KURSPLAN

IDROTT OCH HÄLSA FÖR LÄRARE ÅK 7-9 – INGÅR I LÄRARLYFTET

PHYSICAL EDUCATION FOR TEACHERS 7-9

45 högskolepoäng - 45 credits

Kurskod: UDIDH2
Utbildningsnivå: Grundnivå
Huvudområde:
Fördjupningsnivå: G2F
Utbildningsområde: Idrottsliga området
Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap
Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-09-12
Version: 1
Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Behörighetsgivande lärarexamen utan att vara ämnesbehörig samt vara anställd inom skolväsendet, av staten, en kommun eller enskild huvudman och ha en arbetsgivare som har godkänt ditt deltagande.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenterna kunna:

Delkurs 1 – Humanbiologi, 5 hp

Kunskap och förståelse

- Redogöra för rörelseapparatens anatomi och fysiologi på en grundläggande nivå,
- beskriva hur kroppen anpassar sig till olika former av fysisk aktivitet,
- diskutera hur träning, ålder och kön påverkar fysisk prestationsförmåga,
- redogöra för skadeförebyggande åtgärder samt behandling av vanligt förekommande idrottsskador,

Färdighet och förmåga

- tillämpa kunskaper i HLR samt akut omhändertagande.

Delkurs 2 – Hälsopedagogik, 5 hp

Kunskap och förståelse

- Redogöra för hälsobegreppets olika dimensioner i relation till skolans verksamhet och ämnet idrott och hälsa,
- diskutera begrepp, teorier och metoder i syfte att förstå hur fysisk aktivitet kan påverka barns och ungdomars hälsa och välbefinnande,

Färdighet och förmåga

- planera, genomföra och analysera undervisningssituationer inom kunskapsområdet hälsa och levnadsvanor,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- problematisera kunskapsområdet hälsa och levnadsvanor i ämnet idrott och hälsa.

Delkurs 3 - Idrottspedagogik, 5 hp

Kunskap och förståelse

- Diskutera den svenska idrottskulturens framväxt samt villkor för barn och ungas deltagande i idrott,

Färdighet och förmåga

- tillämpa ett jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv vid planering och genomförande av undervisning,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kritiskt diskutera hur olika idrottspedagogiska perspektiv påverkar elevers utveckling och lärande.

Delkurs 4-7, - Idrott och hälsas didaktik I-IV, 20 hp

Kunskap och förståelse

- Redogöra för ämneskunskaper i idrottslärans rörelsepraktiker samt kunna diskutera ämnesdidaktiska val och metoder,

Färdighet och förmåga

- utföra ändamålsenliga rörelser med och utan redskap i olika rörelsepraktiker,
- planera, genomföra och leda för lärande i allsidig rörelseförmåga,
- undervisa i idrott och hälsa med beaktande av säkerhetsaspekter,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera ämnesdidaktiska val i relation till barn och ungdomars skilda behov och förutsättningar,
- reflektera över det egna lärarskapet i relation till genomförd undervisning.

Delkurs 8 - Lärande och specialpedagogik, 5 hp

Kunskap och förståelse

- Redogöra för skolans ansvar för elevhälsa, anpassningar, stöd och samverkan utifrån aktuell kunskapsbildning,
- visa förståelse för fysiska och psykiska funktionsnedsättningar, inbegripet neuropsykiatriska svårigheter,

Färdighet och förmåga

- diskutera och ge exempel på inkluderande ämnesdidaktisk undervisning,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera och beskriva det egna behovet av ytterligare kunskap i arbetet med elever i behov av stöd.

Delkurs 9 - Bedömning och betygsättning, 5 hp

Kunskap och förståelse

- Redogöra för begrepp och modeller för bedömning av och för lärande,
- diskutera betygens funktion och pedagogiska roll,

Färdighet och förmåga

- beskriva hur elevers lärande kan dokumenteras och kommuniceras,
- planera för bedömning av och för lärande i ett avgränsat undervisningsmoment,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- värdera olika former för bedömning i relation till elevers lärande.

Innehåll

Delkurs 1 - Humanbiologi, 5 hp

- människokroppens anatomi och fysiologi med fokus på rörelseapparaten,
- anpassning vid olika typer av fysisk aktivitet,
- grundläggande Hjärt- och Lungräddning samt vanliga idrottsskador,

Delkurs 2 - Hälsopedagogik, 5 hp

- hälsobegreppets olika aspekter,
- hälsa och hälsofrämjande arbete i förhållande till nationella styrdokument,
- undervisning i hälsa i skolan i allmänhet och i ämnet idrott och hälsa i synnerhet,

Delkurs 3 - Idrottspedagogik, 5 hp

- idrottskulturen och dess sociala normer,
- barn och ungas identitetsskapande och sociala utveckling,
- olika synsätt på rörelseförmåga och lärande i idrott,

Delkurs 4 - Idrott och hälsas didaktik I, 5 hp

- motorik samt rörelseformer inom gymnastik och friidrott,

- ämnesdidaktik i gymnastik och friidrott,

Delkurs 5 - Idrott och hälsas didaktik II, 5 hp

- rörelse och dans som expressiv och kulturell form samt som träningsform,
- ämnesdidaktik i rörelse och dans,

Delkurs 6 - Idrott och hälsas didaktik III, 5 hp

- grundformer i lekar och spel med boll,
- idébaserad undervisning baserat på bollspelsfamiljerna,
- ämnesdidaktik i bollekar och bollspel,

Delkurs 7 - Idrott och hälsas didaktik IV, 5 hp

- friluftsliv och utevistelse, kartkunskap och att orientera sig,
- simning och livräddning,
- ämnesdidaktik i friluftsliv och simning,
- säkerhet och trygghet vid undervisning i friluftsliv och simning,

Delkurs 8 - Lärande och specialpedagogik, 5 hp

- inkluderande ämnesdidaktik och tillgängligt lärande,
- elevhälsa, stöd och samverkansmiljöer,
- fysiska och psykiska funktionsnedsättningar och livsvillkor,

Delkurs 9 - Bedömning och betygsättning, 5 hp

- betygens funktion, centrala begrepp och former för kunskapsbedömning,
- ämnets mål, centrala innehåll och betygskriterier,
- områdesplaner,
- olika bedömningsformer, formativ och summativ bedömning samt betygssättning,

Examination

(2501) 4 hp, Delkurs 1-Individuellt skriftligt prov, Tregradig skala
(2501) 4 credits, Module 1-Written exam, Three-grade scale

(2502) 1 hp, Delkurs 1-Praktiskt prov, Tregradig skala
(2502) 1 credits, Module 1-Practical test, Three-grade scale

(2503) 5 hp, Delkurs 2-Skriftligt projektarbete med muntlig redovisning, Tregradig skala
(2503) 5 credits, Module 2-Written project work with oral presentation, Three-grade scale

(2504) 5 hp, Delkurs 3-Individuellt skriftligt prov, Tregradig skala
(2504) 5 credits, Module 3-Written exam, Three-grade scale

(2505) 2 hp, Delkurs 4-Praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, Tregradig skala
(2505) 2 credits, Module 4-Practical test in subject and subject didactic competence, Three-grade scale

(2506) 3 hp, Delkurs 4-Individuellt prov, Tregradig skala
(2506) 3 credits, Module 4-Test, Three-grade scale

(2507) 2 hp, Delkurs 5-Praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, Tregradig skala
(2507) 2 credits, Module 5-Practical test in subject and subject didactic competence, Three-grade scale

(2508) 3 hp, Delkurs 5-Individuellt prov, Tregradig skala
(2508) 3 credits, Module 5-Test, Three-grade scale

(2509) 2 hp, Delkurs 6-Praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, Tregradig skala
(2509) 2 credits, Module 6-Practical test in subject and subject didactic competence, Three-grade scale

(2510) 3 hp, Delkurs 6-Individuellt prov, Tregradig skala
(2510) 3 credits, Module 6-Test, Three-grade scale

(2511) 2 hp, Delkurs 7-Praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, Tregradig skala
(2511) 2 credits, Module 7-Practical test in subject and subject didactic competence, Three-grade scale

(2512) 3 hp, Delkurs 7-Individuellt prov, Tregradig skala
(2512) 3 credits, Module 7-Test, Three-grade scale

(2573) 4 hp, Delkurs 8-Individuellt skriftligt prov, Tregradig skala
(2573) 4 credits, Module 8-Written exam, Three-grade scale

(2514) 1 hp, Delkurs 8-Examinerande litteraturseminarium, Tregradig skala
(2514) 1 credits, Module 8-Examining literature seminar, Three-grade scale

(2515) 3 hp, Delkurs 9-Individuellt skriftligt prov, Tregradig skala
(2515) 3 credits, Module 9-Written examination, Three-grade scale

(2516) 2 hp, Delkurs 9-Skriftlig områdesplanering, Tregradig skala
(2516) 2 credits, Module 9-Written area planning, Three-grade scale

Kursen examineras genom olika examinationsformer.

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 betygskriterierna 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 (s.k. Beslutade stödformer ges däremot alltid).

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen är följande:

Delkurs 1 - Humanbiologi, 5 hp

- Individuellt skriftligt prov, 4 hp
- Praktiskt prov i HLR, 1 hp

Delkurs 2 - Hälsopedagogik, 5 hp

- skriftligt projektarbete med muntlig redovisning, 5 hp

Delkurs 3 - Idrottspedagogik, 5 hp

- individuellt skriftligt prov, 5 hp

Delkurs 4 - Idrott och hälsas didaktik I, 5 hp

- praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, 2 hp
- individuellt prov, 3 hp

Delkurs 5 - Idrott och hälsas didaktik II, 5 hp

- praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, 2 hp
- individuellt prov, 3 hp

Delkurs 6 - Idrott och hälsas didaktik III, 5 hp

- praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, 2 hp
- individuellt prov, 3 hp

Delkurs 7 - Idrott och hälsas didaktik IV, 5 hp

- praktiskt prov i ämnes- och ämnesdidaktisk kompetens, 2 hp
- individuellt prov, 3 hp

Delkurs 8 - Lärande och specialpedagogik, 5 hp

- individuellt skriftligt prov, 4 hp

- examinerande litteraturseminarium, 1 hp

Delkurs 9 - Bedömning och betygsättning, 5 hp

- individuellt skriftligt prov, 3 hp
- skriftlig områdesplanering, 2 hp.

Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl god-känd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyget Väl godkänt på hel kurs (45 hp), krävs Väl godkänt på minst 30 högskolepoäng samt Godkänt på övriga.

Senast i samband med delkursstart 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, laborationer och nätbaserade/digitala övningar.

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

Distansstudier med inslag av campusträffar. En campusträff per termin på Gymnastik och-Idrottshögskolan.

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.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)
Beslutsdatum: 2025-12-16
Delkurs 1 - Humanbiologi, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Behnke, Robert S. (2015). *Anatomi för idrotten: fakta om rörelseapparaten*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-87745-64-5)

Tonkonogi, Michail. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom: för hälsa, prestation och individuell utveckling*. Stockholm: SISU idrottsböcker. (978-91-86323-44-8) https://www.fyss.se (Elektronisk resurs).

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 2 - Hälsopedagogik, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Ahlberg A. (2016). Elevers förståelse av hälsa i idrott och hälsa. I: Larsson, H. m fl (red.). *Hur är det i praktiken: Lärare utforskar ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, pdf.

Larsson. H. (2017). *Idrott och hälsa: i går idag i morgon*. Stockholm: Liber. s. 164-181.

Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteratur-studie*. Lund: Studentlitteratur, 180 s.

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*. Stockholm: Liber, s. 176-192

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr 22. Stockholm

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 3 - Idrottspedagogik, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Engström, L. M., Redelius, K., & Larsson, H. (2018). *Logics of practice in movement culture: Lars-Magnus Engströms contribution to understanding participation in movement cultures*. Sport, Education and Society, 23(9), 892-904.

Larsson, H. (red). (2020). *Learning Movements: New Perspectives of Movement Education*. London: Routledge. Lynch, S., Walton-Fisette, J. L., & Luguetti, C. (2021). Pedagogies of social justice in physical education and youth sport. Routledge.

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr 22. Stockholm.

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 4 - Idrott och hälsas didaktik I, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Bergin, D. & Rydén, A. (2018) *Grundträning i friidrott 10-14 år*. Sisu idrottsböcker.

Nyberg, M., & Sterner, T. (2012). Gymnastik som redskap. I H. Larsson. & J. Meckbach (red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar* (2 upplagan s. 87-102). Liber.

Nyberg, M., & Tidén, A. (2012). Allsidig rörelseförmåga -Ett kroppsligt ABC. I H. Larsson. & J. Meckbach (red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar* (2 upplagan s. 70-86). Liber.

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr 22. Stockholm

Sterner, T., Zangerl, R. (2011). *Trampett grundnivå: Lust- och lekbetonad undervisning*. Stockholm: GIH, 14 s.

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 5 - Idrott och hälsas didaktik II, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Borgström, A-L., Frisk, A., Frykman Järlefeldt, M., Hägglöf, C., Nyberg, M., Rosén, A. (2011), *Vill du dansa javisst! Dans som kulturell form* (Stockholm: GIH).

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

Lundvall, S. & Meckbach, J. (2012). Tid för dans. I: Larsson, H & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. 2:a upplagan Stockholm: Liber, s. 103-119.

Gibbs, B (2014) *Wii lär oss dansa?: Om dansspel, rörelsekvaliteter och lärande i id-rott och hälsa*. Stockholm: Gymnastik- och Idrotthögskolan GIH, s. 48-54 och 67-74. Libris

Langton, W. T. (2007). *Applying Labans Movement Framework in Elementary Physical Education*, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 78(1): 17-24.

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr 22. Stockholm

Styrke, A. (2020). När vi rör på oss förändras vi. I: Haglund, A., Styrke, A., Wiklund, K., (red.) *Flerspråkig scenkonst*. Stockholm: Johanssons pelargoner och dans, s. 20–29.

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 6 - Idrott och hälsas didaktik III, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Aggerholm K., Førland Standal, Ø & Melvold Hordvik, M. (2018) *Competition in Physical Education: Avoid, Ask, Adapt or Accept?, Quest*, 70:3, 385-400, DOI: 10.1080/00336297.2017.1415151

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

Teng, G. (2009) Bollspelens didaktiska nycklar i: Ronglan, L.T., Halling, A. & Teng, G. (red) (2009). *Ballspill over grenser: skandinaviske tillnaerminger til laering og utvickling*. Oslo: Akilles.

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr 22. Stockholm

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 7 - Idrott och hälsas didaktik IV, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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

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

Kraepelien-Strid, E. (2012) Simkunnighet är viktigt eller? I Larsson, H. & Meckbach, J. (red). *Idrottsdidaktiska utmaningar*, 2. upplagan Liber.

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

Sjödin, C. (2022). *Simlärarboken*. 2: a upplagan Stockholm: SISU.

Skolverket. (2022). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet Lgr 22. Stockholm

Wehlin, A. (2015). *Orientera i skolan*. 2. upplagan SISU Idrottsböcker.

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 8 - Lärande och specialpedagogik, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Jensen, L. (2017). *Inkluderingskompetens vid adhd & autism*. [Södra Sandby]: Be My Rails Publishing.

Liman, L. (2017). *Konsten att fejka arabiska: en berättelse om autism*. [Stockholm]: Albert Bonniers förlag.

Runström Nilsson, P. (2023). *Elevhälsa: främja, förebygga, åtgärda*. (Andra upplagan). Malmö: Gleerups.

Thoren, A. (2019). *Organizing for Inclusive Physical Education - pupils with NDD (Autism and/or ADHD)*.

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.

Delkurs 9 - Bedömning och betygsättning, 5.0 hp

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Klapp, Alli (2017). *Bedömning, betyg och lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Wiliam, Dylan (2019) *Att följa lärande*. Lund: Studentlitteratur.

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

Skolverket. (2021). *Att planera, bedöma och ge återkoppling. Stöd för undervisning*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket. (2012). *Bedömningsstöd i idrott och hälsa för åk 7-9*. Stockholm: Skolverket.

Urval av vetenskapliga artiklar och annat material kan tillkomma.