

Kursplan för:

Idrott och hälsa för lärare åk 1-3, 30 hp (1-30 högskolepoäng). Ingår i Lärarlivet, 30 hp

Sports and Health for Teachers in Grades 1-3, 30 credits (1-30). Continuing Education for Teachers, 30 credits

Allmänna data om kursen

- **Kurskod:** PE044U
- **Ämne huvudområde:** Pedagogik
- **Nivå:** Grundnivå
- **Progression:** (A)
- **Högskolepoäng:** 30
- **Fördjupning vs. Examen:** GXX - Grundnivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
- **Utbildningsområde:** Idrottsliga området 25%, Övriga områden 75%
- **Ansvarig institution:** PPS, Pedagogik, psykologi och socialt arbete
- **Fastställd:** 2025-09-12
- **Giltig fr.o.m:** 2026-01-19

Syfte

Kursen syftar till att kursdeltagare ska utveckla kunskaper inom ämnet idrott och hälsa för att kunna undervisa i ämnet, integrera kunskapen i andra ämnen och ämnesområden. Vidare skall kursdeltagaren kunna leda aktiviteter i skola kopplade till idrott och hälsa.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska kursdeltagaren kunna:

- visa förmåga att söka och värdera kunskap på vetenskaplig nivå och följa kunskapsutvecklingen inom ämnet idrott och hälsa
- visa kunskaper i ämnesdidaktik inklusive metodik som krävs för undervisning och lärande inom ämnet idrott och hälsa med utgångspunkt i lek och grundformer
- visa kunskaper inom idrott och hälsa som krävs för yrkesutövningen
- visa förmåga att självständigt och tillsammans med andra planera, genomföra, utvärdera och förbättra undervisning i syfte att stimulera varje elevs lärande och utveckling
- visa förmåga att identifiera och i samverkan med andra, tillgodose elevers behov av specialpedagogiska insatser utifrån en differentierad undervisning
- redovisa kunskap om och förutsättningar för att hantera etiska frågeställningar och jämställdhetsperspektiv, utifrån samhällets och demokratins värdegrund avseende undervisning och lärande inom ämnet idrott och hälsa
- visa kunskap och förmåga att orientera i natur och utemiljö med hjälp av kartor, såväl med som utan digitala verktyg visa kunskap om kartors uppbyggnad och symboler
- visa kunskap om praktiska och estetiska läroprocesser
- visa kunskap om bedömning av elevers lärande och utveckling inom ämnet idrott och hälsa
- visa kunskap och förståelse för människokroppens allmänna anatomi samt de olika organsystemens normala fysiologi och reglering. Vidare visa kunskap och förståelse för samspel mellan olika organsystem vid fysisk aktivitet,
- visa kunskap och förståelse för fysisk aktivitet i förhållande till barnets utvecklingsfaser, samt förmåga att argumentera för hälsoeffekter kopplade till fysisk aktivitet hos barn och ungdomar
- visa kunskap och förståelse för tränings principer, träningslärans grunder samt träningsplanering
- visa kunskap och förståelse för nutrition i förhållande till barnets utvecklingsfaser och fysisk aktivitet

Innehåll

Kursen består av tre delmoment med följande innehåll och omfattning:

Delmoment 1: Introduktion till praktiskt ledarskap, hälsa och idrottsdidaktik (10 hp)

- Praktiskt ledarskap för lärare i grundskolans årskurs F-6
- Grundläggande vetenskapliga betraktelsesätt och metoder
- Friluftsliv och orientering med hjälp av kartor, såväl med som utan digitala verktyg
- Idrottsdidaktik i syfte att utveckla allsidig rörelsekompetens och hälsofrämjande lärmiljöer med utgångspunkt i lek och grundformer

Delmoment 2: Introduktion till idrottsvetenskap och funktionell rörelse (8 hp)

- Grundläggande förståelse till idrottsvetenskap
- Grundläggande förståelse för kroppens anatomi och fysiologi
- Hälsoeffekter av fysisk aktivitet hos barn
- Barnets utveckling relaterade till fysisk aktivitet och hälsa
- Träningsprinciper, träningslära och träningsplanering

Delmoment 3: Idrott och hälsa ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv med didaktik (12 hp)

- Barn- och ungdomsidrottens roll i samhället avseende socialisation, social stratifiering, identitetsskapande, kroppsuppfattning och självbild
- Etiska och moraliska aspekter inom ämnet idrott och hälsa
- Bedömning inom ämnet idrott och hälsa med hänvisning till aktuella styrdokument Takt och rytm i rörelse till musik
- Grundläggande kunskap om simundervisning och livräddning samt säkerhet vid vatten
- Den svenska idrottskulturens och kroppsövningsämnets framväxt ur ett historiskt perspektiv
- Idrottsdidaktisk kompetens vid planering, genomförande och utvärdering av undervisningssituationer
- Förutsättningar för lärande som utvecklar barns och ungdomars allsidiga rörelsekompetens utifrån teorier om lek och motorisk utveckling i skiftande rumsliga och fysiska miljöer
- Idrottens roll och funktion i samhället utifrån grundläggande vetenskapliga perspektiv

Behörighet

För att delta i Lärarlyftet behöver du vara anställd som lärare och ha en behörighetsgivande lärarexamen som är avsedd för åk 1-3 utan att vara ämnesbehörig.

Du är anställd hos en huvudman eller entreprenör som utför uppgifter inom sådan verksamhet som avses i Förordning (2007:222) om statsbidrag för fortbildning av lärare.

Arbetsgivares godkännande krävs för att delta. Blankett: Huvudmannens godkännande.

Ytterligare information: [<https://www.skolverket.se/lararlyftet>]()

Urvalsregler

Alternativt urval, se under rubrik "Beskrivning av alternativt urval".

Beskrivning av alternativt urval

Urval sker genom lottning.

Undervisning

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, praktiska tillämpningar, seminarier, gruppövningar samt självstudier. Undervisningen kan genomföras på engelska och med hjälp av olika kommunikationsformer.

Examination

2001: Introduktion till praktiskt ledarskap, hälsa och idrottsdidaktik, 10 hp

Betygsskala: Tvågradig skala

Ledaruppgift (5,5hp) Praktisk och skriftlig (U-G)

Friluftsliv och orientering (2,5hp) Praktisk (U-G)

Gruppuppgift om lek och grundformer i ett didaktiskt perspektiv (2hp) Praktisk och muntlig presentation (U-G)

2002: Introduktion till idrottsvetenskap och funktionell rörelse - hemtentamen, 6 hp

Betygsskala: Tvågradig skala

2003: Introduktion till idrottsvetenskap och funktionell rörelse - praktisk examination, 2 hp

Betygsskala: Tvågradig skala

Träningslära och skriftlig planering, praktisk och skriftlig

2004: Idrott och hälsa ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv med didaktik, 12 hp

Betygsskala: Tvågradig skala

Seminarium Betyg och bedömning (1hp) Muntlig (U-G)

Muntlig presentation om genus och likabehandling (0,5hp) Muntlig (U-G)

Praktisk examination av rörelseprogram till musik (2hp) Praktisk och muntlig presentation (U-G)

Praktisk examination, simundervisning (2hp) Praktisk (U-G)

Slutuppgift (6,5hp) Skriftlig (U-G)

Kursdeltagaren examineras skriftligt, muntligt och under praktiska moment. Examinationen sker löpande under kursen samt i slutet av kursen. Den lärarledda undervisningen i kursen utgörs till stor del av praktiska övningar och tillämpningar.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: www.miun.se/betygskriterier()

Begränsning av examination

Kursdeltagagaren kan provas vid ett ordinarie tillfälle och vid ett omprovstillfälle i nära anslutning därtill. Vid underkänt resultat ges ytterligare ett provtillfälle ifall kursen ges.

Betygsskala

Tvågradig skala

Övrig information

Tillkommer kostnad för simhallsbesök.

Validering är möjlig. Den som antagits till Lärarlyftet ges möjlighet att tillgodoräkna högskolepoäng genom en validering av kunskaper och färdigheter/kompetens i förhållande till lärandemålen i den kurs man är antagen till. Mittuniversitetet är ansluten till det digitala ansöknings- och administrationssystemet Valda.

Litteratur

Obligatorisk litteratur

Författare/red : Brugge, B., Glantz, M. & Sandell, K

Titel : Friluftslivets pedagogik - En miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet

Upplaga : Senaste

Förlag : Liber

Författare/red : Haug, E., Bjålie, J G., m.fl.

Titel : Människokroppen: Fysiologi och anatomi

Upplaga : Senaste

Förlag : Liber

Kommentar : Kapitel finns i kursrummet

Författare/red : Huitfeldt, Å

Titel : Rörelse & Idrott

Upplaga : Senaste

Förlag : Liber

Författare/red : Jensen, M

Titel : Ledarskapskommunikation

Upplaga : Senaste

Förlag : Gleerups

Författare/red : Larsson, H. & Meckbach, J. (red.)
Titel : Idrottsdidaktiska utmaningar
Upplaga : Senaste
Förlag : Liber

Författare/red : Larsson, H
Titel : Idrott och hälsa -igår, idag och i morgon
Upplaga : Senaste
Förlag : Liber

Författare/red : Menguc Ibanez A. et al
Titel : Idrottens träning
Upplaga : Senaste
Förlag : SISU Idrottsböcker

Författare/red : Sjödin, C
Titel : Simläarboken
Upplaga : Senaste
Förlag : SISU Idrottsböcker

Författare/red : Skolverket
Titel : Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa
Upplaga : Senaste
Förlag : Skolverket
Kommentar : Kan laddas ner som pdf

Författare/red : Skolverket
Titel : Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022
Upplaga : Senaste
Förlag : Skolverket
Kommentar : Kan laddas ner som pdf

Författare/red : Tonkonogi, M. & Bellardini, H
Titel : Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom. För hälsa, prestation och individuell utveckling
Upplaga : Senaste
Förlag : SISU Idrottsböcker

Referenslitteratur

Titel : FYSS – EVIDENSBASERAD KUNSKAPSBAS:
Webbadress : <http://www.fyss.se/>

Författare/red : Wehlin, A
Titel : Orientera i skolan
Upplaga : Senaste
Förlag : SISU Idrottsböcker

Författare/red : Ericsson, I
Titel : Rör dig lär dig: motorik och inlärning
Upplaga : Senaste
Förlag : SISU idrottsböcker

Författare/red : Säfström, J
Titel : Rörelseglädje
Upplag a: Senaste
Förlag : Lust att lära - JS Läromedel

Författare/red : Livsmedelsverket
Titel : Nationella riktlinjer för måltider i skolan
Upplaga : Senaste

Förlag : Uppsala: Livsmedelsverket

Kommentar : Finns tillgänglig som pdf

Författare/red : Livsmedelsverket

Titel : Referensvärden för energi och näringsämnen: En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023

Upplaga : Senaste

Förlag : Uppsala: Livsmedelsverket

Kommentar : Finns tillgänglig som pdf

Vetenskapliga artiklar tillkommer.