Kursrapport vid Fakulteten för lärande och samhälle vid Malmö universitet

Reviderad 2020-05-24

Bakgrundsinformation

Kursens namn: Idrott och lärande: Kroppsligt hälsa i ett livslångt perspektiv, 15hp
Termin: HT2021
Ladokkod: IL225C
Kursansvarig: Annika Ahlberg
Antal registrerade studenter: 14
Antal studenter som besvarat den summativa kursvärderingen: 7

Genomförande	**Sätt X**
Föregående kursrapport är kommunicerad i samband med kursstart	Nej, första gången kursen ges
Tidig dialog om förväntningar på kursen	X
Formativ kursutvärdering	X
Summativ kursutvärdering	X
Återkoppling till studenterna	

Utvärderingsformer

Studenterna fick när kursen avslutats besvara en kursutvärdering via Reflex på Canvas, hälften av studenterna besvarade utvärderingen. Sista fredagen i kursen bjöds studenterna i både IL225C och IL723C då kursernas samläst, även in till en muntlig kursutvärdering via zoom. Fem studenter deltog på denna. Under kursens gång bjöds studenterna in till kursuppföljningar vid två tillfällen där studenterna gavs möjlighet att ställa frågor, ge feedback på kursinnehåll och få information om kommande moment.

Sammanfattning av studenternas kursvärderingar

Studenterna är i stort nöjda med kursen. De anser att de i stor utsträckning har uppfyllt lärandemålen för kursen:

1. ingående förklara fysiologiska och näringsfysiologiska processer, samt värdera hur dessa påverkar den fysiska förmågan i olika rörelseaktiviteter
2. granska och värdera vetenskapliga artiklar med relevans för kunskapsfält som behandlats inom ramen för kursen
3. analysera och beskriva vilka tränings- och näringsfysiologiska krav som ställs på utövaren i olika idrotter samt omsätta dessa kunskaper till lärandesituationer i skolämnet idrott och hälsa
4. organisera, genomföra och didaktisera undervisning i träningslära och idrottslära med fokus på kroppsligt lärande och fysiska aktiviteter ur ett livslångt perspektiv

- Majoriteten av studenterna anser att kursens **arbetsformer/läraktivitete**r har varit ett stöd i deras lärande för att kunna uppnå lärandemålen.
  ***Studentröster*:**
  - Handledningstillfällena i fysiologi uppskattades. Några studenter framförde önskemål om att få prova några fysiologiska tester.
  - Seminarierna i kursen har gett bra information som man kan använda generellt mot hälsa i skolan. Givande samtal på seminarierna med stundtals djupa resonemang. Seminarierna kan kopplas tydligare till examinationerna.
  - Flera studenter uppgav att de uppskattat upplägget i friluftsliv, bra föreläsning och uteseminarium. Även att vandra utan lärare i mindre grupper lyfte några som värdefullt.
  - Upplägget i simning har varit kanon. Flipped classroom var bra implementerat i simningen.
  - Kursen har haft en bra förankring i vad idrott och hälsa i skolan är kopplat till fysisk aktivitet med livslångt perspektiv. Det livslånga perspektivet har genomsyrat kursen. Gästföreläsarens föreläsning och seminarium var mycket bra och artiklarna var relevanta och har varit användbara i alla skriftliga examinationer samt muntlig del i fysiologin.
  - Studenterna uppskattade de båda kursuppföljningsträffarna med kursledaren då de hade möjlighet att både ställa frågor och komma med konstruktiva förslag på kursupplägget.

- Samtliga studenter som svarade på enkäten upplevde att kursen gett dem möjlighet att ta **ansvar för eget lärande.**

- Nästan alla studenter svarade att kursens **examinationsformer** i stor utsträckning gett dem möjlighet att visa hur väl de uppnått lärandemålen:
  ***Studentröster*:**
  - Generellt har kursens examinationsformer varit bra uttrycker studenterna. Fler uttryckte att de uppskattade videoinlämningen i fysiologi.
  - Den muntliga presentationen i friluftsliv, kunde genomförts tidigare i kursen. Rapporten i idrottslära (simning och friluftsliv) upplevde några studenter som kul, men att utrymmet ev behöver utökas med ytterligare en sida. Det praktiska utförandet i friluftsliv var en utmaning, men en bra sådan. Rekognosceringsturen var ett tydligt inslag för hur det kommer se ut i arbetslivet, vilket känns relevant och meningsfullt uppgav några studenter.
  - Examinationen i simning var bra. Planeringen som skapades är kopplad till arbetslivet, uppgav någon student och att de var bra att de fick skriva på alla delar.
  - Den skriftliga inlämningen i träningslära funkade bra innehållsmässigt, detta fria träningsprojekt är att föredra. Ytterligare en student angav att koppling till specialiseringskurserna i idrott och hälsa är bra.

Sammanfattning av lärarlagets utvärdering
Avslutande kursutvärdering genomfördes i arbetslaget 2022-04-05.
Lärarlaget är nöjda med kursen och hur de olika momenten genomförts. Studenterna har erbjudits ett bra stöd för sitt lärande. Till nästa kurstillfälle ska provinstruktionerna finnas på Canvas tidigare för att underlätta för studenterna att planera sin tid. Vid denna kurs genomförande dröjde detta tyvärr något pga nytt kursupplägg.

- Uteseminariet i Risen fungerade utmärkt som avstamp inför 3-dagarsvandringen. Bra plats att vara på och kollektivtrafiken gick att utnyttja.
- Gärna ge fler exempel på mätmetoder i träningslära.
- I fysiologi stryks momenten hormonell reglering, fysiologisk anpassning till hög höjd och kyla för att ge ytterligare fokus på övriga delar.

Analys
Att förstärka kursens livslånga perspektiv med gästföreläsare och seminarium där bl a flera artiklar behandlades i ämnet föll väl ut. Studenterna uppgav vid flera tillfällen att de haft nytta av dessa inslag i kursens olika examinationer.

Åtgärdsplan

- Uteseminariet bör läggas en vecka längre in i kursen för att ge studenterna ytterligare tid att skaffa friluftsutrustning inför 3-dagars vandringen.
- Genomföra den muntliga redovisningen i friluftsliv närmare inpå att 3-dagarsvandringen genomförts.
- Fortsatt diskussion kring vilka laborationer och mätmetoder som ska ingå i kursen.
- Se till så att examinationsinstruktioner finns på plats tidigt på kursens Canvassida.

Förslag till revidering av kursplan

- Omformulera lärandemålen och temaindelningen så att delar av kursinnehållet går att samläsas med kursen IL:728C.
- Stryka delarna kring hormonell reglering, höjd och kyla ur kursens innehåll.
- Kurslitteratur, stryka:
  Abrahamsson, Lillemor, Andersson, Agneta & Nilsson, Gerd (2013). *Näringslära för högskolan – från grundläggande till avancerad nutrition* (6e: upplagan). Stockholm: Liber. (Vald delar 200 s).
  Lägga till:
  Berg, Christina, Ellegård, Lars & Larsson, Christel (red.) (2021). *Näringslära för högskolan*. Sjunde upplagan. Stockholm: Liber. (kap. 10,12,15,16,29) (81 s)
  Mattsson, Mikael (2014). *Träningsplanering.* Stockholm: SISU Idrottsböcker (kap. 2, 5, 6 & 13)(78 s).