



Idrott och hälsa - ingår i Lärarfortbildningen (Uppdrag) Physical Education and Mental Welfare (Commissioned Education)

30 högskolepoäng

30 credits

Ladokkod: UID001

Version: 1.1

Fastställt av: Institutionsstyrelsens kursplaneutskott 2010-03-02

Gäller från: VT 2010

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Idrotts- och/eller friskvårdspedagogik (G1F)

Utbildningsområde: Undervisning

Ämnesgrupp: Pedagogik

Förkunskapskrav: Lärare som deltar i lärarfortbildningen enligt Förordningen (2007:222) om statsbidrag för fortbildning av lärare (eller motsvarande).

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Innehåll

Delkurs 1: Ledarskap, hälsa och utomhuspedagogik, 15 hp

I kunskapsområdet ledarskap, hälsa och utomhuspedagogik, introduceras utomhuspedagogik och ämnesdidaktik som begrepp och ämnesområden. I kursen behandlas olika hälsoeffekter av fysisk aktivitet och friluftsliv. Här belyses friluftsliv både som mål och metod. I kursen genomförs och diskuteras friluftaktiviteter som en pedagogisk väg till välbefinnande och miljöengagemang.

Begreppet hälsa definieras och analyseras. 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

Vidare fokuseras på utvecklandet av studentens förmåga att planera, anpassa, leda samt analysera och utvärdera olika former av relationsskapande fysiska aktiviteter, och lekar med barn och ungdom, där vikten av ett tematiskt och ämnesövergripande arbetssätt belyses. Kursen behandlar lekens och aktivitetens betydelse för utveckling och lärande och betydelsen av ämnesdidaktiska kunskaper. Kunskaperna används praktiskt när studenten arbetar med motorik och redskapsbanor och olika former av idrottsaktiviteter samt dans och rörelse till musik. Kursen belyser dansen som en pedagogisk metod för utveckling av ungdomars sociala förmågor där genusperspektiv och dansens betydelse som relationsskapande aktivitet för ungdomar med olika kulturella bakgrunder uppmärksammas.

I kunskapsområdet är grundläggande kunskaper om människokroppens anatomi, fysiologi och hälsa centrala

Delkurs 2: Idrott ur ett hälsovetenskapligt perspektiv, 15 hp

Ett hälsovetenskapligt perspektiv präglar kursens innehåll. Begreppet hälsa definieras och analyseras. Den personliga livsstilens betydelse och dess påverkan på individens hälsa belyses. I kursen behandlas aktuell forskning kring skolbarns och ungdomars hälsovanor, kroppsliga ideal och trender i samhället. Vidare fokuseras kursen på faktorer som utmärker ett hälsofrämjande ledarskap och individens upplevelse av hälsa. Ledarskapet som en resurs för att skapa hälsofrämjande processer i arbetet behandlas.

I kunskapsområdet är grundläggande kunskaper om kost och näringslära och livsstilens betydelse för hälsan centrala. Kursen belyser kostens betydelse för individens hälsa och välbefinnande samt för hur socialt hållbar utveckling kan relateras till hälsobegreppet. Relaterat till hälsa behandlas även faktorer som påverkar barns, ungdomars och lärarens fysiska och psykosociala arbetsmiljö. I kursen diskuteras och analyseras praktiska lösningar med metoder för inkludering och individanpassning vid idrottsundervisning och andra fysiska aktiviteter med barn i behov av särskilt stöd. Betydelsen av pedagogens kunskaper om varje barns förmåga, behov och förutsättningar vid val av olika handlingsalternativ belyses.

I kursen behandlas lekens och aktivitetens betydelse för barns sociala, kognitiva, emotionella, sensomotoriska och fysiska utveckling. Kursens praktiska moment omfattar lekar, idrottsaktiviteter och analyser samt dans och rörelse till musik i idrottshall. Kursen belyser dansen som en pedagogisk metod för utveckling av ungdomars sociala förmågor där genusperspektiv och dansens betydelse som en relationsskapande aktivitet för ungdomar med olika kulturella bakgrunder uppmärksammas.

Mål

Delkurs 1: Ledarskap, hälsa och utomhuspedagogik, 15 hp

Kursdeltagarna skall kunna:

- redogöra för forskning kring ledarskap, ledarstilar och grupprocesser
- redogöra för lekens och rörelsens betydelse för barns utveckling och lärande
- redogöra för hälsoeffekter av friluftsliv och relationsskapande aktiviteter i utemiljö
- genom ett tematiskt arbetssätt planera, leda och utvärdera utomhuspedagogisk verksamhet för och med barn och ungdomar
- planera och genomföra friluftaktiviteter där kanotpaddling kan ingå
- redogöra för begreppet idrottsdidaktik samt visa på praktisk tillämpning av idrottsaktiviteter med barn och ungdomar
- redogöra för hälsobegreppets omfattning och innebörd och vad som utmärker ett hälsofrämjande arbetssätt och ledarskap
- på en grundläggande nivå redogöra för människokroppens anatomi, fysiologi och rörelselära
- utforma, leda och utvärdera egna rörelseprogram till musik med barn och ungdomar
- analysera och exemplifiera hur idrottsundervisning och andra fysiska aktiviteter kan individanpassas för barn och ungdomar i olika åldrar
- redogöra för aktuell forskning kring fysisk aktivitet och dess fysiologiska, medicinska, kognitiva, psykiska och sociala effekter på individen

Delkurs 2: Idrott ur ett hälsovetenskapligt perspektiv, 15 hp

Kursdeltagarna skall kunna:

- analysera och exemplifiera hur idrottsundervisning och andra fysiska aktiviteter kan anpassas för barn och ungdomar i olika åldrar samt för barn i behov av särskilt stöd
- på en grundläggande nivå behärska de i delkursen ingående idrottsgrenarna/ aktiviteterna samt kunna redogöra för regler för och säkerhetsaspekter kring dessa
- 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 visa på förståelse och kunskaper relaterat till dessa
- redogöra för hälsans bestämningsfaktorer ur ett holistisk perspektiv och analysera hur ett hälsofrämjande arbetssätt kan organiseras och bedrivas i förskola/skola
- uppvisa praktisk kunskap kring mottagningsteknik, belastningsergonomi och ett ryggvänligt arbetssätt
- redogöra för hur socialt hållbar utveckling kan relateras till hälsobegreppet

Undervisningsformer

Delkurs 1: Ledarskap, hälsa och utomhuspedagogik, 15 hp

Undervisningen omfattar föreläsningar, grupp/ enskilda övningar, seminarier samt laborativa moment i utemiljö, idrottshall och ishall. Verksamhetsförlagd utbildning ingår i form av enstaka dagar

Delkurs 2: Idrott ur ett hälsovetenskapligt perspektiv, 15 hp

Undervisningen omfattar föreläsningar, grupp/ enskilda övningar, studiebesök, seminarier samt laborativa moment i idrottshall och utemiljö. Verksamhetsförlagd utbildning ingår i form av enstaka dagar

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

Examinationsformer och betygsskala

Delkurs 1: Ledarskap, hälsa och utomhuspedagogik, 15 hp

Kursen examineras genom att kursdeltagarna gruppvis planerar, genomför och utvärderar utomhuspedagogisk verksamhet med barngrupper. En observationsuppgift, litteraturseminarier samt individuella och skriftliga och muntliga redovisningar ingår. Kursen examineras också genom en skriftlig salstentamina samt planering, genomförande och utvärdering av en två- dagars utevistelse med utomhusaktiviteter och övernattnings.

Delkurs 2: Idrott ur ett hälsovetenskapligt perspektiv, 15 hp

Kuren examineras genom en skriftlig enskild salstentamina, en skriftlig hemtentamen, litteraturseminarier en observationsstudie med diskussion och skriftlig inlämning. Skriftliga individuella och muntliga redovisningar samt laborativa moment i idrottshall.

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 samt vid en gemensam muntlig mittkursutvärdering. 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 uppdrag.

Övernattning på annan ort ingår i kursen. Utöver ordinarie praktikplatsbesök har studenterna ytterligare tillfällen till arbete med barngrupp.

Bilaga: Litteraturlista för Idrott och hälsa - ingår i Lärarfortbildningen (Uppdrag) (UID001)

- Australian Sports Commision (2004). *Passa mig – inkluderad idrottsundervisning*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (184 s.)
- Bagöien, Tor Egil & Storli, Rune (2002). *Lag en naturlekeklass – 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)
- Höiby, Helle, Levin, Marianne & Thulin, Anette (2007). *Tillsammans mot mobbning*. Stockholm: Liber förlag. (91 s.)
- 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.)
- 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.)
- Orlick, Terry & Solin, Elisabeth (1998). *Visst kan du! Livsfärdighetsträning för barn i skola och förskola*. Örebro: Läromedia AB. (138 s.)
- Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. Diss. Örebro: Örebro universitet. (s. 13-53, s. 167-255)
- Raustorp, Anders (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa*. 2., [omarb.] uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget. (133 s.)
- Skolverket (2006). *Redovisning av uppdrag om översyn av grundskolans kursplan för ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Skolverket. Tillgänglig: <<http://www.skolverket.se>> (7 s.)
- Skolverket (2000). *Kursplaner och betygskriterier för ämnet Idrott och hälsa*. Stockholm: Skolverket. Tillgänglig: <<http://www.skolverket.se>>
- Stening Furén, Birgitta (2007). Svenska gymnastikförbundet. *Metodik & teknik i matta och hopp*. Farsta AB Ekblad Västervik. (123 s.)
- Svenska gymnastiklärarsällskapet (2002). *Idrottsläraren & arbetsmiljön*. Stockholm: Lärarnas riksförbund. Svenska gymnastiklärarsällskapet. (42 s.)
- Svenska skridskoförbundet (1997). *Skridskoskola*. Stockholm. Stockholm: Svenska skridskoförbundet. (31 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).