

**FÖRDJUPNINGSSPECIALISERING,  
IDROTT OCH HÄLSA III, UTAN EXAMENSARBETE, 20 POÄNG**  
**Advanced Course in**  
**Physical Education and Health, excl Degree Project, 20 Credit Points/30 ECTS**

**LÄRDOK-kod: IDI03C**

**1 BESLUT OCH RIKTLINJER**

Kursen ingår som fördjupningsspecialisering utan examensarbete inom lärarprogrammet vid Lärarhögskolan i Stockholm. Kursen omfattar 20 poäng på 41-60-poängsnivån.

Kursansvarig institution är Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Kursplanen har beslutats av Lärarutbildningsnämnden 2003-04-29 samt reviderats 2005-04-26 och 2006-04-05.

Kursplanen är fastställd av Nämnden för grundutbildning, forskning och forskarutbildning vid Lärarhögskolan i Stockholm (GRUFF) 2003-08-28. Den reviderade kursplanen är fastställd 2004-06-08 (version 2) 2005-06-27 (version 3) samt 2006-06-20 (version 4).

*Kursplanen gäller för studenter som läst Idrott och hälsa med didaktisk inriktning II (IDI02N) höstterminen 2004 eller tidigare.*

**2 FÖRKUNSKAPSKRAV**

För tillträde till kursen krävs att studenten med godkänt resultat har genomgått kursen Idrott och hälsa med didaktisk inriktning I, 20 p, och minst 15 poäng godkänt från kursen Idrott och hälsa med didaktisk inriktning II, 20 p.

**3 SYFTE**

Kursen syftar till att studenten ska:

- utveckla fördjupade ämneskunskaper och didaktiska kunskaper inom kunskapsområdena näringslära, rörelselära, hjärt-lungräddning samt träningslära och fysiologisk anpassning till träning,

- kunna djupare reflektera, analysera och värdera olika former av lek och idrott som sociala företeelser,
- utveckla fördjupade kunskaper om lärarskap och idrottsdidaktik i syfte att kunna tillämpa olika former av lek och idrott som medel för motorisk inläring, fysisk träning och prestation, kroppsmedvetenhet och estetik, etisk och social utveckling samt hälsa och välbefinnande,
- utveckla fördjupade kunskaper om lärarskap ur ett säkerhetsperspektiv,
- genomföra ett projektarbete/upsats med idrottsdidaktisk inriktning kopplat till den verksamhetsförlagda utbildningen.

#### 4 INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

Kursen består av följande fyra moment:

##### **Humanbiologi, 5p**

- endokrinologi, matsmältning, njurfysiologi samt näringslära
- rörelselära
- instruktörsutbildning i hjärt- lungräddning
- träningslära och fysiologisk anpassning till träning

##### **Idrottslära del I, 5 p**

*Bollspel – etisk och social utveckling*

- nät-, träff-, slag- och löpspel
- lärarskap och idrottsdidaktik

*Sommarfriluftsliv och orientering – kulturell och social utveckling*

- grönt/blått friluftsliv med förflytnings- och friluftsteknik
- orientering
- lärarskap och idrottsdidaktik

##### **Idrottslära del II, 5p**

*Ritmik, rörelse och dans – kroppsmedvetenhet och estetik*

- rörelse som expressiv, kulturell och träningsform med rörelsekomposition och musikanalys
- lärarskap och idrottsdidaktik

*Gymnastik och friidrott – fysisk och motorisk träning*

- gymnastik och friidrott – fysisk och motorisk träning med rörelseanalys
- didaktisk utformning av rörelseutveckling för barn och ungdom
- lärarskap och idrottsdidaktik

##### **Projektarbete, 5p**

Verksamhetsförlagt forskningsprojekt/projektarbete med idrottsdidaktisk inriktning. Idrottsdidaktisk fördjupning med tillämpning och anpassning av innehåll till målgrupp och styrdokument.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, fältstudier, laborationer och demonstrationer. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet där aktivt, praktiskt deltagande från studentens sida är en förutsättning för inhämtande av kunskaper i såväl högskoleförlagd som verksamhetsförlagd utbildning. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i sjö-, skogsmiljö.

Studenternas inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning före eller vid kurs-/momentstart.

## 5 EXAMINATION

Kunskaper examineras genom skriftliga, praktiska och/eller muntliga prov, enskilt och/eller i grupp samt, i förekommande fall, genom praktiskt handlande gentemot uppställda mål. Examinationsformer på de olika kursmomenten:

### *Humanbiologi 5p*

Skriftlig tentamen (aulatentamen), praktisk tentamen (enskild färdighet), laborationsuppgifter.

### *Idrottslära del I, 5p*

Fakta (ex regler, taktik, säkerhet, miljö, metodisk stegring av moment), färdighet (personlig färdighet i enskilda moment) och förståelse (didaktisk och metodisk) examineras genom skriftliga och praktiska prov enskilt och i grupp (arbetslag). Lektionsplaneringar, lärpapper.

### *Idrottslära del II, 5p*

Fakta (ex musik- och rörelseanalys, rörelselära, metodisk stegring av moment), färdighet (personlig färdighet i enskilda moment) och förståelse (didaktisk och metodisk) examineras genom skriftliga och praktiska prov enskilt och i grupp (arbetslag). Lektionsplaneringar, lärpapper.

### *Projektarbete, 5p*

Ett forskningsprojekt som genomförts vid partnerskola vilket dokumenteras i form av abstract, redovisas muntligt och via PowerPoint presentation och/eller i form av posterpresentation.

Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserande information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Som betyg på moment (à 5 poäng) och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl Godkänd, Godkänd eller Underkänd. Vid en betygskonferens med examinerator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs à 20 poäng. För betyget VG på hel kurs (20p), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre VG samt ett G.

Studenter som har godkänts på kursen ska på begäran få kursbevis.

## 6 KURSLITTERATUR OCH ÖVRIGA LÄROMEDEL

### **Humanbiologi, 5p**

Abrahamsson, L., m fl. *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber, 1999, 350s (valda delar).

Sand, Sjaastad, Haug, *Människans fysiologi*. Stockholm: Liber, 2001, 600s (valda delar).

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

Svenska Cardiologföreningen i samarbete med svensk förening för anestesi och intensivvård. *Instruktörshandbok – Hjärt – lungräddning*. 2001, 33s.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L., *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 3<sup>rd</sup> Edition, 2004, 698s. (valda delar).

### **Idrottslära del I, 5p**

Bolling B. *Volleyboll, Idrotteket nr 15*. Stockholm: Idrottshögskolan, 1998, 24s.

Bolling, B. *Bollspelsdidaktik, Idrotteket nr 4*. Stockholm: Idrottshögskolan, 1998, 25s.

Bolling, B. *Bollspelsvariationer, Idrotteket nr 7*. Stockholm: Idrottshögskolan, 1997, 14s.

Halling, A., Laursen, P. F. *Boldspilundervisning: fra boldbasis til teambold*. Odense: Odense universitetsforlag 1999, 127s.

Brügge, B., Glantz, M., Sandell, K. *Friluftslivets pedagogik: för kunskap, känsla och livskvalitet*. Stockholm: Liber, 2002, 262s.

*Skolpärmerna, kartkunskap*,. Stockholm: Orienteringsförbundets förlag, 1991, 100s.

***Idrottslära del II, 5p***

Elmqvist, S Hallberg, K Melander, K. *Gympapasset*. Uppsala: Sveriges Akademiska Idrottsförbund, 1995, 104s.

Hedré, K Lind, S. Niklasson, A. *Basic Aerobics: del 1*. Stockholm: Svenska gymnastikförbundet, 1996, 33s.

Lundvall, S, Meckbach, J. *Ett ämne i rörelse: Gymnastik för kvinnor och män i lärarutbildningen vid Gymnastiska Centralinstitutet/Gymnastik- och idrotthögskolan under åren 1944 till 1992*. Stockholm: HLS förlag, 2003, 332s (valda delar).

Meckbach, J (red) *Att lära sig dansa – eller - att lära sig en dans*. Stockholm: Idrotthögskolan, 2000, 45s.

*En av följande:*

- Eriksson, G. *Dans på schemat*. Lund: Studentlitteratur, 2000, 116s.
- Ravn, S. *Kroppen som materiale – om dans i praxis*. Odense: Odense universitetsförlag, 2001, 144s.
- Relevanta C-uppsatser i kunskapsområdet.

Mejdevi, M. *Basic – en bok om grundträning: styrka, rörlighet, koordination, kropps-hållning, balans*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 1996, 145s.

Asplund, R. (red) *Friidrott för ungdom. 10-14 år*. Stockholm: SISU idrottsböcker, 2001, 247s.

Murmark, K., mfl. *Gympa i skolan – idéspruta*. Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 1989, 63s.

Auoja, K., mfl. *Gympa på högstadiet och gymnasiet*. Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 1994, 68s.

***Projektarbete***

Individuellt val av minst en bok inom vetenskapsteori och forskningsmetodik:

Bjereld, U., Demker, M., Hinnfors, J. *Varför vetenskap*. Lund: Studentlitteratur, 1999, 150s.

Egerblad, T., Tiller, T. *Forskning i skolans vardag*. Lund: Studentlitteratur, 1998, 248s.

Holme, I. M., Krohn Solvang, B. *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur, 1997 (2:a upplagan), 360s.

Johansson, B., Svedner, P-O. *Examensarbetet i lärarutbildningen: Undersökningsmetoder och språklig utformning*. Uppsala: Kunskapsföretaget i Uppsala AB. 1998, 119s.

## 7 ÖVRIGA FÖRESKRIFTER

Denna kursplan motsvarar GIH:s *Idrott och hälsa, påbyggnadskurs, 20 poäng*.