



# Idrott och hälsa

## Att mötas och utvecklas i teori och praktik - olika perspektiv på idrott och hälsa

Ingår i Lärarfortbildningen, 30 högskolepoäng

### Idrott och hälsa

**Kursen ger aktuell kunskap om angelägna frågor i samband med skolans undervisning i idrott och hälsa. Du kommer att få didaktiska verktyg att använda genomgångna kursmoment i undervisningen i ämnet idrott och hälsa. Särskild vikt kommer att läggas på lärande och bedömning. Delkurserna är Hälsa och välbefinnande, Idrottspsykologi, Fysiologi, och Projektarbete.**

#### Målgrupp

Idrottslärare i åk 7-9. Kursen ligger på grundnivå.

#### Studietakt

Halvfart (15 hp/termin)

#### Start- och slutdatum

Höst: 30 augusti 2010 - 17 december 2010.

Vår: 10 januari 2011 - 10 juni 2011

#### Arbetsform (distans, campus)

Kursen baseras på seminarier (8 tvådagarsträffar) med krav på 80% närvaro och erbjuds som en kombinerad campus- och distansutbildning. Med tanke på vikten av erfarenhetsutbyte mellan deltagarna är de fysiska träffarna ett viktigt moment i denna utbildning. Föreläsningar ges som inspiration till och uppföljning av seminarierna. Under kursen förekommer arbete i grupp och enskilt.

#### KURSENS INNEHÅLL

Kursen "Idrott och hälsa" är en akademisk påbyggnadsutbildning och omfattar fyra delkurser som avser att ge deltagarna en aktuell kunskap om angelägna frågor i samband med skolans undervisning i idrott och hälsa. Frågor kring mångfald och jämställdhet kommer att integreras i undervisningen så långt det är möjligt.

Kursens filosofi är att använda idrottslärares egna erfarenheter som utgångspunkt för kollegial reflektion och interaktion med lärarna på kursen. Genom reflektion och kritisk granskning av olika erfarenheter skapas ett lärande sammanhang som, tillsammans med lärarnas specialkompetens, syftar till att skapa förutsättningar för ett praktiskt förändringsarbete. Kursen ger studenten didaktiska verktyg att använda genomgångna kursmoment i undervisningen i ämnet idrott och hälsa. Särskild vikt kommer att läggas på lärande och bedömning, det vill säga processen vid inläring samt vad som bedöms vid betygsättning och hur detta sker. Kursen är tvärvetenskaplig och anlägger ett helhetsperspektiv.

Lärarna på kursen representerar flera olika fakulteter och har kvalificerad utbildning och forskar inom området. Tre av lärarna har idrottslärarexamen och flera är eller har varit engagerade inom idrottsrörelsen. Vid formuleringen av kursplanen har synpunkter från yrkesverksamma idrottslärare inhämtats.

#### Delkurs 1. Hälsa och välbefinnande

Delkursen ger en orientering om hälsa i ett livsloppsperspektiv och behandlar livsstilsförändring, motivation och fysisk aktivitet, självförtroende samt miljöplanering för fysisk aktivitet. Delkursen behandlar också de vanligaste riskfaktorerna för ohälsa bland ungdomar såsom ätstörningar, skadliga kroppsideal, dopning, exercise addiction och stress och hur dessa kan förebyggas. I delkursen ges träning i att redogöra för och tillämpa aktuell forskning inom ämnesområdet fysisk aktivitet samt att problematisera och argumentera kring livsstilens betydelse ur ett didaktiskt perspektiv.

#### Delkurs 2. Idrottspsykologi

Delkursen behandlar kommunikation och grupprocesser. Syftet med kommunikationsprocessen belyses och tar upp hur man uppfattar och uppfattas av andra.

Med utgångspunkt från olika socialpsykologiska teorier om grupper och grupprocesser belyses det samspel som pågår i olika klasser samt idrottslärares roll.

#### Delkurs 3. Fysiologi, idrottsmedicin och fysisk aktivitet

Delkursen behandlar kost och träning, utveckling av fysisk kompetens och skadeförebyggande träning samt hur fysiska aktiviteter kan planeras samt hur man kan anpassa svårighetsgrad, aktivitet, dos, frekvens och intensitet av fysisk aktivitet till aktuell åldersgrupp och beskriva konsekvenserna för individen. I delkursen ingår också moment om träningsfysiologi, akutomhändertagande och åldersanpassad träning.

#### Delkurs 4. Projektarbete

Delkursen löper parallellt med övriga delkurser och behandlar olika teman som på ett övergripande sätt berör elevernas situation och ger kunskap om hur man kan hålla sig à jour med den vetenskapliga utvecklingen inom området. Tyngdpunkten ligger på integration av elever från andra kulturer, karriärplanering, elever med särskilda behov, social gemenskap och samarbetsförmåga, genusaspekter, fysisk kompetens samt informationskompetens. I delkursen ingår ett praxisnära vetenskapligt arbete inom ämnesområdet idrott och hälsa, som skall vara knutet till den egna skolan.



Eftersom kursen är en *påbyggnadsutbildning* förutsätts att deltagarna har arbetat som idrottslärare i *minst två år*.

*Examination* sker i form av kontinuerliga inlämningsuppgifter enskilt och i grupp mellan träffarna samt i form av ett projektarbete.

## FÖRVÄNTADE EFFEKTER AV KURSEN

Efter genomgången kurs förväntas deltagarna ha kunskap om

- Hälsa i ett livsloppsperspektiv
- Motivationens och självförtroendets betydelse vid fysisk aktivitet
- Processerna vid livsstilsförändringar
- Miljöplanering för fysisk aktivitet
- Riskfaktorer för ohälsa
- Skadeförebyggande träning
- Elever med särskilda behov och från andra kulturer

Efter genomgången kurs förväntas deltagarna kunna:

- Planera och genomföra aktiviteter med hänsynstagande till elevers olika motivation, självförtroende och karriärplanering
- Förebygga, identifiera och ha beredskap för att åtgärda riskfaktorer för ohälsa
- Genomföra stressreducerande aktiviteter i grupp
- Skapa ett positivt kommunikationsklimat
- Främja konstruktiva grupprocesser
- Planera och genomföra lektioner i Idrott och Hälsa där träningen är anpassad efter ålder, träningsstatus och olika funktionshinder
- Självständigt söka och värdera vetenskaplig information om idrott och hälsa och kunna bevaka kunskapsutvecklingen inom ämnesområdet
- Analysera och värdera miljöns betydelse för välbefinnande och fysisk aktivitet samt hur miljökrav kan beaktas i samband med konkreta planeringssituationer

*Denna utbildning är en uppdragsutbildning och får endast sökas av lärare som deltar i lärarfortbildningen enligt Förordning (2007:222) om statsbidrag för fortbildning av lärare. Se Skolverkets webbplats <http://www.skolverket.se/fortbildning>.*

*Den som söker till denna kurs utan godkännande från skolhuvudmannen är inte behörig att delta och riskerar att få avbryta utbildningen. För vidare frågor kring anmälan hänvisar vi till [www.skolverket.se/fortbildning](http://www.skolverket.se/fortbildning)*

**Anmälningsskod: LU-17001**

**Kurskod: LLYU22**

### ANMÄLAN

- Välj ut den/de kurser du är intresserad av
- Notera kursens anmälningsskod
- Gå till [www.studera.nu](http://www.studera.nu)
- Välj "Sök utbildning"
- Välj "Hitta utbildning"
- Välj "Andra sätt att söka": Anmälningsskod/fritext (finns i rutan till höger)
- Ange kursens anmälningsskod i det tomma fältet
- Tryck på SÖK
- Om du vill anmäla dig till kursen så tryck LÄGG TILL
- I rutan upp till höger kan du se att du har anmält dig till 1 utbildning
- Tryck på "Läs mer om anmälan" (om du inte redan skaffat dig ett användarkonto)
- Tryck på "Gå till anmälan" och följ instruktionen där.

### KURSEN

För information om **kursens innehåll**, universitetslektor Erwin Apitzsch, [Erwin.Apitzsch@psychology.lu.se](mailto:Erwin.Apitzsch@psychology.lu.se)

För information om **ansökan och om våra utbildningar** kontakta Deana Ekberg Nannskog, [deana.nannskog@education.lu.se](mailto:deana.nannskog@education.lu.se), tfn 046 222 07 07.



**LUNDS**  
UNIVERSITET