

KURSPLAN

Idrott och hälsa I för grundlärare, 15 högskolepoäng

Physical Education and Health I in Primary School, 15 credits

Kurskod:	LI1K13	Utbildningsnivå:	Grundnivå
Fastställd:	2025-07-03	Utbildningsområde:	Övriga områden
Reviderad:	2026-06-24	Ämnesgrupp:	Utbildningsvetenskap praktisk-estetiska ämnen
Gäller fr.o.m.:	2026-08-31	Fördjupning:	G1F Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för motoriskt lärande och dess betydelse för barns och ungdomars utveckling på olika områden
- visa grundläggande kunskaper inom anatomi och fysiologi

Färdighet och förmåga

- leda verksamheter för elever på ett lustfullt sätt i olika rörelse-, idrotts- och friluftaktiviteter
- planera, genomföra och utvärdera undervisning i idrott och hälsa, med utgångspunkt i elevers olikheter och behov samt reflektera över frågor kring identitet och sexualitet.
- analysera, bedöma och betygsätta elevers kunskaper i idrott och hälsa
- förutse och hantera riskmoment
- använda det svenska språket i tal och skrift för professionella och akademiska syften utifrån normer för struktur och språkbehandling

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- granska och diskutera sambanden mellan livsstil, livsmiljö och hälsa för att skapa livskvalitet

Innehåll

- Friluftaktiviteter
- Första hjälpen
- Ledarskap
- Rörelseaktiviteter
- Styrdokument, bedömning och betyg
- Inkluderande undervisning
- Livräddning, badvett och säkerhet vid och i vatten
- Motorik
- Anatomi, fysiologi
- Idrottsdidaktik

Undervisningsformer

Det problembaserade lärandet ligger till grund för kursens genomförande. Föreläsningar, seminarier, grupparbeten och individuella uppgifter förekommer liksom litteraturstudier och fältstudier. Praktiska och teoretiska uppgifter redovisas inför de övriga studerande i kursen och följs av reflektion över innehåll och framställning med särskild betoning på det didaktiska perspektivet. I kursen används digital lärplattform.

Den som antagits till och registrerats på en kurs har rätt att erhålla undervisning/handledning under den tid som angavs för det kurstillfälle som sökande blivit antagen till. Därefter upphör rätten till undervisning.

Undervisningen bedrivs på svenska.

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet samt godkänt resultat om minst 15 hp i utbildningsvetenskaplig kärna eller motsvarande.

Examination och betyg

Kursen bedöms med betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Lärandemålen utgör grund för examination.

Kursen examineras genom en individuell skriftlig tentamen, individuell redovisning av ledarskapsuppgift (1), individuell redovisning (2), och gruppredovisning samt seminarier och individuella redovisningar.

För bedömning ska underlaget vara sådant att individuella prestationer kan särskiljas. Mer information kring bedömning av enskilda lärandemål och kriterier för betygssättning tillhandahålls i studieranvisningar vid kursstart.

För kursbetyget Godkänd krävs minst Godkänd på samtliga examinationer och för kursbetyget Väl godkänd krävs dessutom Väl godkänd på den individuella redovisningen (ledarskapsuppgift som redovisas individuellt) samt ytterligare ett av de examinationsmoment som kan ge betyget Väl godkänd.

Poängregistrering av examinationen för kursen sker enligt följande system:

Examinationsmoment	Omfattning	Betyg
Individuell skriftlig tentamen	3 hp	VG/G/U
Seminarier och individuella redovisningar	5 hp	G/U
Individuell redovisning 1	2 hp	VG/G/U
Individuell redovisning 2	1 hp	G/U
Gruppredovisning	4 hp	VG/G/U

Kursvärdering

Uppföljning av undervisning sker fortlöpande under kursen. Kursvärdering sker vid kursens slut. Sammanställning och kommentarer publiceras på lärplattform. Kursvärderingen ska ligga till grund för kommande kursplanering.

Övrigt

Simkunnighet enligt kunskapskravet i åk 6 Lgr 22 är ett krav för att bli godkänd i kursen.

Dispens kan medges från kravet på simkunnighet och livräddningsförmåga efter särskild prövning vid funktionshinder som omöjliggör sådan aktivitet.

I kursen ingår inslag som innebär viss kostnad för studenten.

En student garanteras minst tre provtillfällen, inklusive ordinarie provtillfälle, för aktuellt kurstillfälle.

Efter att ha blivit underkänd vid examination på samma moment tre gånger har student rätt att på begäran, om möjligt, få byta examinator till därpå följande examination. Beslut om byte av examinator fattas av

utbildningschef. En student som fått godkänt betyg på ett examinationsmoment kan inte examineras igen för att höja betyget.

Om en kurs upphör eller ändras väsentligt erbjuds examination enligt den förutvarande kursplanen vid minst två tillfällen inom ett år efter beslutet.

Examinator har rätt att ge en anpassad examination eller låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt givet att lärandemålen kan säkras och att det finns synnerliga skäl härför, inbegripet studentens rätt till särskilt pedagogiskt stöd.

Kurslitteratur

Observera att kurslitteraturen kan komma att ändras fram till åtta veckor före kursstart.

Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (red.) (2018). *Friluftslivets pedagogik: en miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet*. (Femte upplagan). Stockholm: Liber.

- Brügge, B., Glantz, M., Sandell, K., Lundqvist Jones, T., Szczepanski, A. & Andersson, P. (red.) (2021). *Friluftsliv explored: an environmental and outdoor teaching approach for knowledge, emotions and quality of life*. (First Edition). [Linköping]: Linköpings universitet. Gratis E-bok

Ericsson, Ingegerd. (2026) *Motorik genom rörelselek – observation och träning för lärande*. Gleerup. 176 s.

Hammar, Lena & Johansson, Inger (2008). *Visst kan alla vara med - i idrott lek och spel*. Varsam AB. 178 s.

Larsson, Håkan (2016). *Idrott och hälsa, i går, i dag, i morgon*. Liber AB. 333 s.

Larsson, Håkan & Meckback, Jane (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber. 301 s.

Skolforskningsinstitutet. (2020). *En tillgänglig lärmiljö för alla i ämnet idrott och hälsa – med fokus på socialt samspel*. Systematisk översikt 2020:02. Skolforskningsinstitutet.

Wirhed, Rolf (2012). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Harpoon Publication AB. 150 s.

Aktuella styrdokument och aktuell läroplan för grundskolan: www.skolverket.se

Artiklar och/eller utdrag om cirka 60 sidor kan tillkomma och tillhandahålls då av kursledningen

Referenslitteratur

Carlman, Peter & Hjalmarsson, Maria. (2024). *Perspektiv på idrott, rörelse och fysisk aktivitet – för yngre barn i fritidshem och skola*. Studentlitteratur. 85 s.

Ericson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig*. SISU idrottsböcker. 190 s.

Persson, Linda & Rindstål, Åsa (2019). *Lärarens guide till idrott och hälsa åk 1-3*. Natur och kultur Läromedel. 100 s.

Säfstöm, Jimmy. (2015). *Rörelseglädje*. Adlibris. 43 s.

Modell, N. (2024). *Idrott och hälsa – ett rum för bildning*. Forskning Om Undervisning Och Lärande, 12(1), 89–107.

Akademiskt språk – så skriver du

<https://ju.se/bibliotek/akademiskt-sprak/referenshantering.html>

Källkoll: Studentens guide till att undvika plagiering

Informationsmaterial om plagiat på högskolor och universitet

Finns på lärplattformen