



## Kursplan

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

ID101L Idrott, rörelse och hälsa för verksamhet i fritidshem I, 30  
högskolepoäng

Sport, Movement and Health intended for School-Age Child Care I,  
30 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

### Nivå

Grundnivå

### Fördjupning

G1N

### Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för pedagogik, psykologi och  
idrottsvetenskap 2010-11-01

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2011

### Förkunskaper

INGET VÄRDE ANGIVET

### Förväntade studieresultat

Kursen utgör första delen av inriktning Idrott, rörelse och hälsa för verksamhet i  
fritidshem och syftar till att utbilda lärare för fritidshem

*Delkurs 1: Idrotten i samhället I 7,5 hp*

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- Redogöra för grundläggande begrepp kring barns lärande och utveckling i relation till områdena lek, rörelse, idrott och hälsa
- Analysera olika perspektiv på idrotts- och fritidskulturers roll och funktion i samhället
- Förstå olika vetenskapliga förhållningssätt till idrottsvetenskapliga problem

*Delkurs 2: Verksamhetsförlagd utbildning I 7,5 hp*

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Skapa miljöer för motoriskt lärande där barns behov av rörelse tillgodoses
- Planera och genomföra verksamhet i rörelse, idrott och hälsa enligt styrdokument och aktuell forskning för fritidshemmets verksamhet
- Analysera och beskriva barns individuella behov med särskilt beaktande av kön,

etnicitet och social bakgrund.

*Delkurs 3: Hälsovetenskap I 7,5 hp*

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Analysera motoriska grundformer
- Analysera och motivera betydelsen av hälsa och fysisk aktivitet samt utföra HLR

*Delkurs 4: Rörelselära I 7,5 hp*

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- Tillämpa, utöva och värdera olika former av idrott och fysisk aktivitet
- Beskriva barns olika sätt att uppleva, tolka och organisera fysisk aktivitet utifrån lekteori och lekens praktiska tillämpning

## Innehåll

### PROGRESSIONSLINJER

#### SPRÅKET SOM REDSKAP

Undervisningen bygger på lärar- och studerandeleda moment där studenten genom författandet av inlämningsuppgifter, muntliga presentationer och ledarövningar tränar sin förmåga att uttrycka sig i tal och skrift.

#### IT OCH LÄRANDE

Kursen ger kunskaper i att använda IT som ett pedagogiskt och didaktiskt redskap för att kunna göra presentationer, kommunicera via lärplattform samt söka information.

#### VETENSKAPLIG PROGRESSION

I kursen övas studenten i att kritiskt granska olika vetenskapliga källor samt att använda bibliotekets databas för sökning och värdering av information.

#### LÄRARPROFESSIONEN

Studenterna genomför kursen verksamhetsförlagd utbildning I och får under denna delkurs planera och genomföra undervisning. Studenten får praktisk träning i att leda och organisera verksamhet för rörelse, formulera kunskapsmål och göra stoffurval.

### ***Delkurs 1 Idrotten i samhället 7,5 högskolepoäng***

- Idrottspedagogik
- Verksamhetens styrfunktioner
- Idrottens historia
- Idrottens roll och funktion i samhället
- Årstidsbundet friluftsliv "sommar"
- Årstidsbundet friluftsliv "vinter"
- Vetenskapligt skrivande

### ***Delkurs 2 Verksamhetsförlagd utbildning I 7,5 högskolepoäng***

- Verksamhetsförlagd utbildning
- Lärarens roll och uppdrag
- Bedömningsfaktorer

### ***Delkurs 3 Hälsovetenskap I 7,5 högskolepoäng***

- Barns motoriska utveckling
- Hälsobegrepp
- Hälsans bestämningsfaktorer
- Humanbiologi
- Träningslära
- HLR/ ABC- första hjälpen
- Rörelseanalys (Teori)

#### ***Delkurs 4 Rörelselära I 7,5 högskolepoäng***

- Ryt, dans och rörelse till musik
- Traditionella och aktuella idrotter
- Orientering
- Simning
- Rörelseanalys (Praktiskt)

#### **Undervisningsformer**

Undervisningen bygger på lärar- och studerande ledda moment där stor vikt läggs vid de studerandes aktiva roll samt deras förmåga att använda språket som redskap, IT och andra pedagogiska hjälpmedel.

I kursen ingår även en verksamhetsförlagd utbildning om sammanlagt 7,5 hp.

Didaktiska reflektionsuppgifter med utgångspunkt i verksamhetsförlagd utbildning och aktuell forskning. Årstidsbundet friluftsliv ingår, varav 1 vecka på snösäker ort samt en veckas sommarfriluftsliv.

Obligatorisk närvaro förekommer under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studieplan.

#### **Examinationsformer**

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Utvärdering av studentens kunskaper sker genom olika examinationsformer individuellt och i grupp så som ledarövningar, rapportskrivning, skriftliga, muntliga och praktiska tentamina. (Simning och livräddning minst: Bronsmagistern).

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid). Antal tentamenstillfällen är begränsade till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §). Antalet VFU-tillfällen är begränsat till två.

Kriteriet för betyget godkänt är att samtliga punkter under förväntade studieresultat uppnåtts.

#### **Kursvärdering**

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

#### **Kurslitteratur och övriga läromedel**

##### ***Litteraturförteckning Delkurs 1 - Idrotten i samhället 7,5 hp***

##### **Obligatorisk litteratur**

Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare förlag AB, (207 s).

Brugge, B., Glanz, M. & Sandell, K. (1999). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber, (238 s).

Larsson, H. & Meckbach, J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber (304 s). Valda kapitel.

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet. 2:a upplagan*. Uppsala: Kunskapsföretaget, (134 s).

*Mycket idrott och lite hälsa*. Rapport från flygande tillsyn i ämnet Idrott och hälsa. Skolinspektionen (2010).

Kompendiematerial - Paddla Kanadensare.

Kompendiematerial – Friluftslivssäkerhet.

Aktuella läroplaner och kursplaner.

### **Litteraturförteckning Delkurs 2 - Verksamhetsförlagd utbildning I 7,5 hp**

#### **Obligatorisk litteratur**

Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare förlag AB. (207 s).

Larsson, H. & Meckbach, J. (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber, (304 s). Valda kapitel.

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet. 2:a upplagan*. Uppsala Kunskapsföretaget, (134 s).

Aktuella läroplaner och kursplaner.

### **Litteraturförteckning Delkurs 3 - Hälsovetenskap I 7,5 hp**

#### **Obligatorisk litteratur**

Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare förlag AB. (207 s).

Jagtoien, G. L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare förlag, (244 s).

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet. 2:a upplagan*. Uppsala Kunskapsföretaget, (134 s).

Quennerstedt, M. (2006). *"Att lära sig hälsa"*. DocuSys: V Fröhunda. Kompendium

Winroth, J. & Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa & hälsopromotion "Med fokus på individ, grupp- och organisationsnivå"*. SISU, (283 s).

Aktuella läroplaner och kursplaner.

### **Litteraturförteckning Delkurs 4 - Rörelselära I 7,5 hp**

#### **Obligatorisk litteratur**

Bartunik, D. (2004). *Lek utomhus. Lekar och spel utomhus för barn i åldrarna 4 till 12 år*. Världsnaturafonden. [www.wwf.se/utbildning](http://www.wwf.se/utbildning)

Brugge, B., Glanz, M. & Sandell, K. (1999). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber, (238 s).

Hammar, L. & Johansson, I. (2008). *Visst kan alla vara med! – i idrott, lek och spel*. Örebro: Varsam AB, (175 s).

Jagtoien, G. L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare förlag, (244 s).

Johnsson P. (1999). *Dans. första steget* (CD-skiva + instruktionshäfte). Stockholm: T

---

& P Unit Produktion.

Larsson, H. & Meckbach, J.(2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber, (304 s).Valda kapitel.

Lövdahl, L., Norlin, P. & Solgevik, A. (2008). *Gympa instruktörsutveckling*. Topp akademien, (84 s).

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet.2:a upplagan*. Uppsala Kunskapsförlaget, (134 s).

Wehlin, A. (2007). *Orientera i skolan*. Sisu idrottsböcker, (84 s).

Frödrotskompndium

Bollkompndium

H2O komp

Aktuella läroplaner och kursplaner