



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1ID20Ä Idrott och hälsa I, för ämneslärare, 30 högskolepoäng

Physical and health education I, for upper secondary school teachers,
30 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd 2023-03-06.

Reviderad 2025-12-12. Revidering av formulering i mål, examinationsavsnitt, provmoment och kurslitteraturlista.

Kursplanen gäller från och med hösttermin 2026.

Förkunskaper

Grundläggande behörighet samt Engelska 6, Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2, Idrott och hälsa 1, Matematik 2a eller 2b eller 2c, Naturkunskap 1b eller 1a1+1a2 (alt. Bi 1, Ke 1, Fy 1).

Mål

Övergripande mål med kursen

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- urskilja och redogöra för grundläggande drag i lärarprofessionen i förhållande till

ämnet och ämnets didaktik

- identifiera och formulera ämnesdidaktiska frågeställningar i relation till de verksamhetsområden utbildningen förbereder för

Att bli och vara lärare i idrott och hälsa 1 6,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för den historiska utvecklingen i ämnet idrott och hälsa
- redogöra för innehåll och centrala begrepp i skolans styrdokument och dess betydelse för ämnet idrott och hälsa
- på en grundläggande nivå tillämpa ett vetenskapligt förhållningssätt till idrott och hälsa som ämne
- beskriva lärandesituationer i ämnet baserat på observationer och intervjuer samt med hjälp av didaktiska perspektiv
- med handledning och på ett säkert och inkluderande sätt planera, genomföra och diskutera undervisning i ämnet idrott och hälsa

Rörelse i idrott och hälsa 1 10,0 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för barn och ungdomars motoriska utveckling
- utöva och på en grundläggande nivå analysera rörelseaktiviteter i skiftande kontext med hjälp av teoretiska perspektiv

Friluftsliv och utevistelse i idrott och hälsa 1 6,5 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- identifiera kunskaper och färdigheter för att planera och genomföra undervisning i friluftsliv och utevistelse
- redogöra för kunskapsområdet friluftsliv och utevistelse i relation till skolans styrdokument och förutsättningar
- redogöra för friluftslivets historia med utgångspunkt i miljö, kultur och plats

Hälsa och levnadsvanor i idrott och hälsa 1 7,0 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för människokroppens grundläggande anatomi samt hur människokroppen fungerar vid olika typer av rörelse
- redogöra för olika perspektiv på hälsa och hälsans kulturella och samhälleliga förankring
- redogöra för elevhälsa och preventivt och promotivt hälsoarbete i skolan
- planera och genomföra undervisning i idrott och hälsa med utgångspunkt i kunskapsområdet hälsa och levnadsvanor

Innehåll

Kursen tar sin utgångspunkt i ämnet idrott och hälsas centrala innehåll och vetenskapliga perspektiv. I kursen belyses centrala kunskapsområden såsom rörelse, friluftsliv och utevistelse, hälsa och levnadsvanor utifrån olika perspektiv på undervisning i ämnet. Under kursen introduceras och belyses rörelse, rörelseaktiviteter, friluftsliv och utevistelse i olika miljöer och kontexter utifrån idrott och hälsas uppdrag, främjande av intresse av att vara fysiskt aktiv samt olika teoretiska, metodologiska och didaktiska perspektiv. I kursen behandlas också olika perspektiv på hälsa: kulturella, samhälleliga och individuella.

Att bli och vara lärare i idrott och hälsa 1 6,5 hp

Under den första terminen kontextualiseras ämnet genom att dess historiska utveckling beskrivs utifrån hur samhället har utvecklats. Genom föreläsningar och workshops problematiseras och diskuteras skolans och ämnets uppdrag.

För att tidigt i utbildningen stärka rollen som blivande lärare i ämnet idrott och hälsa arbetar studenten med olika uppgifter i skolan. Studenten ska med hjälp av olika vetenskapliga metoder (observation och intervju) systematiskt undersöka undervisning utifrån olika didaktiska perspektiv. De didaktiska frågorna och lärarens didaktiska val genomsyrar all undervisning under terminen.

Studenterna behöver tidigt bli trygga i att undervisa för att utveckla sin ämnesdidaktiska förmåga. I samband med att studenterna övar sig att undersöka undervisning ges de också möjlighet att pröva att planera, genomföra, utvärdera och utveckla undervisning. Detta görs då integrerat med att de lär sig att identifiera didaktiska val.

I mötet med skolan och undervisning i ämnet (verksamhetsnära arbetssätt) krävs att studenten är medveten om olika etiska övervägande för att förstå lärarrollens komplexitet och ansvaret som lärare att undervisa elever utifrån elevers olika villkor. En viktig del i att vara lärare i ämnet idrott och hälsa är att skapa inkluderande undervisningssituationer.

Rörelse i idrott och hälsa 1 10,0 hp

Kunskapsområdet "Rörelse" innefattar i skolan motorik, lekar och spel, danser, simning samt andra former av rörelseaktiviteter med eller utan redskap som utförs individuellt eller i grupp. Arenorna för aktiviteterna är miljöer såsom gymnastiksal, idrottshall, närliggande natur- och grönområden, simhall, ishall och/eller skridskobana.

Inom kunskapsområdet "Rörelse" används huvudsakligen begreppet rörelseaktivitet före fysisk aktivitet. Rörelseaktivitet beskriver en vidare syn på rörelse. Med fysisk aktivitet åsyftas varje rörelse som ökar energiförbrukningen. I begreppet rörelseaktivitet inbegrips, utöver ökningen av energiförbrukning, sinnen och hela kroppen. Rörelseaktiviteters mål är att bidra till en god kroppskänedom och därmed ge barn och ungdomar möjlighet att delta i samhällets rörelseaktiviteter.

Undervisningen i delkursen "Rörelse i idrott och hälsa 1" ska ge studenten förutsättningar att kunna bedriva och främja undervisning som utvecklar skolelevers allsidiga rörelseförmågor och kunskap om vad det innebär att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen.

Rörelseaktiviteter är kulturellt förankrade vilket innebär att de kan uppfattas och upplevas på olika sätt av elever beroende på elevernas tidigare erfarenheter. De rörelseaktiviteter som behandlas i kursen belyses utifrån dels innehåll och organisering (metodik), dels dess kulturella angöring och plats i samhällets historiska utveckling.

Friluftsliv och utevistelse i idrott och hälsa 1 6,5 hp

Kunskapsområdet "friluftsliv och utevistelse" syftar till att studenten skall utveckla kunskap och förståelse för naturens ständiga närvaro. Detta görs genom vistelse och fysisk aktivitet utomhus i natur- och kulturlandskap med fokus på välbefinnande och naturupplevelser. Eftersom friluftsliv och utevistelse är ett flervetenskapligt kunskapsområde arbetas det med processorienterade studier och utifrån ett erfarenhetsbaserat lärandeperspektiv förenas teoretiska och praktiska kunskaper. Mötet med naturen erbjuder kunskap och förståelse för landskapet, människans plats i naturen samt lärande i att leda och lära utifrån ett säkerhets-, miljö- och etiskt perspektiv.

Hälsa och levnadsvanor i idrott och hälsa 1 7,0 hp

Under första terminens studier inom kunskapsområdet hälsa och levnadsvanor får studenterna tillägna sig kunskaper om människokroppens grundläggande anatomi samt hur

människokroppen fungerar vid olika typer av rörelse. I kursen presenteras även olika perspektiv på hälsa och olika nivåer av hälsa och hälsoarbete. Hälsans bestämningsskriterier och levnadsvanornas betydelse kommer att diskuteras under föreläsningar och studenterna får fakta om det nationella hälsoläget samt en grundläggande förståelse för hur samhället och skolan jobbar med hälsa genom prevention och promotion. Vidare tränas studenterna i hur de didaktiskt kan planera undervisning om hälsa på ett hälsosamt sätt med beaktande av olika normer i samhället.

Professionell, ämnesdidaktisk och vetenskaplig progression

Under termin 1 introduceras skolan som arbetsplats och samhällsrelaterad institution. I anslutning till kursen Att bli och vara lärare i idrott och hälsa introduceras studenterna i lärarrollen och genom att studera historiska och socio-kulturella perspektiv tränas de i att problematisera komplexiteten i lärarprofessionen i relation till ämnet idrott och hälsa. Under övriga kurser i termin 1 introduceras studenten i användandet av didaktiska frågor i planering och utvärdering av undervisning kopplat till ämnets centrala innehåll rörelse, friluftsliv, utvistelse, hälsa och levnadsvanor.

Under termin 1 börjar studenterna tränas i att kunna ”se” undervisning vilket innebär att studenten lär sig att se lärares olika val som handlar om bemötande av individer och grupp, undervisningsinnehåll, sätt att organisera sin undervisning och det egna förhållningssättet gentemot eleverna. Verktygen för att öva ”seendet” är samma som inom vetenskapen, dvs observationer, samtal (intervjuer) och olika former av statistiska underlag (t ex betyg, talutrymme) som beskriver undervisningen. Med hjälp av dessa verktyg kan studenten kartlägga undervisningen och få mer kunskap om hur lärare resonerar kring sina didaktiska val och även om hur elever uppfattar dem. Studenterna ges möjlighet att utveckla sin ämnesdidaktiska förmåga tidigt i utbildningen.

Detta sker bland annat genom verksamhetsnära arbetssätt med fältstudiedagar där studenten får en första inblick i yrkets villkor. Mer specifikt så innebär det: (1) Observationer av undervisning i ämnet idrott och hälsa utifrån didaktiska perspektiv och grundläggande kunskaper om observation som vetenskaplig metod; (2) Undervisning med elever i ämnets olika kunskapsområden; och (3) Fältstudiedagar där studenten tränar på att leda delar av lektion eller hel lektion samt genomför olika typer av enkla observationer.

I samband med att studenter observerar verkliga lärares undervisning ges de möjlighet att pröva att planera, genomföra, utvärdera och utveckla den egna undervisningen. Detta görs integrerat med att de lär sig att identifiera didaktiska val. Progressionen i att följa verkliga lärares undervisning innebär att studenterna under den första terminen systematiskt observerar undervisning och gör enkla observationsprotokoll. De diskuterar också med lärare om varför de gör olika val. Under den första terminen kontextualiseras ämnet genom att dess historiska utveckling beskrivs utifrån hur samhället har utvecklats. Inom denna kurs uppmannas även studenterna att kritiskt belysa didaktiska val utifrån ett inkluderandeperspektiv. Nås alla av undervisningen, vilka elever får mer utrymme och vilka får mindre är centrala frågor som också relaterar till skolans värdegrund och ett demokratiperspektiv och barnets rättigheter enligt barnkonventionen och ett hållbarhetsperspektiv.

I denna kurs introduceras ett vetenskapligt förhållningssätt för att studenterna som en del av sin professionella lärarkompetens också ska kunna kritiskt granska sin undervisning.

I samband med skriftliga redovisningar introduceras och tränas akademiskt skrivande. Under kursen betonas vikten av en lärarutbildning som vilar på en vetenskaplig grund som med ett inbyggt forskningsperspektiv ska kvalificera den framtida läraren till didaktiskt utvecklingsarbete på flera nivåer. Att kunna iaktta, analysera, värdera och förhålla sig reflekterande till både praktik, teori och olika typer av texter ingår i den första terminen. Kursen introducerar studenten i användandet av vetenskapliga metoder i avgränsade empiriska undersökningar av praktiken.

Undervisningsformer

Undervisningsformer består av föreläsningar, laborationer, fältstudier, verksamhetsnära arbetssätt, handledning och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Delkurs 1 examineras genom en individuell skrivuppgift (1,5 hp), ett seminarium (1 hp), en muntlig redovisning med tillhörande seminarium (2 hp) och en praktisk examination med tillhörande seminarium (2 hp).

Delkurs 2 examineras genom en individuell skriftlig tentamen (2,5 hp), tre praktiska examinationer med tillhörande seminarier (2,5 + 1,5 + 1,5 hp) och två praktiska examinationer (1 + 1 hp).

Delkurs 3 examineras genom en individuell skriftlig inlämningsuppgift (2 hp), två praktiska examinationer (2 + 1,5 hp) och ett seminarium (1 hp).

Delkurs 4 examineras genom två tentamina (3 + 2 hp) och en gruppvis muntlig redovisning med tillhörande skriftlig inlämningsuppgift (2 hp).

För att få slutbetyget Godkänd i hela kursen krävs minst betyget Godkänd på alla examinationsuppgifter.

För att betyget Väl godkänd i slutbetyg krävs 2/3 Väl Godkänd i de moment som det går att få betyget Väl godkänd på.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

Överlappning

Kursen kan inte ingå i examen med annan kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i följande kurs/kurser:

1IDÄ02 Idrott och hälsa I - inriktning mot arbete i gymnasieskolan, 30 hp.

Övrigt

Kursen är första terminens studier i idrott och hälsa inom ämneslärarprogrammet. Eventuella merkostnader i samband med kursen bekostas av den enskilda studenten.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Litteraturförteckning Delkurs 1 - Att bli och vara lärare i idrott och hälsa 1 6.5 hp
Blomström, Vendela & Wennerberg, Jeanna (senaste upplagan). *Akademiskt läsande och skrivande*. Lund: Studentlitteratur, (200 s).

Insulander, Eva & Selander, Staffan (red). (2018). *Att bli lärare*. Stockholm: Liber AB, (valda delar, ca 150 s). ISBN 9789147122851

Larsson, Håkan (senaste upplagan). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. Stockholm: Liber AB, (333 s).

Larsson, Håkan, Lundvall, Suzanne, Meckbach, Jane, Peterson, Tomas & Quennerstedt, Mikael (red). (2016). *Hur är det i praktiken? Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik och idrottshögskolan, (148 s). Tillgänglig på internet.

Schenker, Katarina (senaste upplagan). *Idrottsdidaktik för lärar- och tränarutbildningar*. Stockholm: Liber, (valda delar, ca 200 s).

Sebelius, Sofia (2018). *Att vara idrottslärare: om de själva får berätta*. Lic.avh. Malmö Universitet: Malmö studies in Sport Science no 28, (valda delar, ca 120 s). Tillhandahålls av institutionen.

Aktuella styrdokument för grundskola och gymnasieskola, ca 50 s. Tillgängliga på internet.

Vetenskapliga artiklar, ca 50 s.

Litteraturförteckning Delkurs 2 - Rörelse i idrott och hälsa 1 10.0 hp
Lango Jagtoien, Greta, Hansen, Kolbjørn & Annerstedt, Claes (senaste upplagan). *Motorik lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag Gyldendal undervisning, (100 s). Tillhandahålls av institutionen.

Larsson, Håkan (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. Stockholm: Liber AB, (333 s). ISBN: 9789147121960

Lundvall, S (2023). *Boll och bollspel i skolan: lek, lärande och rörelse*. Stockholm: Liber AB, (205 s). ISBN: 9789147148059.

Aktuella styrdokument för grundskola och gymnasieskola, ca 50 s. Tillgängliga på internet.

Vetenskapliga artiklar, ca 50 s.

Litteraturförteckning Delkurs 3 - Friluftsliv och utevistelse i idrott och hälsa 1 6.5 hp
Brügge, Britta, Glantz, Matz & Sandell, Klas (red.) (senaste upplagan). *Friluftslivets pedagogik: en miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet*. Stockholm: Liber, (valda delar, ca 150 s).

Emmelin, Lars (2010). *Planera för friluftsliv: natur, samhälle, upplevelser*. Stockholm: Carlsson, (valda delar, ca 150 s).

Martin, Bruce, Breunig, Mary, Wagstaff, Mark & Goldenberg, Marni (2017). *Outdoor leadership: theory and practice*. Second edition. Champaign, IL: Human Kinetics, (valda delar, ca 200 s).

Tugetam, Åsa (2020). *Att göra och erfara friluftsliv: en etnografisk studie om lärprocesser i gymnasieelevers friluftslivsundervisning*. Diss. Växjö: Linnéuniversitetet, (valda delar, ca 150 s).

Aktuella styrdokument för grundskola och gymnasieskola, ca 50 s.

Tillgängliga på internet.

Vetenskapliga artiklar, ca 50 s.

Litteraturförteckning Delkurs 4 - Hälsa och levnadsvanor i idrott och hälsa 1 7.0 hp
Augustsson, Jesper, Augustsson Ryman, Sofia, Thomeé, Roland & Karlsson, Jon (Senaste upplagan). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (425 s).

Brolin, Magnus (senaste upplagan). *Perspektiv på hälsa – att bredda vägen*. Stockholm: Liber AB, (232 s).

Hylander, Ingrid & Guvå, Gunilla (senaste upplagan). *Elevhälsa som främjar lärande - om professionellt samarbete i retorik och praktik*. Lund: Studentlitteratur, (47 s).

Larsson, Håkan, Lundvall, Suzanne, Meckbach, Jane, Peterson, Tomas & Quennerstedt, Mikael (red). (2016). *Hur är det i praktiken? Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, (148 s). Tillgänglig på internet.

Larsen, Filip & Mattsson, Mikael (senaste upplagan). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (310 s).

Aktuella styrdokument för grundskola och gymnasieskola, ca 50 s. Tillgängliga på internet.

Vetenskapliga artiklar, ca 50 s.

Kompendiematerial tillkommer och tillhandahålls via institutionen avseende teorier om hälsa och hälsoarbete, 100 s.