



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap  
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

2IV404 Idrott och hälsa, fördjupningskurs, 30 högskolepoäng  
Physical and Health Education, Course, 30 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G2F

### Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap 2009-12-14

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2012

### Förkunskaper

Idrott och hälsa 1-60 hp eller motsvarande

### Mål

Syftet med kursen är att den studerande ska utveckla och fördjupa sina kunskaper inom ämnet idrott och hälsa i gymnasieskolan samt dess relation till andra hälso- och idrottsrelaterade verksamheter i samhället.

### Delkurs 1 Idrottsdidaktik V, 6 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- genomföra och analysera ett valt ämnesinnehåll samt kritiskt reflektera över möjliga didaktiska ställningstaganden
- redogöra för ämnesplanen för ämnet idrott och hälsa och kursplaner för idrottsrelaterade kurser i den nya gymnasieskolan samt kunna utforma adekvat undervisning vad avser mål, innehåll och betygskriterier
- identifiera, värdera och reflektera över riskmoment vid planering och genomförande av olika undervisningssituationer.

### Delkurs 2 Idrott och hälsa i ett internationellt perspektiv, 3 hp

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för hur skolämnet idrott och hälsa bedrivs internationellt och i relation till

ämnet idrott och hälsa i Sverige

- planera, genomföra och utvärdera undervisning i internationella grupper samt kritiskt granska andras utbildningsinsatser.

### **Delkurs 3 Hälsodidaktik II, 7,5 hp**

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för det hälsoarbete som sker i samhället och ha god förmåga att relatera detta arbete till såväl den egna yrkeskompetensen som till hälsoarbetet i skolan och i ämnet idrott och hälsa
- identifiera de arbetsmiljöfrågor som är särskilt angelägna för lärare i idrott och hälsa och kunna utifrån en reflekterad grund diskutera och problematisera dessa frågor
- beskriva och reflektera över olika kroppsideal och dess påverkan på identitetsskapande och hälsa
- genomföra och värdera olika hälsofrämjande fysiska aktiviteter i samhället samt kunna diskutera dessa utifrån olika perspektiv på hälsa.

### **Delkurs 4 Hälsopsykologi och mental träning för skolan, 6 hp**

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- ange samt diskutera psykologiska aspekter på hälsa
- urskilja och förklara olika teorier kring stress och coping
- tillämpa olika praktiska metoder för spänningsreglering samt ha förmåga att värdera dess effekter för hälsan
- redogöra för och tillämpa mentala träningsmetoder kopplat till ämnet idrott och hälsa.

### **Delkurs 5 Fältarbete, 7,5 hp**

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- söka och värdera olika vetenskapliga källor samt med stöd av dessa kunna föra en självständig argumentation
- självständigt formulera, strukturera och genomföra ett utvecklingsarbete
- kritiskt granska vetenskapliga arbeten.

## **Innehåll**

### ***Delkurs 1 Idrottsdidaktik 5 6 högskolepoäng***

- fördjupning i något av ämnets kunskapsområden utifrån olika perspektiv
- ämnesplanen i ämnet idrott och hälsa och idrottsrelaterade kurser i nya gymnasieskolan
- upplevelsebaserade rörelseaktiviteter i olika miljöer

### ***Delkurs 2 Idrott och hälsa i ett internationellt perspekti 3 högskolepoäng***

- redogöra för hur skolämnet idrott och hälsa bedrivs internationellt i relation till ämnet idrott och hälsa i Sverige
- planera, genomföra och utvärdera undervisning i internationella grupper samt kritiskt granska andras utbildningsinsatser

### ***Delkurs 3 Hälsodidaktik II 7,5 högskolepoäng***

- hälsoarbete i samhället kopplat till skolan verksamhet och ämnet idrott och hälsa
- arbetsmiljö i skolan och för lärare i ämnet idrott och hälsa
- kroppsideal kopplat till fysisk aktivitet och kosthållning
- hälsofrämjande fysisk aktivitet

### ***Delkurs 4 Hälsopsykologi och mental träning för skolan 6 högskolepoäng***

- hälsopsykologiska teorier och begrepp
- psykologiska effekter av fysisk aktivitet
- modeller och teorier kring stress och coping
- mentala träningsmetoder för skolan

### ***Delkurs 5 Fältarbete 7,5 högskolepoäng***

- vetenskaplig metod
- skrivande av vetenskaplig rapport
- opponentskap

## **Undervisningsformer**

Undervisningen består av föreläsningar, casebaserade studier, litteraturstudier, grupparbeten, laborationer, handledning och seminarier.

Alla laborationer och seminarier är obligatorisk undervisning.

I studiehandledningen uppges också vilka föreläsningar som är obligatoriska.

## **Examinationsformer**

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examinationer sker genom skriftliga paper, muntliga redovisningar, aktivt deltagande i seminarier samt genom praktiska redovisningar i olika former. Närmare specifikation av examinationerna sker i en studiehandledning.

Oavsett examinationsform är det den enskilde studentens prestationer som bedöms och betygssätts. För betyget godkänd ska de förväntade studieresultaten vara uppnådda.

Kursen består av fem delkurser som examineras var för sig och betygssätts med betygen Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd. För att få betyget Väl Godkänt på hela kursen ska studenten ha uppnått Väl Godkänt på delkurser motsvarande minst 15 hp.

## **Kursvärdering**

Kursvärdering genomförs kontinuerligt muntligt och/eller skriftligt under kursens gång. Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering. Kursvärderingen sammanställs och arkiveras på institutionen. Resultatet återkopplas till de studenter som gått kursen samt presenteras tillsammans med eventuellt vidtagna åtgärder för studenterna nästa gång kursen ges.

## **Övrigt**

I delkurs 2 sker undervisningen på både svenska och engelska. I denna delkurs sker också möten med internationella studenter.

Delar av eller hela kursen kan studeras utomlands.

Eventuella merkostnader i samband med uppgifter eller dylikt bekostas av den enskilde

studenten.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Litteraturförteckning Delkurs 1 - Idrottsdidaktik 5 6 hp**

Engström, Lars-Magnus & Redelius Karin (red) (2005). *Pedagogiska perspektiv på idrott* Stockholm: HLS förlag, (287 s) (tillhandahålles av avd för idrottsvetenskap).

Lund, Stefan & Olofsson, Eva (2009). *Vem är idrottsleven? Idrottsprofilerad gymnasiutbildning och selektion* i SVEBI:s årsbok 2009. Göran Patriksson (red) Lund: Studentlitteratur, (25 s) (tillhandahålles av avd. för idrottsvetenskap).

Lund, Stefan (2010). *Idrottsutbildning och utbildningsreformer – en kartläggning av Sveriges gymnasiala idrottsutbildning*  
Tillgänglig på Internet: [www.rf.se](http://www.rf.se) (55 s).

Aktuella styrdokument för grundskolan och gymnasieskolan Tillgängliga på Internet:  
[www.skolverket.se/publikationer](http://www.skolverket.se/publikationer)

Valbar litteratur som väljs i samråd med examinator (ca 200 s).

### **Litteraturförteckning Delkurs 2 - Idrott och hälsa i ett internationellt perspekti 3 hp**

#### **Litteraturförteckning**

Annerstedt, Claes (2005) *Idrott och hälsa i Skandinavien- likheter och skillnader* i SVEBI: s årsbok 2005. Göran Patriksson (red) Lund: Studentlitteratur, (25 s) (tillhandahålles av avd för idrottsvetenskap).

Valbar litteratur kring *Cirriculum in Physical Education* som väljs i samråd med examinator (ca 100 s).

### **Litteraturförteckning Delkurs 3 - Hälsodidaktik II 7,5 hp**

Engström, Lars-Magnus (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör* Stockholm: Stockholms universitets förlag, (151 s).

Lärarnas Riksförbund, Svenska Idrottslärarförening (2010). *Idrottsläraren och arbetsmiljön* (fjärde upplagan) Stockholm: Lärarnas riksförbund, (64 s) (tillhandahålles av avd för idrottsvetenskap).

Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa* Diss. Örebro: Örebro universitet, (200 s). Tillgänglig på Internet: [www.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=1&pid=diva2:136837](http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=1&pid=diva2:136837) (200 s).

Rydqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2008). *Hälsa och hälsopromotion* (valda delar) Malmö: SISU Idrottsböcker, (200 s).

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009* (valda delar) Tillgänglig på Internet: [www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71) (100 s).

Riksidrottsförbundet (2007). *Strategisk plan för idrottsrörelsens samverkan med skolan* Tillgänglig på Internet:  
[www.rf.se/ImageVault/Images/id\\_2430/ImageVaultHandler.aspx20](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_2430/ImageVaultHandler.aspx20) ( 20 s).

Riksidrottsförbundet (2007). *Idrott hela livet - Strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete* Tillgänglig på Internet:  
[www.rf.se/ImageVault/Images/id\\_1346/ImageVaultHandler.aspx](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_1346/ImageVaultHandler.aspx) (26 s).

Artiklar, broschyrer och stenciler kring hälsa (tillhandahålles av avd för idrottsvetenskap)

samt hämtas från följande hemsidor: [www.fhi.se](http://www.fhi.se), [www.rf.se](http://www.rf.se), [www.prevent.se](http://www.prevent.se) och [www.av.se](http://www.av.se)) (150 s).

***Litteraturförteckning Delkurs 4 - Hälsopsykologi och mental träning för skolan 6 hp***

Hassmén, Peter, Hassmén, Natalie & Plate, Johan (2003.) *Idrottspsykologi* Stockholm: Natur och Kultur (390 s.)

Liukkonen, Jarmo m.fl.(2007). *Psychology for physical educators- student in focus* 2nd ed. Human Kinetics, (200 s.)

Ryden, Olof. & Stenström, Ulf. (2000). *Hälsopsykologi - psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom* Stockholm: Bonnier Utbildning, (208 s.)

Valbar litteratur som väljs i samråd med examinator (ca 100 s.)

***Litteraturförteckning Delkurs 5 - Fältarbete 7,5 hp***

Armour, Kathleen & Mac Donald, Donne (red.) (2012). *Research Methods in physical education and youth sport*. New York: Routledge, (376 s).

Bryman, Alan (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder* Malmö: Liber, (502 s).

Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Malmö: SISU Idrottsböcker, (416 s).

Valbar litteratur som väljs i samråd med examinator (500 s).