

IDROTT, DIDAKTISK INRIKTNING II

PHYSICAL EDUCATION WITH A DIDACTICAL PERSPECTIVE

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: LCIDI2

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsnivå: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-11-04

Version: 3

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Godkänt resultat från kursen Idrott, didaktisk inriktning I, 30hp:

Delkurs 1 - Praktiska prov 5hp,

Delkurs 2 - Praktiskt prov i simning och livräddning 1,5hp samt

Delkurs 4 - Skriftlig examination i anatomi 3,5hp.

Lärandemål

Delkurs 1 - Idrottslära fortsättning I

Efter avslutad kurs skall studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- Förklara och reflektera kring ämnesdidaktiska teorier och modeller i relation till rörelsekvalitet,

Färdighet och förmåga

- utföra sammansatta rörelsesekvenser med och utan redskap inom givna rörelsepraktiker,
- leda och gestalta rörelser i förhållande till musik och i relation till andra deltagare,
- planera, genomföra och leda undervisning för lärande med beaktande av det egna ledarskapet,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kartlägga och bedöma kvaliteter i olika rörelseutföranden.

Delkurs 2 - Idrottslära fortsättning II

Efter avslutad kurs skall studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- Förklara och reflektera kring olika rörelsepraktikers teori och didaktik,

Färdighet och förmåga

- visa spelfrämjande förmåga i olika bollspel,
- planera, genomföra och leda undervisning i simning med beaktande av säkerhetsaspekter,
- vistas och förflytta sig i naturmiljöer med och utan kartor och andra hjälpmedel,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- argumentera för ämnesdidaktiska val inom olika rörelsepraktiker.

Delkurs 3 - Idrott, hälsa och välbefinnande I

Efter avslutad kurs skall studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- Redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner utifrån hälsoperspektiv i relation till skolans verksamhet och ämnet idrott och hälsa,
- beskriva sambanden mellan fysisk aktivitet, miljö och olika aspekter av hälsa ur ett individ- och samhällsperspektiv,
- redogöra för begrepp, teorier och metoder för hur fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande.

Färdighet och förmåga

- tillämpa kunskaper inom fysisk aktivitet, hälsa och välbefinnande i undervisning i idrott och hälsa,
- skriva akademisk text i enlighet med grundläggande principer för akademiskt skrivande.

Delkurs 4 - Träningslärans teori och praktiker

Efter avslutad kurs skall studenterna kunna:

Kunskap och förståelse

- Redogöra för hur kroppens muskler, leder och cirkulationssystem belastas och anpassas vid tränings- och idrottsövningar,
- redogöra för grundläggande begrepp, principer och processer inom allmän träningslära,

Färdighet och förmåga

- analysera styrketrännings-, idrotts- och arbetstekniker utifrån grundläggande biomekaniska principer,
- visa förmåga att planera, genomföra och utvärdera träningslärans olika innehåll med relevans för ämnet idrott och hälsa,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera metoder för att utveckla fysiska kvaliteter.

Innehåll

Progression

Den vetenskapliga progressionen sker genom att innehållet i kursen bygger på vetenskapliga studier och tidigare kurs i idrott didaktisk inriktning med vetenskaplig förankring.

I kursen är det professionsprogression genom att kursen har ett tydligare hälsoperspektiv med fokus på ämnesdidaktisk kompetens i relation till lärandeaktiviteter i skiftande miljöer samt tillämpning av arbetsformer som stimulerar till elevers eget utforskande och lärande.

Ämnesprogressionen sker dels via hänvisning till och vidareutveckling av tidigare delkurser, dels genom lärandeaktiviteternas högre grad av komplexitet. Inom ämnesprogressionen är det såväl breddad som fördjupad progression.

Delkurs 1 - Idrottslära fortsättning I, 7,5 hp

Module 1 - Didactics in physical education I, 7.5 credits

- Sammansatta och komplexa rörelser,
- rörelse till musik som exempelvis träningsform,
- rörelser och förflyttningar på is och snö,
- ämnesdidaktiska teorier och modeller kopplade till rörelse samt utveckling av det egna ledarskapet,
- analys av rörelsepraktiker med fokus på lärande och kvaliteter i rörelseutföranden.

Delkurs 2 - Idrottslära fortsättning II, 7,5 hp

Module 2 - Didactics in physical education II, 7.5 credits

- Didaktiska modeller för lärande,
- friluftsliv och säkerhet på och vid vatten,
- vistelse med övernattningar i skogsmiljö,
- simning och livräddning,
- bollekar och bollspel som exempelvis nät- och väggspel samt träffspel.

Delkurs 3 - Träninglärans teori och praktiker, 7,5 hp

Module 3 - Theories and practices of training, 7.5 credits

- Träninglära ur ett fysiologiskt och biomekaniskt perspektiv,
- Praktisk styrke- och rörlighetsträning,
- Praktisk konditionsträning.

Delkurs 4 - Idrott, hälsa och välbefinnande I, 7,5 hp

Module 4 - Sport, health and wellbeing I, 7.5 credits

- hälsobegreppet, hälsoperspektiv i grundskolan,
- sambanden mellan fysisk aktivitet, miljö och olika aspekter av hälsa ur ett individ- och samhällsperspektiv,
- begrepp, teorier och metoder för hur fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande

Examination

(2601) 2 hp, Delkurs 1 - Praktiskt och skriftligt prov – leda och gestalta rörelser i relation till musik och andra deltagare, Tregradig skala
(2601) 2 credits, Module 1 - Practical and written test – lead and express movements in relation to music and others, Three-grade scale

(2602) 1.5 hp, Delkurs 1 - Muntligt prov - ämnesdidaktiska teorier och modeller samt kartläggning och bedömning av kvaliteter, Tregradig skala
(2602) 1.5 credits, Module 1 - Oral test - didactics and models, and identification of qualities, Three-grade scale

(2603) 3 hp, Delkurs 1 - Praktisk portfolio - sammansatta rörelser med och utan redskap, Tregradig skala
(2603) 3 credits, Module 1 - Practical portfolio - movements with and without equipment, Three-grade scale

(2604) 1 hp, Delkurs 1 - Praktiskt och skriftligt prov - planera, genomföra, leda olika rörelsepraktiker, Tregradig skala
(2604) 1 credits, Module 1 - Practical and written test – plan, conduct, lead teaching activities, Three-grade scale

(2605) 1.5 hp, Delkurs 2 - Praktiskt prov i spelfrämjande förmåga, Tregradig skala
(2605) 1.5 credits, Module 2 - Practical test in game-promoting ability, Three-grade scale

(2606) 1.5 hp, Delkurs 2 - Praktiskt prov i vistelse och förflyttning i naturmiljö, Tregradig skala
(2606) 1.5 credits, Module 2 - Practical test in presence and moving in nature, Three-grade scale

(2607) 1.5 hp, Delkurs 2 - Praktiskt prov - planera, genomföra och leda undervisning i simning, Tregradig skala
(2607) 1.5 credits, Module 2 - Practical test - to plan, conduct and lead swimming teaching, Three-grade scale

(2608) 3 hp, Delkurs 2 - Skriftligt prov i olika rörelsepraktikers teori och didaktik, Tregradig skala
(2608) 3 credits, Module 2 - Written test in different movement practices theory and didactics, Three-grade scale

(2614) 0 hp, Delkurs 2- Kamraträddning-Säkerhet i och vid vatten., Engradig skala för deltagande
(2614) 0 credits, Module 2-Peer Rescue – Safety in and around water, One-grade scale for participation only

(2609) 4 hp, Delkurs 3 - Skriftligt prov, Tregradig skala
(2609) 4 credits, Module 3 - Written examination, Three-grade scale

(2610) 3.5 hp, Delkurs 3 - Praktiskt prov, Tregradig skala
(2610) 3.5 credits, Module 3 - Practical examination, Three-grade scale

(2611) 2.5 hp, Delkurs 4 - Projektarbete, Tregradig skala
(2611) 2.5 credits, Module 4 - Project work, Three-grade scale

(2612) 3 hp, Delkurs 4 - Skriftlig examination, Tregradig skala
(2612) 3 credits, Module 4 - Written Examination, Three-grade scale

(2613) 2 hp, Delkurs 4 - Muntlig examination, Tregradig skala
(2613) 2 credits, Module 4 - Oral Examination, Three-grade scale

Kursen innefattar tretton examinationer varav Kamraträddning-Säkerhet i och vid vatten, inom Friluftsliv (FL), är en del av det rutinmässiga säkerhetsarbetet för arbetsmiljön på GIH.

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 helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs. Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Betyg

Som betyg på delkursen och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt.

Examinationerna avläggs under delkursernas gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i delkurs-PM som studenten får i och med delkursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultat samt när restexaminationstillfälle erbjuds.

För godkänt på kursen krävs godkänt på samtliga examinationer. För väl godkänt krävs, förutom minst godkänt på samtliga examinationer, väl godkänt på följande examinationer:

Delkurs 1 \- Väl godkänt på det individuella praktiska provet med skriftlig reflektion samt det individuella praktiska provet.

Delkurs 2 \- Väl godkänt på det individuella provet och två av tre praktiska examinationer.

Delkurs 3 \- Väl godkänt på projektarbetet med muntlig redovisning.

Delkurs 4 \- Väl godkänt på det individuella skriftliga provet.

Studentinflytande och kursvärdering

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

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och praktiska laborationer.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan även undervisning på engelska förekomma. Kurslitteratur kan vara på svenska och engelska.

Viss undervisning förläggs på annan ort med övernattnig.

Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2025-12-16

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Delkurs 1 - Idrottslära fortsättning I, 7,5 hp

Carlsson, Thore. (2012). *Skidor för barn*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. (978-91-86323-40-0)
Bergin, D. (red.) (2018). *Grundträning i Friidrott 10-14 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Engdahl, C., Heikkinen, S. & Arvidson, M. (red.) (2022). *Hur kan vi förstå rörelse?: Labans rörelseramverk, sociologi och didaktik*. Stockholm: Liber.

Frisk, A., Frykman Järlefeldt, M., Nyberg, M. & Rosén, A. (2010). *Rörelse till musik som träningsform*. Stockholm: GIH.

Larsson, H. (2016). *Idrott och Hälsa – igår, idag, imorgon*. Stockholm: Liber.

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

Styrke, B-M. (red.) (2015). *Kunskapande i dans: om estetiskt lärande och kommunikation*. Stockholm: Liber

Vetenskapliga artiklar och rapporter tillkommer.

Delkurs 2 - Idrottslära fortsättning II, 7,5 hp

Beames, S. & Brown, M. (2016). *Adventurous learning: A pedagogy for a changing world*. Routledge.

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

Larsson, H. & Meckbach, J. (red). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*, (senaste upplagan) Stockholm: Liber.

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

Sjödin, C. (2022). *Simläroboken*. (Senaste upplagan). SISU Förlag.

Spittle, M., Breed, R. (2020): *Developing Game Sense in Physical Education and Sport*, Human Kinetics.

Yttergren, L. (1996). *Bollspelens uppkomst och utveckling*. Idrotteket nr 1. Stockholm: Idrottshögskolan.

Elektronisk resurs:

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

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

Delkurs 3 - Träningens teori och praktiker, 7,5 hp

Lundberg, T. (2019). *Styrketräningens fysiologi*. [Stockholm]: [Publit Sweden AB].

Mattsson, C.M. & Larsen, F. (2013). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Mattsson, C.M. (2014). *Träningsplanering*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Thorstensson, A. (1992). *Biomekanik: bas för idrotts- och arbetsteknik*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

Delkurs 4 - Idrott, hälsa och välbefinnande I, 7,5 hp

Eriksson, M. (red.) (2015). *Salutogenes: om hälsans ursprung : [från forskning till praktisk tillämpning]*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Medin, Jennie. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur. (91-44-01598-4)

Quennerstedt, M., Öhman, M. & Öhman, J. (2018). Friluftsliv, hälsa och livskvalitet. I: Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.). *Friluftslivets pedagogik*. Stockholm: Liber AB,

Sejlert, S. (2023). Ett hälsosamt lärarskap med boll och i bollspel. I: Lundvall, S. (red.) (2023). *Boll och bollspel i skolan: lek, lärande och rörelse*. (Första upplagan). Stockholm: Liber.

Thedin Jakobsson, B. (2012). Att undervisa i hälsa. I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2. uppl. Stockholm: Liber, Elektronisk resurs

Folkhälsomyndigheten (2022). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022: grundrapport*. Solna: Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten (2021). Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande.

Jacobsson, A. Jakobsson, H. (2018). *Med ett salutogent perspektiv på hälsa - ett sätt att utveckla elevers samtal om upplevelser av fysisk aktivitet*. Forskning om undervisning och lärande. Vol 6

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

World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Vetenskapliga artiklar och rapporter kan tillkomma