



Idrott och hälsa

Physical Education and Health

15 högskolepoäng

15 credits

Ladokkod: ÖID01A

Version: 2.0

Fastställd av: Institutionsstyrelsens kursplaneutskott 2010-11-16

Gäller från: VT 2011

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Hälsa och samhälle (G1N)

Utbildningsområde: Övrigt

Ämnesgrupp: Folkhälsovetenskap

Förkunskapskrav: Endast grundläggande behörighet

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Innehåll

Kursen problematiserar kunskaper om och förståelse för vad som utmärker ett hälsofrämjande ledarskap. Kursen belyser hur ledarskap och mellanmänsklig kommunikation kan främja en god hälsa bland barn, ungdomar och vuxna i skolan. Strategier för ledarskap, ledarstilar och grupprocesser analyseras såväl ur teoretiska som praktiska perspektiv.

Kursens praktiska moment omfattar lekar, idrottsaktiviteter samt dans och rörelse till musik i idrottshall. I kursen genomförs och diskuteras friluftaktiviteter som en pedagogisk väg till välbefinnande och miljöengagemang. Vidare fokuseras på utvecklandet av studentens förmåga att planera, anpassa, leda, analysera och utvärdera olika former av relationsskapande aktiviteter och lekar med barn och ungdom. Vikten av ett tematiskt och ämnesövergripande arbetssätt belyses. Kursen behandlar lekens och aktivitetens betydelse för barns utveckling och lärande.

Kursen belyser dansen som en pedagogisk metod för utveckling av ungdomars sociala förmågor där genusperspektiv och dansens betydelse som relationsskapande aktivitet för barn ungdomar med olika kulturella bakgrunder uppmärksammas. I kursen diskuteras och analyseras praktiska lösningar för inkludering och individanpassning vid idrottsundervisning och andra fysiska aktiviteter med barn i behov av särskilt stöd.

I kursen är grundläggande kunskaper om kost och näringslära och livsstilens betydelse för hälsan centrala, samt hur man genom goda matvanor och regelbunden fysisk aktivitet kan uppnå ett gott hälsotillstånd. Kursen behandlar människokroppens anatomi, fysiologi och dess funktion. I kursen ingår att gruppvis planera, genomföra och utvärdera utomhuspedagogisk verksamhet.

Mål

Studenten skall efter avslutad kurs kunna:

- planera, organisera, leda och utvärdera olika former av lek, rörelsestunder och idrottsaktiviteter med barn och ungdom
- utforma, leda och utvärdera egna rörelseprogram till musik med barn och ungdomar
- visa på grundläggande kunskaper i kost- och näringslära
- redogöra för kostens inverkan på individens hälsa och prestationsförmåga
- på en grundläggande nivå redogöra för människokroppens anatomi, fysiologi och rörelselära
- redogöra för lekens och rörelsens betydelse för barns utveckling och lärande
- beskriva och ge exempel på vad som karaktäriserar ett hälsofrämjande ledarskap i undervisningssituationen med barn och ungdomar
- redogöra för hälsobegreppets omfattning och innebörd och vad som utmärker ett hälsofrämjande arbetssätt och ledarskap

- exemplifiera och analysera hur idrottsundervisning, motorisk träning och lek kan individanpassas för barn och ungdomar i olika åldrar
- redogöra för hälsoeffekter av utomhuspedagogisk verksamhet, fysisk aktivitet och träning
- uppvisa praktisk kunskap kring mottagningsteknik, belastningsergonomi och ett ryggvänligt arbetssätt

Undervisningsformer

Föreläsningar, grupp/enskilda övningar, seminarier samt laborativa moment i idrottshall och utemiljö.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

Examinationsformer och betygsskala

Litteraturseminarier, individuella skriftliga och muntliga redovisningar och laborationer samt individuell skriftlig salstentamen.

Varje examination skall erbjudas vid fem (5) tillfällen, varav tre (3) inom loppet av ett år. Detta gäller även för kurser som upphör.

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regelverk vid Högskolan i Borås.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se bilaga.

Studentinflytande och utvärdering

Utvärdering sker kontinuerligt och muntligt under kursens gång. Vid kursslut genomförs en muntlig och skriftlig utvärdering. Resultatet av utvärderingarna är vägledande för utveckling av kommande kurser och delges studenterna genom kursens kursrapport.

Övrigt

Kursen ges som fristående.

Bilaga: Litteraturlista för Idrott och hälsa (ÖID01A)

Se särskild bilaga.

- Australian Sports Commision (2004). *Passa mig – inkluderad idrottsundervisning*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (184 s.)
- Bagöien, Tor Egil & Storli, Rune (2002). *Lag en naturlekeplass – prinsipper og praktiske ideer*. Oslo: Gyldendal akademisk, Norsk Forlag. (93 s.)
- Broholmer, Marie, Karlsson, Per & Leijding, Tommy (2001). *Ät bäst – kost, idrott & hälsoutveckling*. Malmö: SISU idrottsböcker. (163 s.)
- Brugge, Britta, Glantz, Mats & Sandell, Klas (2007). *Friluftslivets pedagogik*. 3. uppl. Stockholm: Liber utbildningsförlag. (Urval 116 s.)
- Danielsson, Mia (2006). *Health Behaviour in School-Aged Children in Sweden: A WHO Collaborative Study*. Sandviken: Statens folkhälsoinstitut. (85 s.)
- Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig – Lär dig, Motorik och inläring*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. (177 s.)
- Forsberg, Artur, Holmberg, Hans Christer & Woxnerud, Katarina (2002). *Träna din kondition*. [ny uppl.] Farsta: SISU idrottsböcker. (212 s.)
- Gustafsson, Lars H (2009). *Elevhälsa börjar i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur. (165 s.)
- Huitfeldt, Åke (red.) (1998). *Rörelse och Idrott*. Stockholm: Liber. (s.13-275)
- Jacobsson, Lennart & Mérigot, Tinou (2006). *Cirkuskonster, handbok för nybörjare*. Örebro: Varsam AB. (106 s.)
- Larsson, Håkan & Meckbach, Jane (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber förlag. (s.17–175, 176–192, 217-264).
- Lundegård, Iann, Wickman, Per-Olof & Wohlin, Ammi (2004). *Utomhusdidaktik*. Lund: Studentlitteratur. (Urval 75 s.)
- Läroplan för de frivilliga skolformerna Lpf 94: gymnasieskolan, gymnasiesärskolan, den kommunala vuxenutbildningen, statens skolor för vuxna och vuxenutbildningen för utvecklingsstörda*. (2006). Stockholm: Skolverket
Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1071> (17 s.)
- Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*. (2006). Stockholm: Skolverket
Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1069> (17 s.)
- Läroplan för förskolan Lpfö 98: reviderad 2010*. (2010). Stockholm: Skolverket
Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2442> (16 s.)
- Molander, Kajsa et al. (2007). *Att lära matematik UTE*. Falun: Naturskoleföreningen. (131 s.)
- Myndigheten för skolutveckling (2005). *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling – slutrapport*. Tillgänglig: <<http://www.skolutveckling.se/publikationer/nya/publikationer>> (21 s.)
- Raustorp, Anders (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa*. 2., [omarb.] uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget. (133 s.)
- Stening Furén, Birgitta (2007). Svenska gymnastikförbundet. *Metodik & teknik i matta och hopp*. Farsta AB Ekblad Västervik. (123 s.)
- Utbildningsdepartementet (1998). *Läroplan för förskola, Lpfö 98*. Västerås: Fritzes AB. Tillgänglig: <<http://www.skolverket.se>> (19 s.)
- Utbildningsdepartementet (1998). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, Lpo 94*. Västerås: Fritzes AB. Tillgänglig: <<http://www.skolverket.se>> (94 s.)
- Utbildningsdepartementet (1998). *Läroplan för de frivilliga skolformerna. Lpf-94*. Stockholm: Skolverket.

Wahlström, Gunilla (2005). *Samspel och ledarskap*. Stockholm: Liber förlag. (140 s.)

Wirhed, Rolf (2007). *Anatomi och rörelselära inom idrotten*. Stockholm: Harpoon publication AB. (135 s.)

Forskningsrapporter tillkommer enligt lärares anvisningar (ca 100 s).

Aktuella styrdokument och kursplaner för respektive verksamhet.