

Idrott och hälsa: Hälsa och livsstil

Fristående kurs

7.5 hp

Physical Education: Health and Lifestyle

923G12

Gäller från:

Fastställd av

Styrelsen för utbildningsvetenskap

Fastställandedatum

2014-04-15

Huvudområde

Inget huvudområde

Utbildningsnivå

Grundnivå

Fördjupningsnivå

G1X

Lärandemål

Efter kursen ska den studerande kunna:

- reflektera över didaktiska frågeställningar kopplat till hälsa och livsstil
- beskriva, förklara och tillämpa de delar i kursplanen för ämnet Idrott och Hälsa som handlar om fysisk aktivitet och hälsa för grundskolan samt ge exempel på hur dessa kan utvärderas
- anpassa, leda och argumentera för aktiviteter där målet är insikt om hälsa utifrån elevers olika förutsättningar
- redogöra för grundläggande begrepp och principer kopplade till träningslära och fysisk aktivitet med barn och ungdomar

Kursinnehåll

Kursen behandlar didaktiska frågeställningar relaterade till barns och ungdomars hälsa och livsstil. Studenten utmanas i att anpassa, leda och välja aktiviteter utifrån elevers olika förutsättningar. Hälsa, träningslära och fysisk aktivitet är de huvudområden som problematiseras och praktiseras. Exempel på moment som ingår är träningslära, konditionsträning, styrketräning, kost och näringslära. Kursen behandlar även styrdokument och bedömning med fokus på grundskolan och ämnet idrott och hälsa. Kursen är en av fyra fristående kvällskurser i ämnet idrott och hälsa som tillsammans utgör 30hp.

Undervisnings- och arbetsformer

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, verkstäder, litteraturstudier och grupparbeten.

Examination

Kursen examineras genom muntliga och skriftliga redovisningar samt skriftlig tentamen.

PROVKODER:

PRE1 Praktisk redovisning hälsa, 1hp

SEM1 Litteraturseminarium, 1hp

SRE1 Reflektionsuppgift 1, 1hp

SRE2 Reflektionsuppgift 2, 1hp

TEN1 Skriftlig tentamen träningslära, 3.5hp

Betygsskala

Tvågradig skala, U, G

Övrig information

Planering och genomförande av kurs skall utgå från kursplanens formuleringar. Den kursvärdering som skall ingå i varje kurs skall därför behandla frågan om hur kursen överensstämmer med kursplanen. Kursen bedrivs på ett sådant sätt att både mäns och kvinnors erfarenhet och kunskaper synliggörs och utvecklas.

Institution

Institutionen för kultur och kommunikation