

IDROTT OCH HÄLSA, PÅBYGGNADSKURS, 20 poäng
PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH, CONTINUATION COURSE,
20 CREDITS

LADOK-kod: IDHÄPÅ

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen utgör en påbyggnadskurs inom inriktningsstudierna i Idrott och hälsa inom läroarutbildningen 140-220 poäng.

Utbildningsområde:	Idrott
Ämne:	Idrott
Nivå:	41-60p

Kursen har behandlats av institutionsstyrelsen vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2001-06-05.

Kursplanen är fastställt av Läroarutbildningsnämnden 2002-05-22 och senare reviderad 2003-05-07, 2003-06-19, 2004-03-22, 2004-07-02 och 2005-06-27.

SYFTE / MÅL

Efter kursen ska studenten

- inneha fördjupade ämneskunskaper och didaktiska kunskaper inom kunskapsområdena näringslära, rörelselära, hjärt-lungräddning samt träningslära och fysiologisk anpassning till träning,
- kunna analysera och värdera olika former av lek och idrott som sociala företeelser,
- inneha kunskaper om läroarskap 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,
- inneha kunskaper om läroarskap ur ett säkerhetsperspektiv,
- kunna genomföra ett projektarbete/upsats med idrottsdidaktisk inriktning.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

Humanbiologi 5 p

Näringslära

Rörelselära

Instruktörsutbildning i hjärt-lungräddning

Träningslära och fysiologisk anpassning till träning

Idrottslära del I, 5p

Bollspel - etisk och social utveckling

- Nät-, träff-, slag- och löpspel
- Läroarskap och idrottsdidaktik

Sommarfriluftsliv och orientering – kulturell och social utveckling

- Grönt/blått friluftsliv med förflyttnings- och friluftsteknik
- Orientering
- Läroarskap och idrottsdidaktik

Idrottslära del II, 5p

Rytmik, rörelse och dans – kroppsmedvetenhet och estetik

- Rörelse som expressiv-, kulturell- och träningsform med rörelsekomposition och musikanalys
- Läroarskap och idrottsdidaktik

Gymnastik, friidrott och rörelsedidaktik – fysisk och motorisk träning

- Gymnastik och friidrott - fysisk och motorisk träning med rörelseanalys
- Didaktisk utformning av rörelseutveckling för barn och ungdom
- Läroarskap och idrottsdidaktik

Projektarbete 5 p

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

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 inhämtande av kunskaper och färdigheter. Vissa undervisningsavsnitt genomförs i sjö- och skogsmiljö.

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning före eller vid kursstart.

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

Skriftliga tentamen, praktisk tentamen, laborationsuppgifter.

Idrottslära del I, 5p

Fakta, färdighet och förståelse examineras genom skriftliga och praktiska prov enskilt och i grupp. Lektionsplaneringar, lärpapper.

Idrottslära del II, 5p

Fakta, färdighet och förståelse examineras genom skriftliga och praktiska prov enskilt och i grupp. Lektionsplaneringar, lärpapper.

Projektarbete, 5p

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

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

Som betyg på moment 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.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Läraryr utbildning 140-220 poäng vid Idrottshögskolan och dessutom ha godkänt resultat på hela kursen Idrott och hälsa, grundkurs, 20 p, och minst 15 poäng godkänt från kursen Idrott och hälsa, fortsättningskurs 20 p.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2005/2006.

KURSLITTERATUR

Humanbiologi, 5p

Abrahamsson, L., m fl. *Näringslära för högskolan* (Stockholm: Almqvist och Wiksell, 1996), (valda delar).

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

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

Wilmore, J. H., & Costill, D. L., *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 2nd Edition, 1999, 710 s. (valda delar).

Idrottslära del I, 5p

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

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

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

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

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

Skolpärrnen, kartkunskap (Stockholm: Orienteringsförbundets förlag, 1991), 100 s.

Idrottslära del II, 5p

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

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

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

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

En av följande:

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

Mejdevi, M. *Basic – en bok om grundträning: styrka, rörlighet, koordination, kroppshållning, balans.*(Stockholm: SISU idrottsböcker, 1996), 145 s.

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

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

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

Projektarbete

Individuellt val av minst en bok inom vetenskapsteori och forskningsmetodik:

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

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

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

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