



Idrott och hälsa för grundlärare med inriktning mot arbete i grundskolans årskurs 4-6

Physical education and health for teachers working in upper primary school

30 högskolepoäng

30 credits

Ladokkod: C46I30

Revision: 1.1

Fastställt av: Utskottet för utbildningar inom pedagogik och lärande 2021-04-14

Gäller från: HT 2021

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Hälsopedagogik (G1F), Idrottsvetenskap (G1F)

Utbildningsområde: Undervisning 73%, Naturvetenskap 20%, Verksamhetsförlagd utbildning 7%

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Förkunskapskrav: Godkänt resultat från all VFU i tidigare terminer inom ramen för Grundlärarutbildningen med inriktning mot arbete i grundskolans årskurs 4-6.

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Innehåll

Delkurs 1: Hälsa, utomhuspedagogik och idrott, 15 hp

I kursen studeras olika aspekter på hälsa, ur såväl ett hälsovetenskapligt perspektiv som ett didaktiskt. Grundläggande kunskaper om människokroppens anatomi och fysiologi samt effekter av fysisk aktivitet och träning utgör en bas för övriga kursmoment. Forskning kring begreppet hälsa, skolbarns hälsovanor, kroppsliga ideal och trender i samhället studeras. Relaterat till hälsobegreppet studeras faktorer som kan påverka barns fysiska och psykiska hälsa samt sociala utveckling. FN:s globala mål och hållbar utveckling är aspekter på hälsa som också behandlas. Utomhuspedagogik ingår i flera kursmoment genom att friluftaktiviteter och motoriskt lärande prövas och diskuteras som en väg till barns utveckling och välbefinnande. Vidare fokuserar kursen på faktorer som utmärker ett hälsofrämjande ledarskap och på studentens förmåga att planera, anpassa, leda, analysera och utvärdera olika former av aktiviteter och lekar i ute- och inomhusmiljö, där hänsyn tas till att elever med olika förutsättningar ska uppleva sig inkluderade. I kursen ges också möjlighet att praktiskt träna friluftsteknik, orientering, simning, livräddning och några vinteridrotter. Strategier för ledarskap och lärarstilar analyseras såväl ur teoretiska som praktiska perspektiv bland annat under två fältdagar som ingår i delkursen.

Delkurs 2: Idrottsdidaktik och ledarskap, 15 hp

Kursen tar inledningsvis upp idrottens roll och funktion samt delar av den svenska idrottskulturens framväxt ur ett historiskt perspektiv. Med utgångspunkt i barns olika förutsättningar och behov diskuteras och analyseras ett spektrum av praktiska lösningar och metoder för inkludering vid idrottsundervisning i skolan. Betydelsen av pedagogens kunskaper om barns olika förutsättningar och förmågor vid val av handlingsalternativ och undervisningsmetoder belyses.

Kursens praktiska moment relateras främst till målen för skolans undervisning i Idrott och hälsa och omfattar olika former av idrottsaktiviteter i idrottshall och utemiljö, såsom friidrott, boll- och racketspel, redskapsgymnastik och några vinteridrotter. I kursen genomförs också olika former av dans och rörelseaktiviteter till musik. Dans ses både som en relationsskapande aktivitet och som en metod för utveckling av barns och ungdomars sociala förmågor. Även regelkunskap i olika idrotter och demonstrations- och mottagningsteknik behandlas, liksom säkerhetsaspekter och risker i idrottslärares arbetsmiljö.

Grundläggande kunskaper om kost och näringslära ingår också i kursen.

Strategier för betygssättning och elevbedömning med koppling till skolämnet Idrott och hälsa behandlas. I delkursen ingår tre fältdagar.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna, med avseende på,

Delkurs 1: Hälsa, utomhuspedagogik och idrott, 15 hp

1. Kunskap och förståelse

- 1.1 redogöra för aktuell forskning kring barn och ungdomars hälsovanor och trender i samhället samt om hälsoeffekter av fysisk aktivitet och träning
- 1.2 redogöra för hälsobegreppets omfattning och innebörd och vad som utmärker ett hälsofrämjande arbetssätt och ledarskap
- 1.3 på en grundläggande nivå redogöra för människokroppens anatomi och de olika organsystemens fysiologi och reglering samt samspelet mellan olika organsystem vid fysisk aktivitet
- 1.4 redogöra för hur fysisk aktivitet och motoriskt lärande påverkas av och kan påverka barns utvecklingsstadier
- 1.5 redogöra för hälsoeffekter kopplade till fysisk aktivitet och utvistelse hos barn och ungdomar

2. Färdighet och förmåga

- 2.1 planera, genomföra, och utvärdera utomhuspedagogisk verksamhet, idrottsaktiviteter och friluftsteknik för och med elever i natur- och utemiljö
- 2.2 i samråd med VFU-lärare planera, leda, utvärdera och dokumentera idrotts- och rörelseaktiviteter
- 2.3 praktiskt genomföra simträning, vattenvaneövningar, livräddningsövningar och prov enligt svenska livräddningssällskapets (SLS) direktiv och normer
- 2.4 på en grundläggande nivå visa en god rörelseförmåga i kursens ingående idrottsgrenar och fysiska aktiviteter

3. Värderingsförmåga och förhållningssätt

- 3.1 med utgångspunkt från ett holistiskt hälsoperspektiv redogöra för och analysera hur ett hälsofrämjande arbetssätt kan organiseras och bedrivs vid undervisning i skolämnet idrott och hälsa
- 3.2 kritiskt granska hur hälsa och livsstil kan relateras till olika aspekter på en hållbar utveckling

Delkurs 2: Idrottsdidaktik och ledarskap, 15 hp

1. Kunskap och förståelse

- 1.1 visa kunskaper i ämnesdidaktik och metodik som krävs för undervisning och lärande i skolämnet idrott och hälsa
- 1.2 redogöra för delar av den svenska idrottskulturens och kroppsövningens framväxt ur ett historiskt perspektiv
- 1.3 redogöra för lekens och rörelsens betydelse för barns och ungdomars utveckling
- 1.4 redogöra för kostens inverkan på individens hälsa och prestationsförmåga samt olika näringsämnenas funktion i människokroppen

2. Färdighet och förmåga

- 2.1 uppvisa praktiska och teoretiska kunskaper kring mottagningsteknik, redskapshantering belastningsergonomi samt säkerhetsaspekter och risker vid undervisning i idrottshall och andra idrottsarenor
- 2.2 uppvisa praktiska och teoretiska kunskaper i olika idrotter, lekar och deras regelverk
- 2.3 utforma, leda och utvärdera egna dans- och rörelseprogram till musik med barn och ungdomar
- 2.4 planera, leda och utvärdera olika idrotts- och rörelseaktiviteter med barn och ungdomar
- 2.5 på en grundläggande nivå visa en god rörelseförmåga i kursens ingående idrottsgrenar och fysiska aktiviteter
- 2.6 i samråd med VFU-lärare planera, leda, utvärdera och dokumentera idrotts- och rörelseaktiviteter

3. Värderingsförmåga och förhållningssätt

- 3.1 exemplifiera och redogöra för hur bedömning - och omdömesunderlag kan utformas med utgångspunkt från kursplanen i skolämnet Idrott och hälsa
- 3.2 Med stöd i idrottsdidaktisk forskning kritiskt granska och argumentera för hur idrottsaktiviteter, undervisningsmetoder och ledarstilar kan anpassas till barns och ungdomars olika förutsättningar och förmågor

Undervisningsformer

Undervisningen i kursen består av

- föreläsningar
- grupp och enskilda övningar
- seminarier
- workshops och laborativa moment i utomhuspedagogisk verksamhet, idrottshall, rackethall, simhall och ishall
- verksamhetsförlagd utbildning i form av fältdagar

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

Examinationsformer

Kursen examineras genom följande examinationsmoment:

Delkurs 1: Hälsa, utomhuspedagogik och idrott, 15 hp

(RE01) Delkurs 1: Hälsa och utomhuspedagogik. Litteraturseminarium 1

Muntlig och skriftlig redovisning.

Lärandemål: 1.1, 1.2, 1.5, 1.6, 1.7, 2.1

Högskolepoäng: 2,5

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(TE01) Delkurs 1: Fysiologi Anatomi och Träninglära

Individuell skriftlig tentamen

Lärandemål: 1.3

Högskolepoäng: 4,0

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(RE02) Delkurs 1: Motorisk utveckling och lärande. Litteraturseminarium 2

Muntlig och skriftlig redovisning

Lärandemål: 1.4

Högskolepoäng: 2,0

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(LA01) Delkurs 1: Utomhuspedagogik och idrott

Redovisning Laboration, skriftlig inlämning

Lärande mål: 2.1, 2.4

Högskolepoäng: 4,5

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(LA02) Delkurs 1: Simprov, livräddning och simteknik

Laboration, redovisning

Lärandemål: 2.3

Högskolepoäng: 1,0

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(NÄ01) Delkurs 1: Fältdagar

Laboration, redovisning skriftlig inlämning

Lärandemål: 2.2

Högskolepoäng: 1,0

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Delkurs 2: Idrottsdidaktik och ledarskap, 15 hp

(RE03) Delkurs 2: Idrottslärares- och elevens arbetsmiljö.

Observationsrapport

Muntlig skriftlig redovisning. Säkerhet och risker

Lärandemål: 2.1

Högskolepoäng: 1,5

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(RE04) Delkurs 2: Idrottsdidaktik och ledarskap. Litteraturseminarium 1

Skriftlig och muntlig redovisning av inlämning

Lärandemål: 1.1, 1.3, 2.4, 3.2

Högskolepoäng: 2,5

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(TE02) Delkurs 2: Kost, näringslära och hälsa

Individuell skriftlig tentamen

Lärandemål: 1.4

Högskolepoäng: 3,0

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(NÄ02) Delkurs 2: Fältdagar

Laboration: skriftlig redovisning

Lärandemål: 2.2, 2.4, 2.6

Högskolepoäng: 1,0

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(LA03) Delkurs 2: Vinteridrotter i skolan

Laboration. Redovisning
Lärandemål: 2.1
Högskolepoäng: 1,0
Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(LA04) Delkurs 2: Idrottsaktiviteter i idrottshall

Muntliga och skriftliga redovisningar av laborationer.
Lärandemål: 1.1, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5
Högskolepoäng: 4,0
Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

(RE05) Delkurs 2: Litteraturseminarium 2. Idrott, hälsa - igår, idag i morgon. Betyg och omdöme.

Muntlig och skriftlig redovisning
Lärandemål: 1.2, 3.1
Högskolepoäng: 2,0
Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Det maximala antalet examinationstillfällen för varje examination i kursen är 5. Ett förbrukat examinationstillfälle är en examination där studenten har fått betyg (U/G/VG).

Om studenten har ett beslut/rekommendation om särskilt pedagogiskt stöd från Högskolan i Borås på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att anpassa examinationen. Examinator har att utifrån kursplanens mål avgöra om examinationen kan anpassas i enlighet med beslutet/rekommendationen.

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

Kurslitteratur och övriga läromedel

Kurslitteraturen är i huvudsak på svenska men kurslitteratur på engelska, norska och/eller danska kan förekomma.

Delkurs 1: Hälsa, utomhuspedagogik och idrott 15 hp

Berg Ulla, Ekblom Örjan (2015) *Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar* (pdf kan laddas ner).
Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (YFA), (20 s.).

Brugge, Britta, Glantz Mats & Sandell Klas (2018). *Friluftslivets pedagogik: en miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet*. Femte upplagan. Stockholm: Liber (Urval, ca 100 s.).

Ericsson, Ingegerd (2005). (Reviderad 2018). *Rör dig Lär dig: motorik och lärande*. Stockholm: SISU idrottsböcker(190 s.),(urval 80 s.) .Folkhälsomyndigheten (2018)

Skolbarnshälsovanor i Sverige 2017/18. *Livsvillkor, levnadsvanor och hälsa bland 11- 13- och 15 åringar* (2019) (144 s.), (urval 69 s.). Kan laddas ner från www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material

Henriksson Olle, Rasmusson Margareta (2018). (fjärde upplagan). *Fysiologi med relevant anatomi*. Studentlitteratur. (urval ca.100 s.)

Larsson Håkan & Meckbach Jane (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber förlag. Andra upplagan. Stockholm. Kap.1,2,3,5,10,12,14 (urval 90 s.).

Mattsson M & Larsen Filip (2011). *Pulsträning*. SISU idrottsböckers förlag. Stockholm (utdrag s.3-39)

Mårtensson Fredrika, Lisberg Jensen Ebba, Söderström Margaretha & Öhman Johan (2011). *Den nyttiga utevistelsen*. Naturvårdsverkets rapport 6407, (utdrag 110 s).

Nyberg Gun & Larsson Håkan (2016). *Rörelseförmåga i idrott och hälsa. En bok om rörelse, kunskap och lärande*. Studentlitteratur AB. Lund. (165 s).

Skolverket (2019). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2019*. Sjätte upplagan. Stockholm, (utdrag 25 s.).

Skolverket (2018). *Kursplan för idrott och hälsa. (2011): reviderad 2018* (2018) Centralt innehåll och kunskaps krav1-3. 4-6. Stockholm.

Wirhed Rolf (2014). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Harpoon Publications AB. (urval, ca.80 s.), Bjursås.

Delkurs 2: Idrottsdidaktik och ledarskap 15 hp

Berg Ulla, Svenska gymnastikförbundet. (2008). *Metodik i redskap*. Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet. (47 s).

Idrottslärarföreningen (2010). *Idrottsläraren och arbetsmiljön*. Förlag: Svenska idrottslärarföreningen (59 s).

Larsson Håkan & Meckbach Jane (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber förlag. Stockholm. Kap. 4, 6, 7, 11,15, (73 s.).

Johansson Ulla & Stubbendorff Anna, Fjärde upplagan. (revisionsår 2020). *Näring och hälsa*. Lund. Studentlitteratur. (urval 175 s.)

Larsson Håkan, (2016). *Idrott och hälsa - i går, i dag, i framtiden*. Liber AB, kap.1,2,3,4,5,7,9 (166 s.)

Nyberg Gun & Larsson Håkan (2016). *Rörelseförmåga i idrott och hälsa. En bok om rörelse, kunskap och lärande*. Studentlitteratur AB. Lund. (165 s).

Sjödén Carola (2016). *Simläroboken*. SISU idrottsböckers förlag. Stockholm (168 s.) (urval 50 s).

Skolverket (2019). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2019*. Sjätte upplagan. Stockholm (Utdrag ca 25 s.).

Skolverket (2018). *Kursplan för idrott och hälsa. (2011): reviderad 2018*. (2018) Centralt innehåll och kunskaps krav1-3. 4-6. Stockholm.

Stening-Furén Birgitta. Svenska gymnastikförbundet. (2018, fjärde utgåvan) *Metodik och teknik i matta hopp*. Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet. (82 s.).

Styrke Britt-Marie (2015). *Kunskapande i dans. Om estetiskt lärande och kommunikation*. Liber AB.(s 192 s), urval100 s..

Teng Gunnar, Halling Anders & Ronglan Lars T. (red.) (2009). *Ballspill over grenser: Skandinaviske tilnaerminger till læring og utvikling*. Oslo: Akilles. (203 s.), urval 100 s.

Whelin Anita, (2015.) *Orientera i skolan*. SISU idrottsböckers förlag. Stockholm. (83 s).

Artiklar och/eller utdrag kan tillkomma om cirka 60 sidor.

Studentinflytande och utvärdering

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid Högskolan i Borås, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Kursutvärderingsrapporten publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovan nämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida utveckling av kurser och utbildningsprogram. Kursansvarig lärare ansvarar för att utvärdering enligt ovan genomförs.

Övrigt

Tillvalskursen gäller för grundlärare med inriktning mot arbete i grundskolans årskurs 4-6.