



Idrott, ledarskap och hälsa 2; påbyggnad

Physical Education, Leadership and Health 2; Supplementary Course

15 högskolepoäng

15 credits

Ladokkod: 11IH02

Version: 1.0

Fastställd av: Utbildningsutskottet 2012-09-12

Gäller från: VT 2013

Nivå: Grundnivå

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

Utbildningsområde: Undervisning

Ämnesgrupp: Folkhälsovetenskap

Förkunskapskrav: Minst 12 godkända högskolepoäng från kursen Idrott, ledarskap och hälsa, 15 hp

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Innehåll

Ett hälsovetenskapligt och idrottsdidaktiskt perspektiv präglar kursens innehåll. Den personliga livsstilens betydelse och dess påverkan på individens hälsa belyses. Relaterat till hälsa behandlas faktorer som påverkar barns, ungdomars och lärarens fysiska och sociala arbetsmiljö. I kunskapsområdet är grundläggande kunskaper om kost och näringslära och livsstilens betydelse för hälsan centrala. Kursen belyser kostens betydelse för individens helhetshälsa samt hur socialt hållbar utveckling kan relateras till hälsobegreppet. I kursen behandlas aktuell forskning kring skolbarns hälsovanor, kroppsliga ideal och trender i samhället. Med utgångspunkt ifrån barns olika förutsättningar och behov diskuteras och analyseras praktiska lösningar och metoder för inkludering och individanpassning vid idrottsundervisning i skola och föreningsliv. Betydelsen av pedagogens kunskaper om varje barns olikheter vid val av olika handlingsalternativ och undervisningsmetoder belyses. Kursens praktiska moment omfattar utomhuspedagogisk verksamhet, friluftsteknik och idrottsaktiviteter i olika miljöer. I kursen tränas mottagningsteknik i redskapsgymnastik. Regelkunskap i olika bollspel och racketspel tillämpas. I kursen behandlas omdömes- och betygsättning i skolan.

Mål

Studenterna skall kunna:

- redogöra för kostens inverkan på individens hälsa och prestationsförmåga samt visa grundläggande kunskaper i kost och näringslära
- redogöra för aktuell forskning kring ungdomars hälsovanor, kroppsideal och trender i samhället
- redogöra för olika hälsoteorier och hälsans bestämningsfaktorer
- analysera hur ett hälsofrämjande arbetssätt kan organiseras och bedrivas i förskola/skola ur ett holistiskt perspektiv
- uppvisa praktiska och teoretiska kunskaper kring mottagningsteknik, belastningsergonomi och ett ryggvänligt arbetssätt med barn och ungdomar i idrottshall
- uppvisa praktiska kunskaper i friluftsteknik och friluftsliv
- relatera, anpassa och motivera lektionsinnehåll, undervisningsmetoder och ledarstilar till barns förmågor, förutsättningar och behov i ett ämnesdidaktiskt perspektiv från gällande styrdokument
- problematisera hur ett hälsofrämjande arbete i förskola/skola kan organiseras och bedrivas
- redogöra för hur bedömnings- och omdömesunderlag kan utformas med utgångspunkt från kursplanen i skolämnet idrott och hälsa
- uppvisa praktiska och teoretiska kunskaper i olika idrotter och deras regelverk

Undervisningsformer

Undervisningen omfattar föreläsningar, grupp/ enskilda övningar, seminarier samt laborativa moment i utemiljö, idrottshall och ishall.

Undervisningen bedrivs på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

Examinationsformer och betygsskala

Utomhusdag med aktiviteter, individuell skriftlig tentamen, skriftliga och muntliga redovisningar, skriftlig hemtentamen med redovisningsseminarier och laborationer.

Student har rätt att genomgå maximalt fem examinationstillfällen på den kursplan som studenten är antagen till. Varje examination ska erbjudas vid minst tre tillfällen inom loppet av ett år. Vid ny kursplan kommer ytterligare tre examinationstillfällen att erbjudas under en övergångsperiod om ett år från och med att ny kursplan tillämpas.

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 en kursrapport som publiceras på Institutionen för pedagogiks hemsida.

Övrigt

Kursen ges som fristående.

Bilaga: Litteraturlista för Idrott, ledarskap och hälsa 2; påbyggnad (11IH02)

- Australian Sports Commision (2004). *Passa mig: inkluderad idrottsundervisning*. Stockholm: SISU idrottsböcker (184 s)
- Bagöien, Tor Egil & Storli, Rune (2002). *Lag en naturlekeklass prinsipier og praktiske ideer*. Oslo: Gyldendal akademisk, Norsk Forlag (93 s)
- Berg, Danold & Roks, Sandra (red.) (2010). *Idrottsläraren & arbetsmiljön*. 4., [omarb.] uppl. Orginalutgåvan författad av Lindén Karin & Torstensson Ove. Stockholm: Svenska idrottslärarföreningen (62 s)
- Broholmer, Marie, Karlsson, Per & Leijding, Tommy (2001). *Ät bäst: kost, idrott & hälsoutveckling*. Malmö: SISU idrottsböcker (163 s)
- Brügge, Britta, Glantz, Matz & Sandell, Klas (red.) (2011). *Friluftslivets pedagogik: en miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet*. 4., [uppdaterade, rev. och utök.] uppl. Stockholm: Liber (urval 116 s)
- Forsberg, Artur, Holmberg, Hans Christer & Woxnerud, Katarina (2005). *Träna din kondition*. [ny uppl.] Farsta: SISU idrottsböcker (89-196 s)
- Von Haartman Filippa, Sundblom Elinor & Schäfer-Elinder Liselotte. Karolinska Institutets folkhälsoakademi (2009:27) *Föräldrarstöd till hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet – kunskapsöversikt*. Stockholm (62 s)
- Hassmén Peter & Hassmén Nathalie (2010). *Idrottsledarskap*. Stockholm. Natur & Kultur (Urval 150 s)
- Huitfeldt, Åke (red.) (1998). *Rörelse och Idrott*. Stockholm: Liber (s.13-275)
- Larsson, Håkan & Meckbach, Jane (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber förlag (kap. 12 – 18, 100 s)
- Läroplan för förskolan Lpfö 98: reviderad 2010* (2010). Stockholm: Skolverket
Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2442> (16 s)
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* (2011). Stockholm: Skolverket. Tillgänglig på Internet: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575> (279 s)
- Molander, Kajsa (2010). *Att lära in matematik ute*. 6. uppl. Vimmerby: Outdoor Teaching (135 s)
- Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. Diss. (s. 13-53 och s. 167-255)
- Orlick, Terry & Solin, Elisabeth (1998). *Visst kan du! Livsfärdighetsträning för barn i skola och förskola*. Örebro: Läromedia AB (138 s)
- Stening Furén, Birgitta (2007). *Svenska gymnastikförbundet. Metodik & teknik i matta och hopp*. Farsta AB Ekblad Västervik (123 s)
- Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10: Grundrapport* (2011). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.(93 s)
- Svenska skridskoförbundet (1997). *Skridskoskola*. Stockholm. Stockholm: Svenska skridskoförbundet (31 s)
- Uppladdningen idrott: guiden till hur du ökar din prestationsförmåga genom att ge kroppen rätt energi*. 12., rev. uppl (2007). Stockholm: Lantmännen Food R & D. Tillgänglig: <http://www.cerealialia.nu> (51 s)
- Wirhed, Rolf (2007). *Anatomi och rörelselära inom idrotten*. Stockholm: Harpoon publication AB (135 s)
- Forskningsrapporter tillkommer enligt lärares anvisningar (ca 100 s)