

IDROTT, DIDAKTISK INRIKTNING I**PHYSICAL EDUCATION WITH A DIDACTICAL PERSPECTIVE I**

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: LCIDI1

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsnivå: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2026-05-28

Version: 3

Gäller från: Hösttermin 2026

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet.

Lärandemål**Delkurs 1 - Idrottslära grund I**

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för kroppsliga rörelsepraktiker i varierade miljöer,
- redogöra för ämnesdidaktiska modeller,

Färdighet och förmåga

- visa och anpassa kroppsliga rörelser i en bredd av rörelsepraktiker i förhållande till kropp, rum, tid, kraft och redskap,
- vistas i skogsmiljö med och utan hjälp av karta,
- kartlägga och reflektera över förutsättningar för lärande som utvecklar allsidig rörelseförmåga utifrån teorier och modeller om motorisk utveckling, lek och säkerhetsaspekter,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera ämnesdidaktiska val i relation till barn och ungdomars förutsättningar, skilda behov, hållbar utveckling för lärande och säker vistelse i olika miljöer.

Delkurs 2 - Idrottslära grund 2

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för ämnesdidaktiska begrepp och modeller, för att utforma och utveckla idrottslärans rörelsepraktiker,

Färdighet och förmåga

- gestalta kropp, relation, dynamik, form och rum i rörelse och dans med eller utan musik,
- inta rollen som aktör i olika bollekar och enklare bollspel,
- simma i mag- och rygggläge samt behärska livräddning i och vid vatten,
- välja och tillämpa metoder och arbetsformer i skilda rörelsepraktiker med beaktande av säkerhetsaspekter och förhållningssätt.

Delkurs 3 - Idrottsvetenskap med samhälls- och historiska perspektiv

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- förklara och diskutera innebörden i begreppen idrott och idrottsvetenskap,
- beskriva och diskutera idrottens samhälleliga funktion, organisering och utveckling över tid,
- redogöra för och diskutera skolämnet idrott och hälsas inriktning och utveckling över tid.

Färdighet och förmåga

- formulera text i enlighet med grundläggande principer för akademiskt skrivande.

Delkurs 4 - Humanbiologi I

Efter avslutad delkurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för rörelseapparatens anatomi samt att kunna förklara hur denna anatomi möjliggör och begränsar rörelse,
- redogöra för nervsystemets anatomi samt att kunna förklara grunderna för hur nervsystemet styr rörelseapparaten,
- redogöra för cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi samt muskelns energiprocesser hos både barn och vuxna.

Färdighet och förmåga

- Redogöra för orsaker, symptom och behandling av de vanligaste skadorna på rörelseapparaten samt tillämpa akut omhändertagande och kunna beskriva rehabiliteringsprocessen,
- visa förmåga att planera undervisning i människokroppens fysiologi, speciellt med betoning på hur kroppen fungerar vid fysisk aktivitet, både för barn och vuxna.

Innehåll

Progression

Kursen är den första inom huvudämnet Idrott och hälsa som studenten möter och flera av delkurserna är därför av orienterande och grundläggande karaktär. Kursen ligger till grund för fortsatta studier inom idrott och hälsa samt har en tydlig inriktning mot didaktik.

Delkurser

Delkurs 1 - Idrottslära grund 1, 7.5 hp

Module 1 - Basic sports didactics 1, 7.5 credits

- Vistelse med övernattningar i skogsmiljö,
- kartkunskap och didaktiska modeller i att orientera sig i känd miljö, närmiljöer och okända miljöer,
- hållbarhet, och lärande i skogsmiljö,
- motorisk utveckling och träning,
- teknik och metodik i enskilda övningar,
- didaktiska modeller och säkerhetsaspekter för utveckling av allsidig rörelseförmåga,
- teorier om lek och motorik.

Delkurs 2 - Idrottslära grund 2, 7.5 hp

Module 2 - Basic sports didactics 2, 7.5 credits

- Utvalda rörelsepraktiker inom idrott och hälsa,
- didaktik och säkerhet i simning och livräddning,
- didaktiska teorier och modeller,
- teorier om lek ,
- praktisk musiklektion,
- rörelseramverket BRESS.

Delkurs 3 - Introduktion till idrottsvetenskap med samhälls- och historiska perspektiv, 7.5 hp

Module 3 - Introduction to sports science with social and historical perspectives., 7.5 credits

- Begreppen idrott och idrottsvetenskap,
- idrottens samhälleliga funktion och organisering över tid,
- samhällsprocessers inverkan på idrotten över tid,
- socialisation och social stratifiering inom idrott,
- skolämnet idrott och hälsas inriktning och utveckling över tid,
- läraruppdragets utveckling inom skolämnet idrott och hälsa,
- akademiskt skrivande.

Delkurs 4 - Humanbiologi 1, 7.5 hp

Module 4 - Human biology 1, 7.5 credits

- Rörelseorganens och nervsystemets anatomi och fysiologi,
- cirkulations- och respirationssystemets anatomi och fysiologi,
- hjärt- och lungräddning,
- muskelns energiprocesser,
- tester för utvärdering av konditionen,
- idrottsskador.

Examination

(2500) 2 hp, Delkurs 1 - Muntlig tentamen, Tregradig skala
(2500) 2 credits, Module 1 - Oral examination, Three-grade scale

(2501) 0.5 hp, Delkurs 1 - Praktiskt prov, Tregradig skala
(2501) 0.5 credits, Module 1 - Practical examination, Three-grade scale

(2502) 5 hp, Delkurs 1 - Praktiska prov, Tregradig skala
(2502) 5 credits, Module 1 - Practical examinations, Three-grade scale

(2408) 1.5 hp, Delkurs 2 - Praktiskt prov i simning och livräddning, Tregradig skala
(2408) 1.5 credits, Module 2 - Practical test in swimming and life saving skills, Three-grade scale

(2505) 2 hp, Delkurs 2 - Praktiska prov, Tregradig skala
(2505) 2 credits, Module 2 - Practical examinations, Three-grade scale

(2506) 2 hp, Delkurs 2 - Praktiskt prov, Tregradig skala
(2506) 2 credits, Module 2 - Practical test, Three-grade scale

(2507) 2 hp, Delkurs 2 - Skriftligt prov, Tregradig skala
(2507) 2 credits, Module 2 - Written test, Three-grade scale

(2410) 1.5 hp, Delkurs 3 - Skriftligt prov 1, Tregradig skala
(2410) 1.5 credits, Module 3 - Written test 1, Three-grade scale

(2411) 6 hp, Delkurs 3 - Skriftligt prov 2, Tregradig skala
(2411) 6 credits, Module 3 - Written test 2, Three-grade scale

(2412) 3.5 hp, Delkurs 4 - Skriftlig examination i anatomi, Tregradig skala
(2412) 3.5 credits, Module 4 - Written examination in anatomy, Three-grade scale

(2413) 4 hp, Delkurs 4 - Skriftlig examination i fysiologi, Tregradig skala
(2413) 4 credits, Module 4 - Written examination in physiology, Three-grade scale

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte uppfyller betygsriterierna för godkänt på ett prov kan, om hen uppfattas ligga nära godkänt och efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. För att nå ett högre betyg än godkänt gäller omprov. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att provresultatet meddelas och kompletteringen äger rum inom två veckor. Kompletteringen måste äga rum innan nästkommande provtillfälle. Om studenten inte uppfyller godkänt resultat inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

En student som av GIH:s Samordnare för pedagogiskt stöd har beviljats s.k. Rekommenderat stöd kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ytterligare stöd.

Betyg

Som betyg används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget godkänt på hel kurs (30hp) krävs godkända resultat i samtliga examinationer. För betyget väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller utöver kraven för godkänt att studenten fått betyget väl godkänt på examinationer som motsvarar minst 22,5 hp. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet görs alltid till studenterna efter genomförd värdering.

Studenterna ska enligt 1 kap. 4 a § högskolelagen (1992:1434) ges möjlighet att utöva inflytande över utbildningen och högskolorna ska verka för att studenterna tar en aktiv del i arbetet med att vidareutveckla utbildningen.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer och redovisningar. Delar av kursen har karaktären av idrottsligt laborativ verksamhet. Delar av undervisningen kan genomföras på annan ort vilket kan innebära övernattnings- samt eventuella merkostnader.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan även undervisning på engelska förekomma i begränsad omfattning efter beslut av examinator. Kurslitteratur kan vara på svenska och engelska.

Övrigt

Övergångsbestämmelser

Studenter som inte slutfört del eller delar av kurs i Idrott didaktisk inriktning 1 examineras fortsättningsvis i den del eller de delar som innehållsmässigt och lärandemålmässigt motsvarar det studenten saknar

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större revideringar (förändringar) ska student garanteras minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande som ovan, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Hösttermin 2026 (2026-08-31)

Beslutsdatum: 2026-06-24

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel (sv):

Delkurs 1- Idrottslära grund 1

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.) (2018). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber AB. (9789147122684)

Börjars, L. (2022). *Hitta rätt: en introduktion till karta och kompass*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (9789177270867)

Jensen, Mikael. (2013). *Lekteorier*. Lund: Studentlitteratur. (978-91-44-08997-3)

Larsson, H (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. senaste uppl. Stockholm: Liber.

Lundvall, S. (red) (2011). *Lärande i friluftsliv: perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan. (978-91-633-8799-9)

Seger, J. (2020). *Idrottsliga grundformer: Löpning, hopp och kast*. Stockholm: GIH

Vetenskapliga artiklar och rapporter kan tillkomma

Delkurs 2- Idrottslära grund 2

Engdahl, C., Heikkinen, S. & Arvidson, M. (2022). *Hur kan vi förstå rörelse?* Liber.

Jensen, M. (2013). *Lekteorier*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, H & Meckbach, J. (red.) (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2:a uppl. Stockholm: Liber.

Lundvall, S. (red) (2023). *Boll och bollspel i skolan: lek, lärande och rörelse*. Liber

Ronglan, L.T., Halling, A. & Teng, G. (red)(2009). *Ballspill over grenser: skandinaviske tillnaerminger til laering og utvikling*. Oslo: Akilles. Skolverket. (2022).

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, Stockholm Skolverket (2022).

Läroplan, program och ämnen i gymnasieskolan, Stockholm

Sjödning, C. (2016). *Simning och livräddning. Simläroboken*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Delkurs 3- Introduktion till idrottsvetenskap med samhälls- och historiskt perspektiv

Ljunggren, J. (2020). *Den svenska idrottens historia*. Stockholm: Natur & Kultur.

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. Stockholm: Liber.

Delkurs 4- Humanbiologi I

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2022). *Physiology of sport and exercise*. (Eighth edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Valbar anatomibok



KURSPLAN

Bojsen-Møller, Finn. (2000). *Rörelseapparatens anatomi*.

Feneis, Heinz. (2006). *Anatomisk bildordbok*. 2007.

Platzer, Werner. (2004). *Color atlas and textbook of human anatomy: in 3 volumes*. New York: Georg Thieme Verlag.