



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1ID40Ä Idrott och hälsa II, för ämneslärare, 30 högskolepoäng

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

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd 2023-05-03.

Reviderad 2025-07-01. Revidering av examinationsformer, provmoment och revidering av kurslitteraturlista.

Kursplanen gäller från och med vårtermin 2026.

Förkunskaper

Minst 15 hp från Idrott och hälsa I, för ämneslärare (1ID20Ä) eller motsvarande.

Mål

Övergripande mål med kursen

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- identifiera och analysera aspekter av lärarprofessionen i förhållande till ämnet och ämnets didaktik
- argumentera, analysera samt göra ämnesdidaktiska ställningstaganden i relation

till de verksamhetsområden utbildningen förbereder för.

Delkurs 1 Att bli och vara lärare i idrott och hälsa 2, 5 hp

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- värdera och diskutera undervisning i ämnet idrott och hälsa i relation till barn och ungdomars livsvillkor
- diskutera ledarskap, konflikthantering och elevsamtal kopplat till undervisning i ämnet idrott och hälsa
- med hjälp av digital teknik och på ett säkert och inkluderande sätt planera, genomföra, värdera och reflektera över undervisning i ämnet idrott och hälsa.

Delkurs 2 Rörelse i idrott och hälsa 2, 10 hp

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- redogöra för skolämnet idrott och hälsas kunskapsområden i skiftande kontext med hjälp av olika teoretiska perspektiv.
- utöva, diskutera och analysera olika former av rörelse, fysiska aktiviteter och träningsformer samt dess betydelse för den fysiska förmågan
- bedöma och screena funktionella kropps rörelser samt vilka biomekaniska krafter som verkar på människan i rörelse
- redogöra för orsaker, symptom och omhändertaganden av de vanligaste skadorna i samband med rörelse och fysisk aktivitet

Delkurs 3 Friluftsliv och utevistelse i idrott och hälsa 2, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- redogöra för friluftsliv, utevistelse och naturupplevelse i en grundskole- och gymnasiekontext samt som samhällsfenomen utifrån kulturella traditioner och dagens rörelsepraktiker
- utöva, diskutera, analysera olika former av friluftsliv, utevistelse och naturupplevelse samt dess betydelse för fysisk förmåga, hälsa, rekreation och sociala aspekter utifrån en skolkontext
- planera, organisera, instruera och progressionsmässigt metodiskt stegra friluftsliv och utevistelse i olika miljöer och under olika årstider utifrån en skolkontext.

Delkurs 4 Hälsa och levnadsvanor i idrott och hälsa 2, 7,5 hp

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

- beskriva och kritiskt diskutera elevers fysiska, psykiska och sociala hälsosituation, livsvillkor, identitet och normer.
- redogöra för levnadsvanorna: matvanor, sömn och fysisk aktivitet, stress, dopning och hur det inverkar på elevers välmående
- exemplifiera med hjälp av teorier och begrepp för hur man kan arbeta med fysisk, psykisk och social hälsa i ämnet idrott och hälsa.
- redogöra för rörelseapparaters grundläggande fysiologi, struktur, funktion och de metabola egenskaperna samt kunna redogöra för grundläggande näringslära och värdera dess relevans för prestation och hälsa

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. Teorier och begrepp av betydelse för ämnets kunskapsbas

presenteras och problematiseras i relation till välbefinnande och hållbar hälsa. Under kursen introduceras studenten i en praktisk rörelsebas med särskilt fokus på rörelse, friluftsliv och utevistelse, hälsa och levnadsvanor i olika miljöer och kontexter. Den praktiska rörelsebasen kopplas till ämnet idrott och hälsas uppdrag, främjande av intresse av att vara fysiskt aktiv samt olika teoretiska, metodiska och didaktiska perspektiv. I kursen behandlas också olika perspektiv på hälsa och hälsans samhälleliga och individuella bestämningsfaktorer, människokroppens funktion samt fysisk och motorisk utveckling hos barn. Den ämnesdidaktiska innehållet fokuseras under denna termin främst i delkursen "Att bli och vara lärare i idrott och hälsa".

Delkurs 1 Att bli och vara lärare i idrott och hälsa 2, 5 hp

Under den andra terminen sätts ämnet idrott och hälsa in i ett samhälleligt sammanhang där innehåll i ämnet diskuteras utifrån begrepp som demokrati, inkludering och hälsa. Genom observationer av undervisning och seminarier stärks studenternas förståelse av ämnets roll i samhällsutvecklingen. Frågor om identitet och sexualitet är centrala aspekter i ämnet, eftersom ämnet utgår från kroppen, som är nära sammanlänkad med identitetsuppfattningen. Betydelsen av olika digitala medier för den kroppsliga förståelsen diskuteras också.

Utifrån observationer och genomförande av olika lärsituationer, både i skolan och på universitetet, utmanas studenterna att reflektera över undervisning utifrån didaktisk teori. I olika undervisningssituationer problematiseras säker undervisning och att förebygga och agera vid nödsituationer i olika undervisningsmiljöer. I delkursen fokuseras också på att hantera olika konflikter som kan uppstå vid lektioner i ämnet idrott och hälsa. I samband med detta diskuteras olika didaktiska val utifrån att skapa förutsättningar för alla elever att lära och utvecklas att verka för jämlikhet i undervisningen och att motverka diskriminering och kränkande behandling.

Under termin två utvecklas det ämnesdidaktiska perspektivet med frågor om maktfördelning och hierarkier i elevgruppen och hur läraren genom sin undervisning och sina didaktiska val kan motverka en skev maktfördelning och i stället verka för att alla elever ges möjligheter till lärande och positiva upplevelser av ämnet.

Delkurs 2 Rörelse i idrott och hälsa 2, 10 hp

Undervisningen i delkursen "Rörelse i idrott och hälsa 2" 10 hp ska ge studenterna förutsättningar att kunna bedriva och främja undervisning som utvecklar skolelevernas allsidiga fysiska förmåga och kunskap om bland annat upplevelsebaserade rörelseaktiviteter och vad det innebär att vara fysiskt aktiva.

Kunskapsområdet Rörelse innefattar en bredd av aktiviteter och träningsformer i olika miljöer, såsom idrottshall, närliggande natur- och grönområden, simhall, ishall och/eller skridskobana samt fysiologiska och psykologiska effekter av träning och fysisk aktivitet.

Inom kunskapsområdet Rörelse används huvudsakligen begreppet fysisk aktivitet. I delkursen ges de studerande möjlighet att utveckla grundläggande teoretiska och praktiska kunskaper om begreppen fysisk aktivitet och fysisk förmåga, och deras betydelse för att utveckla en hälsosam livsstil och förebygga ohälsa.

I kursen behandlas också träningslära i form av begrepp så som koordination, rörlighet, snabbhet, styrka och uthållighet. Genom att undersöka hur kroppen anpassar sig till olika typer av träningsbelastningar, får studenterna en djupare förståelse för de specifika fysiologiska förändringar som sker. Kursen ger en helhetssyn på hur träning

påverkar kroppen och hur man kan optimera träningsprogram för att förbättra dessa fysiska egenskaper. Vidare får den studerande möjlighet att utveckla färdigheter och förmågor att analysera människans rörelser vid fysisk aktivitet och idrottsutövande. Studenten får även kunskaper om de vanligaste idrottsskadorna i samband med rörelse och fysiska aktiviteter samt hur man behandlar dessa.

Delkurs 3 Friluftsliv och utevistelse i idrott och hälsa 2, 7,5 hp

Andra delkursen i ämnesområdet "friluftsliv och utevistelse" syftar till att den studerande skall utveckla kunskaper om platsbaserat lärande som knyter an till kulturella traditioner och historia. På så vis kan studenterna få förståelse för vissa traditioner har vuxit sig starkare än andra i olika trakter och hur synen på olika rörelseaktiviteter har förändrats med tiden. Utifrån teoretiska perspektiv och med inblick i det praktiskt levda friluftslivet problematiserar och fördjupar vi den verksamhet som utövas i olika friluftslivsmiljöer. Utifrån teoretiska perspektiv och med inblick i det praktiskt levda friluftslivet problematiserar och fördjupar vi den verksamhet som utövas i olika friluftslivsmiljöer.

Delkurs 4 Hälsa och levnadsvanor i idrott och hälsa 2, 7,5 hp

Under andra terminen får studenterna fördjupad förståelse om hälsa och levnadsvanor utifrån elevers samlade livsvillkor. Studenterna erhåller kunskap om psykisk hälsa för att kunna stärka elevers förmåga att hantera stress och motverka psykisk ohälsa. Vidare ska studenterna didaktiskt omsätta undervisning i idrott och hälsa utifrån ett hälsoperspektiv som innefattar både fysisk, psykisk och social hälsa.

I kursen behandlas också människans rörelsefysiologi vilket handlar om hur kroppen fungerar när vi rör oss och utför fysisk aktivitet. Vidare behandlas fysiologisk anpassning till träning som är en process där kroppen anpassar sig till ökad fysisk aktivitet genom att förbättra funktionen av sina system och organ. Studenten får även kunskap om näringslära och då makronäringsämnen och mikronäringsämnen och deras roll i kroppens metabolism samt hur de bidrar till hälsa och fysisk prestation.

Professionell, ämnesdidaktisk och vetenskaplig progression

I termin 2 fördjupas kunskapen om lärarrollen, skolan som arbetsplats och samhällslig institution. Terminen ger de studerande möjligheter att vidareutveckla sina professionella kunskaper genom att innehållet belyser och problematiserar vad undervisning i ämnet idrott och hälsa kan innebära. Även planering och genomförande av undervisning samt dokumentation, analys och utvärdering ingår som utbildningsinslag i olika sammanhang kopplat till rörelse, friluftsliv, utevistelse, hälsa och levnadsvanor. Avsikten med terminen är att skapa en fortsatt integrering mellan ämnesdidaktik, ämnets centrala innehållsområden och olika vetenskapliga perspektiv för att på så sätt stärka professionsbasen i yrket. Inslag av verksamhetsnära arbetssätt ingår i avsikt att främja studenternas förmåga att kunna identifiera och analysera aspekter av lärarprofessionen i förhållande till ämnet och ämnets didaktik.

Det verksamhetsnära arbetssättet i termin 2 innebär att studenterna genom fältstudiedagar ges möjlighet att fortsatt öva på att leda lektioner i olika kunskapsområden samt genomföra observationer av lärare och elever i undervisningssituationer. Mer specifikt så involverar det verksamhetsnära arbetssättet i termin 2: (1) Observationer av undervisning i ämnet med utgångspunkt i didaktisk litteratur och utifrån barn och ungdomars livsvillkor; (2) Fältstudiedagar där studenten tränar på att leda delar av lektion eller hel lektion samt genomför olika typer av observationer både på lärare och elever enligt planerade observationsscheman; och (3)

Undervisning med elever i olika kunskapsområden som exempelvis inom friluftsliv och utevistelse och rörelse i externa miljöer.

I termin två fokuseras eleverna och hur elever kan samspela i grupp inte minst i idrottslika eller idrottsliga sammanhang. Studenterna får lära sig om elevers olika behov som är relaterade till idrott, motion, friluftsliv, hälsa och välmående. Här introduceras didaktiska verktyg som kan användas och kombineras för att eleverna ska få tilltro till egen kroppslig förmåga, lust till rörelseaktiviteter, positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och friluftsliv, kunskaper om och en vilja att ansvar för hälsa och välbefinnande och möjlighet till hälsofrämjande levnadsvanor. Studenterna medvetandegörs också om betydelsen av att använda dessa redskap i rätt sammanhang, på rätt sätt och med stor medvetenhet då val av didaktiska redskap kan medföra att elever ställs utanför undervisningen om valen görs oreflekterat. I samband med detta diskuteras olika didaktiska val utifrån att skapa förutsättningar för alla elever att lära och utvecklas, att verka för jämlikhet i undervisningen och att motverka diskriminering och kränkande behandling. Frågor om sociala relationer, konflikthantering och ledarskap kopplat till didaktiska val aktualiseras. Studenterna utvecklar sig i att använda några av de vetenskapliga metoder som introducerades i den första terminen (observationer och intervjuer) för att lära känna elever, elevgruppen och för att se undervisningen. Vidare att de övar sig i att planera, genomföra, utvärdera, utveckla och kritiskt förhålla sig till undervisning. Här är det viktigt att studenterna utvecklar sin kommunikativa förmåga, att de övar sig att lyssna på elever och lära känna enskilda elever för att få kunskap om vad som krävs för att just de ska kunna få positiva upplevelser av ämnet. Frågor om identitet och sexualitet är centrala aspekter i ämnet, inte minst då ämnet är kroppsligt och exponerar elevernas kroppsliga förmågor. Kroppen är nära sammanlänkad med identiteten och betydelsen av olika digitala medier för den kroppsliga förståelsen diskuteras. Ämnesdidaktiska perspektiv utvecklas med frågor om maktfördelning och hierarkier i elevgruppen och hur läraren i undervisningssituationen kan motverka en skev maktfördelning och att alla elever ges likvärdiga möjligheter till lärande och positiva upplevelser av ämnet.

I termin 2 sker både en fördjupning och en breddning av examensmålen kopplat till den vetenskapliga progressionen. Termin 2 syftar till att vidareutveckla ett vetenskapligt förhållningsätt i lärarrollen. Fördjupade kunskaper i olika vetenskapliga perspektiv bidrar till att den studerande ska kunna iaktta, analysera, värdera och förhålla sig reflekterande till undervisning i ämnet idrott och hälsa och dessa kunskapsområden. Terminen fördjupar kunskaperna om vetenskapliga metoder i avgränsade empiriska undersökningar samt förmågan att analysera och värdera olika typer av texter.

Undervisningsformer

Undervisningen 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 skriftlig uppgift med tillhörande seminarium (1,5 hp), ett seminarium (1,5 hp) och en praktisk examination (2 hp).

Delkurs 2 examineras genom en skriftlig inlämningsuppgift (3 hp), en gruppvis skriftlig inlämningsuppgift med tillhörande muntlig redovisning (1 hp), två praktiska examinationer med tillhörande seminarier (2 hp + 3 hp) samt en skriftlig inlämningsuppgift och muntlig redovisning (1 hp).

Delkurs 3 examineras genom en individuell inlämningsuppgift (2 hp) och tre praktiska examinationer (2 + 2 + 1,5 hp).

Delkurs 4 examineras genom en muntlig videouppgift i par (3,5 hp) och en muntlig opponering på en kurskamrats videouppgift under ett seminarium (1,5 hp) samt en skriftlig tentamen (2,5hp).

För att få slutbetyget Godkänd på kursen krävs minst betyget Godkänd på alla examinationsuppgifter. För att få betyget Väl godkänd i slutbetyg på kursen krävs Väl godkänd i betyg i minst 20 hp av de 30 hp som kursen omfattar.

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:

1IDÄ04 Idrott och hälsa II - inriktning mot arbete i gymnasieskolan, 30 hp.

Övrigt

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

Kurslitteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 Att bli och vara lärare i idrott och hälsa 2, 5 hp

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). ISBN: 978-91-980862-8-7

Schenker, Katarina (2022). \ *Idrottsdidaktik för lärar- och tränarutbildningar*. \ Stockholm: Liber, (264 s). ISBN: 9789147146789

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

Vetenskapliga artiklar, ca 100 s.

Delkurs 2 Rörelse i idrott och hälsa 2, 10 hp

Kenney, Larry, Wilmore Jack & Costill David (senaste upplagan). Physiology of sport and exercise. *Human Kinetics Publishers*, (627 s).

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

Larsson, Håkan & Fagrell, Birgitta (2010). *Föreställningar om kroppen – kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. Stockholm: Liber, (327 s). ISBN: 978-91-47-08443-2

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). ISBN: 978-91-980862-8-7

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

Mattsson, Torun (2016). *Expressiva dansuppdrag: utmanande läruppgifter i ämnet idrott och hälsa*. Doktorsavhandling, Malmö högskola, (308 s). ISBN: 978-91-85645-23-7

Thomeé, Roland, Swärd, Leif & Karlsson, Jon (2011). *Nya motions och idrottsskador och dess rehabilitering*. SISU Idrottsböcker, (344 s). ISBN: 9789186323097

Wirhed, Rolf (senaste upplagan). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Uppsala: Harpoon Publications AB, (75 s).

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

Vetenskapliga artiklar, ca 100 s.

Delkurs 3 Friluftsliv och utevistelse i idrott och hälsa 2, 7,5 hp

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

Mikaels, Jonas (2017). *Becoming-place: (Re)conceptualising friluftsliv in the Swedish physical education and health curriculum*. Diss. (sammanfattning) Stockholm : Gymnastik- och idrottshögskolan, (85 s). ISBN: 978-91-983151-1-0

Sandell, Klas, Emmelin, Lars, Fredman, Peter & Lisberg Jensen, Ebba (2010). *Planera för friluftsliv: natur, samhälle, upplevelser*. Stockholm: Carlsson, (414 s). ISBN: 9789173313650

Tugetam, Åsa (2020). *Att göra och erfara friluftsliv: en etnografisk studie om läroprocesser i gymnasieelevers friluftslivsundervisning*. Diss. Växjö: Linnéuniversitetet, (282 s). ISBN: 9789189283169

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

Vetenskapliga artiklar, ca 100 s.

Delkurs 4 Hälsa och levnadsvanor i idrott och hälsa 2, 7,5 hp

Brolin, Magnus (2017). *Perspektiv på hälsa – att bredda vägen*. Stockholm: Liber AB, (232 s). ISBN: 9789147122479

Bähr, Kristina (2020). *Psykisk hälsa i skolan: främja, skydda och stärka*. Stockholm: Natur & Kultur (192 s). ISBN: 9789127827158

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). ISBN: 978-91-980862-8-7

Westerman, Matilda & Nilsson, Thomas (2019). *Mental träning i skolan*. Bonnierförlagen Lära (88 s). ISBN: 9789178230808

Aktuella rapporter om hälsa från Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen, ca 50 s. Tillgängliga på internet.

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

Vetenskapliga artiklar, ca 100 s.