

**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, GIH. Kursplanen har beslutats av Lärarutbildningsnämnden 2003-04-29 och reviderats 2005-04-26 samt senare 2006-04-05.

Kursplanen är fastställd av Nämnden för grundutbildning, forskning och forskarutbildning vid Lärarhögskolan i Stockholm (GRUFF) 2003-08-28 och reviderad 2004-06-08 (version 2), 2005-06-27 (version 3), 2006-06-20 (version 4) samt 2006-06-20 (version 5).

*Kursplanen gäller för studenter som läst Idrott och hälsa med didaktisk inriktning II (IDI02N) höstterminen 2005.*

**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:

##### **Moment 1: Humanbiologi, 5p**

Fördjupade ämnes- och didaktiska kunskaper inom:

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

##### **Moment 2: Idrottslära påbyggnad I, 5 p**

- isspel
- vinterfriluftsliv med skidåkning
- friidrott
- idrottshistoria
- analysera/värdera olika former av lek och idrott som etiska och sociala företeelser.
- analysera och värdera olika former av fysisk aktivitet som kulturella, sociala företeelser samt för hälsa och välbefinnande
- utrustnings- och säkerhetsperspektiv
- orientering fjällmiljö
- lärarskap och idrottsdidaktik

##### **Moment 3: Idrottslära påbyggnad II, 5p**

- rytmik, rörelse och dans
- gymnastik
- träff- slag- och löpspel
- sommarfriluftsliv med orientering
- rörelse som expressiv-, kulturell- och träningsform med rörelsekomposition och musikanalys

- 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.
- fysisk och motorisk träning med rörelseanalys
- didaktisk utformning av rörelseutveckling för barn och ungdom
- analysera/värdera olika former av lek och idrott som etiska och sociala företeelser.
- grönt/blått friluftsliv med förflyttnings- och friluftsteknik
- analysera och värdera olika former av fysisk aktivitet som kulturella, sociala företeelser samt för hälsa och välbefinnande
- utrustnings- och säkerhetsperspektiv
- lärarskap och idrottsdidaktik

#### **Moment 4: 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.

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtas i samråd med kursledningen.

Studenternas inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll, uppläggning, kursmål, examinationsformer samt informerar om betygskriterier före eller vid kurs-/momentstart.

## **5 EXAMINATION**

Kunskaper examineras genom seminarier, inlämningsuppgifter, skriftliga och muntliga prov, enskilt och/eller i grupp samt i förekommande fall genom praktiskt handlande gentemot uppställda mål. Examination kan även ingå som en integrerad del i undervisningen.

Examinationsformer i de olika momenten:

*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 rörelseanalys, musik- och rörelseanalys, säkerhet, 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 examinator 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. *Bollspelsdidaktik, Idrotteket nr 4*. Stockholm: Idrottshögskolan, 1998, 25s.

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.

*Skolpärmen, 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 idrottshögskolan 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: Idrottshögskolan, 2000, 45s.

### ***En av följande:***

- Eriksson, G. *Dans på schemat*. Lund: Studentlitteratur, 2000, 116s.
- Ravn, S. *Kroppen som materiale – om dans i praksis*. 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.

Artikelkompendium friidrott. Redaktör Seger, J. Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, 2006.

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.

Artikelkompendium gymnastik. Redaktör Sterner. T., Zangerl. R. Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, 2006.

***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 didaktisk inriktning, påbyggnadskurs, 20 poäng.