 1, 7,5 hp**

Obligatorisk:

Kenney, W L., Wilmore, J., H., Costill, D., L.(2015). *Physiology of Sport and Exercise*, 5:e uppl. Champaign: Human Kinetics, ca 140 s.

Valbar anatomibok:

Bojsen-Møller, F. (2000). *Rörelseapparatens anatomi.* 1. uppl. Stockholm: Liber, 381 s.

Feneis, H. (2001). *Anatomisk bildordbok.* 4:e uppl. Stockholm: Liber, 447 s.

Platzer, W. (2004). *Color atlas and textbook of human anatomy: in 3 volumes / Vol. 1, Locomotor system.* 5th rev. ed. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 462 s.