

## **IDROTT, DIDAKTISK INRIKTNING II, GYMNASIESKOLAN, 30 HÖGSKOLEPOÄNG**

PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOL II, 30 CREDITS

### **Basdata**

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Ämneslärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2012-05-10.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden  
2012-06-13.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2012/2013.

### **Förkunskapskrav och urval**

Studenten skall vara antagen till ämneslärarprogrammet med inriktning mot gymnasieskolan, 300-330 högskolepoäng (hp) vid GIH och dessutom genomgått kursen Idrott didaktisk inriktning I, 30 hp, med godkända resultat om minst 15 hp.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- kunna redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner samt kunna leda verksamheter och undervisning i idrott och hälsa i grundskolans senare år samt gymnasieskolan utifrån ett hälsofrämjande perspektiv,
- kunna redogöra för sambanden mellan rörelse, hälsa och miljö ur ett lokalt och ett globalt perspektiv samt ur individ- och befolkningsperspektiv,
- kunna redogöra för begrepp, teorier och metoder i syfte att förstå och utveckla barns och ungdomars motivation och välbefinnande i ämnet idrott och hälsa,
- kunna integrera, analysera och värdera teorier om rörelse, kropp och hälsa med relevans för kunskapsområden inom idrottslära samt ämnet idrott och hälsa i grundskolans senare år samt gymnasieskolan,
- visa ämnesdidaktisk kompetens, inklusive digital kompetens, i samband med planering, genomförande och utvärdering av lärandeaktiviteter i skiftande miljöer,
- visa förståelse för och förmåga i olika kroppsliga praktiker med fokus på kroppsmedvetenhet, estetik, etisk och social utveckling samt hälsa och välbefinnande,
- visa förståelse för samt kunna tillämpa arbetsformer som stimulerar till elevers eget utforskande och lärande i ämnet idrott och hälsa,

- kunna tillämpa återkoppling som redskap för elevers lärande samt värdera och bedöma elevers kunskapsnivå i relation till uppsatta mål,
- kunna redogöra för människokroppens anpassning vid olika typer av fysisk aktivitet samt hur träning, ålder, kön och olika omgivningsfaktorer påverkar fysisk prestationsförmåga och välbefinnande,
- kunna beskriva näringsämnenas uppbyggnad och funktion samt kunna tillämpa grundläggande kunskaper inom näringslära vad gäller variation i ämnesomsättning, substratsval och nutritionens betydelse vid olika typer av fysisk aktivitet,
- kunna förstå och analysera människokroppens rörelser och kraftspel utifrån rörelselärens grundläggande principer,
- tillämpa och instruera i HLR.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Idrott, hälsa och välbefinnande, 7,5 hp

*Part 1 – Sport, health and wellbeing, 7.5 higher education credits*

- hälsobegreppet, hälsofrämjande perspektiv i grundskolans senare år och gymnasieskolan,
- idrottspsykologi: grundläggande begrepp och tillämpning,
- rörelse, hälsa och miljö.

Moment 2 – Idrottslära I, 7,5 hp

*Part 2 – Didactics in physical education, 7.5 higher education credits*

Ämnesdidaktik i olika rörelsepraktiker och miljöer

- nätspelens didaktik,
- friidrottens didaktik,
- blått friluftsliv samt fördjupad orientering/kartkunskap.

Moment 3 – Idrottslära II, 7,5 hp

*Part 3 – Didactics in physical education, 7.5 higher education credits*

Ämnesdidaktik i olika rörelsepraktiker och miljöer

- simningens och livräddningens didaktik,
- gymnastikens didaktik,
- rörelse- och dansdidaktik i olika former.

Moment 4 – Humanbiologi II, 7,5 hp

*Part 4 - Human Biology, 7.5 higher education credits*

- omgivningsfysiologi och fysiologisk anpassning till fysisk aktivitet,
- träningslära,
- näringslära,
- sjukdomslära i samband med fysisk aktivitet,
- hjärt- och lungräddning,
- rörelselära.

### Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt,

praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för utveckling av kursens förväntade studieresultat. Viss undervisning genomförs i sjö- och skogsmiljö.

## Progression

Den vetenskapliga progressionen sker genom att innehållet i delmomenten bygger på vetenskapliga studier och tidigare kurser i idrott med vetenskaplig förankring.

Professionsprogressionen synliggörs genom att denna kurs har ett tydligare hälsoperspektiv fokus på ämnesdidaktisk kompetens i relation till lärandeaktiviteter i skiftande miljöer samt tillämpning av arbetsformer som stimulerar till elevers eget utforskande och lärande.

Ämnesprogressionen visas dels via hänvisning till och vidareutveckling av tidigare kursmoment, dels genom lärandeaktiviteternas högre grad av komplexitet.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Idrott, hälsa och välbefinnande, 7,5 hp

*Part 1 – Sport, health and well-being, 7.5 credit*

- laboration,
- två inlämningsuppgifter,
- individuell skriftlig tentamen.

Moment 2 – Idrottslära II, 7,5 hp

*Part 2 – Didactics in physical education, 7.5 credit*

- en skriftlig eller praktisk examination/delmoment,
- en momentövergripande examination.

Moment 2:3 – Idrottslära II, 7,5 hp

*Part 2:3 - Didactics in physical education, 7.5 credit*

- en skriftlig eller praktisk examination/delmoment,
- en momentövergripande examination.

Moment 4 – Humanbiologi II, 7,5 hp

*Part 4 – Human Biology II, 7.5 credit*

- individuell skriftlig examination,
- inlämningsuppgift.

## 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. Kurskrav preciseras i moment-PM.

## 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.

Omtentamenstillfällena anordnas tidigast tre veckor efter kursens/momentets slut, samt innan höstterminens 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. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden och i programkommittén för Lärarutbildning.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Idrott, hälsa och välbefinnande, 7,5 hp

Obligatorisk:

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur, s.9-97, 126-173.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur, s. 164-184, 235-287, 332-392.

Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, s. 37-101.

Schantz, P., (2012). *Rörelse, hälsa och miljö. Grundläggande perspektiv för idrottslärare*. Kompendium. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, c:a 60 s.

Schantz, P. (2011). Natur, kultur och landskap – perspektiv på lärande i friluftsliv. I: *Lärande i friluftsliv - perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*. red. Lundvall, S. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 93-107.

Schantz, P. (2011). Från stumma till pedagogiska rum. Om när stenar börjar tala. I: *Lärande i friluftsliv - perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*. red. Lundvall, S. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 109-117.

Schantz, P. (2012). *Rörelse, hälsa och miljö. Laboration och individuella uppgifter*. Kompendium. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, c:a 20 s.

Thedin Jakobsson, B. (2007). Att undervisa i hälsa. I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Håkan Larsson & Jane Meckbach (red.). Stockholm: Liber, s. 176-192.

Vetenskapliga artiklar inom idrottspsykologi, c:a 90 s.

Valbar litteratur:

Arnegård, J. (2006). *Upplevelser och lärande i äventyrssport och skola*. Stockholm: Stockholms universitets förlag. Valda delar om flow, kropp och friluftsliv – ca 40 sidor. Hämtas från: [www.suforlag.se/UserFiles/1/arnegard603.pdf](http://www.suforlag.se/UserFiles/1/arnegard603.pdf)

Nilsson, J., Karlöf, L., & Seger, J. (2011). Fysiska prestationsprofiler. I: Sandell, K., Arnegård, J. & Backman, E. (red). *Friluftssport och äventyrssport - utmaningar för lärare, ledare och miljö i en föränderlig värld*. Lund: Studentlitteratur, s. 158-160.

Quennerstedt, M., Öhman, M. & Öhman, J. (2007). Friluftsliv, hälsa och livskvalitet. I *Friluftslivets pedagogik*, Britta Brügge, Mats Glantz & Klas Sandell (red). Stockholm: Liber AB, s. 195-209.

## Moment 2 – Idrottslära II, 7,5 hp

Obligatorisk:

Backman, E. (2011). Friluftsliv: a contribution to equity and democracy in Swedish PE? An analysis of codes in Swedish PE curricula, *Journal of Curriculum Studies*, pp. 269-288. Hämtas från <http://www.diva-portal.org/smash/searchlist.jsf?searchId=1>.

Bergljung, B. (1999). *Racketskolan*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 47 s.

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

Bolling, B. (1998). *Volleyboll, Idrotteket nr 1*. Stockholm: Idrottshögskolan, 24 s.

Griffin, L., Mitchell, S. & Oslin, J. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2. 7-15, 205-318.

*Kursplan Idrott och hälsa, grundskolan 2011*. <http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/grundskoleutbildning/laroplaner/grundskolan/idrott-och-halsa>

Lundvall, S. (2011). Friluftsliv i skola och på utbildning – ett ämnesdidaktiskt perspektiv. I *Lärande i friluftsliv – perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*, Lundvall, Suzanne (red). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, s. 13-24.

Morgan, K. (2000). Motivation in Athletics lessons, *The British Journal of Teaching Physical Education*, Vol. 31, Spring, 2000, pp. 16-18.

Nilsson, J., Kraepelien Strid, E., Seger, J., (2007). Friluftsliv och naturmiljöaktivitet i skolan. I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Håkan Larsson & Jane Meckbach (red). Stockholm: Liber, s. 154-175.

Ommundsen, Y. (2009). Psykosocial helse, idrott och ballspel. I *Ballspill over grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling* Ronglan, Halling & Teng (red). Oslo: Akilles, s. 167-179.

O'Neill, J. (1992). Athletics teaching in schools – a change at last?. *The British Journal of Physical Education*, Vol. 23, Spring 1992, pp. 12-17.

Petersson, S. (2009). *Kajakhandboken*, Stockholm: Calazo Förlag AB, s. 12-21, 28-29, 34-75, 84-129.

Ravn, S. (2005). *Med kroppen som materiale – om dans i praxis*. Odense: Syddansk universitetsforlag, s. 19-35, 62-90.

Sejer, J., (2004). *Löpning, hopp och kast. Teknik och Metodik i friidrott*. Stockholm: Idrottshögskolan, 90 s.

Sandell, K. (2007). Naturnära friluftsliv – en miljöpedagogik. I *Friluftslivets pedagogik*. Britta Brügge, Mats Glantz & Klas Sandell (red.). Stockholm: Liber AB, s. 209-220.

*Skolverkets bedömningsstöd i ämnet idrott och hälsa*. Hämtas från [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se) (tillgänglig från vt 2012)

Sørensen, M. (1997), Hvorfor atletik?, *Tidskrift for Idræt*, s. 110–113.

Thorpe, R., Bunker, D. & Almond, L. (ed.), (1986). *Rethinking games*. Loughborough: University of Technology, 79 s.

Tidén, A. (2009). Bollspel och hälsa. I *Ballspill over grenser – skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling* Ronglan, Halling & Teng (red). Oslo: Akilles, s. 153-166.

Wehlin, A. (2011). *Orientera i skolan*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 83 s.

Widlund, H., Klüft, I., m fl., (2001). *Fr iidrott för ungdom 10-14 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 220 s., valda delar utifrån individuell uppgift.

Widlund, H, Sandlund, S med fl., (2011). *Grundträning i friidrott 10 – 14 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 144 s., valda delar utifrån individuell uppgift.

*Ämnesplaner med kursplan Idrott och hälsa, A och B, gymnasial utbildning*  
<http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/gymnasieutbildning>

Öhman, M. & Öhman, J. (2011). Kroppen i friluftslivet. I *Friluftssport och äventyrsidrott - utmaningar för lärare, ledare och miljö i en föränderlig värld*, Sandell, K., Arnegård, J. & Backman, E. (red). Lund: Studentlitteratur, s. 147-172.

Referenslitteratur:  
Framgår i moment-PM

### **Moment 3 – Idrottslära II, 7,5 hp**

Obligatorisk:

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.

Frisk, A., Frykman Järlefeldt, M., Nyberg, M., Rosén, A. (2010). *Rörelse till musik som träningsform*. Stockholm: GIH, 36 s.

Kraepelien-Strid, Eva (2007). Simkunnighet är viktig eller...? I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Larsson, H. & Meckbach, J. (red). Stockholm: Liber, 2007, s.164-175

*Kursplan Idrott och hälsa, grundskolan* <http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/grundskoleutbildning/loroplaner/grundskolan/idrott-och-halsa>

Madsen, Ö. & Irgens, P.(2005). *Slik lærer du och svømme*. Oslo: Bodoni Förlag, 148 s.

Nyberg, M., Sterner, T.(2007). Gymnastik som redskap. I *Idrottsdidaktiska utmaningar*, Håkan Larsson & Jane Meckbach (red).Stockholm: Liber, s. 154-175.

*Skolverkets bedömningsstöd i ämnet idrott och hälsa*. Hämtas från [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

*Svenska Livräddningssällskapet, Simlärare* (2009). Stockholm: Svenska Livräddningssällskapet, 2009, 135 s.

*Ämnesplan med kursplaner, Idrott och hälsa, A och B, gymnasial utbildning*  
<http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/gymnasieutbildning>

#### **Moment 4 – Humanbiologi II, 7,5 hp**

Obligatorisk:

*Instruktörsbok i HLR*. 1:a uppl. (2006). Göteborg: Stiftelsen för HLR, 35 s.

*FYSS 2008, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, (2008). Förlag: Yrkesföreningar för Fysisk aktivitet.

Kenney, W., Larry, Wilmore, Jack H., Costill, David L.(2011). *Physiology of Sport and Exercise*, 5:e uppl. Champaign: Human Kinetics, 621 s.

Torstensson, A., (1992). *Biomekanik, bas för idrotts- och arbetsteknik*. Stockholm: GIH, 147 s.