



Board of Teacher Education  
Sports Science

## Course Reading

### Physical education 1

Valid from 08/31/2026

**Course Code:** IDGLT1

**Course Title:** Physical education 1

**Credits:** 30

**Degree Level:** Undergraduate level

#### Sport, Health, Outdoor Education: introduction

##### Books

Brolin, M. (2017). *Perspektiv på hälsa : att bredda vägen*. Liber AB.

Brügge, B. Glantz, M. & Sandell, K. (2018). *Friluftslivets pedagogik: en miljö- och utomhuspedagogik för kunskap, känsla och livskvalitet* (5 ed.). Liber AB.

Dartsch, C., Norberg, J.R. & Pihlblad, J. (Red.). (2017:2). *De aktiva och de inaktiva. Om ungas rörelse i skola och på fritid*. Centrum för idrottsforskning (CIF). <https://bit.ly/3hsluCU>

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: igår, idag, imorgon*. Liber AB. (Kapitel 1-3, 7 och 12)

Larsson, H. & Meckbach, J. (Red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar* (2 uppl.). Liber AB. (Kapitel 1, 3-4, 9, 12 och 17)

Lindroth, J. (2011). *Idrott under 5000 år*. SISU Idrottsböcker.

Lundvall, S. (Red.). (2011). *Lärande i friluftsliv: perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*. Gymnastik- och idrottshögskolan. (Kapitel 1, 4, 7, 10 och 11)

Sebelius, S. (2024). *Idrottsläraryrkets strävan efter mål och status*. Doktorsavhandling. Malmö Universitet <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-66726>

##### Articles

Coulter, M., & Ní Chróinín, D. (2013). What is PE?. *Sport, Education & Society*, 18(6), 825-841. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.613924>

Quennerstedt, M. (2007). Hälsa eller inte hälsa - är det frågan?. *Utbildning & Demokrati*, 16(2), 37-56. <https://bit.ly/2KNDFHp>

Schenker, K. (2018). Health(y) education in Health and Physical Education. *Sport, Education and Society*, 23(3), 229-243. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1174845>

##### Reference material

Ahlberg, A. (2015). *FÖRSTÅELSE AV OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL HÄLSA: Några elevers syn på hälsa och skolämnet idrott och hälsa*. [Licentiatuppsats, Malmö university studies in sport Sciences vol. 19]. DiVA. <https://bit.ly/443civT>

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2 uppl.). Natur och Kultur.

Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Studentlitteratur AB.

Janssen, I. & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of health benefits of physical activity and fitness in

school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>

Vetenskapliga artiklar kan tillkomma.

## Didactics of Physical Education and health I

### Books

Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser* (3 uppl.). Studentlitteratur AB.

Engdahl, C., Heikkinen, S., & Arvidson, M. (2022). *Hur kan vi förstå rörelse? Labans rörelseramverk, sociologi och didaktik*. Liber AB.

Ericsson, I. (2026). *Motorik genom rörelselek: Observation och träning för lärande*. Gleerups.

Hammar, L., & Johansson, I. (2021). *Visst kan alla vara med - i idrott, lek och spel* (3 uppl.). Varsam AB.

Hassmén, P., & Hassmén, N. (2010). *Idrottsledarskap*. Natur & Kultur.

Jensen, M. (2013). *Lekteorier*. Studentlitteratur AB.

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: igår, idag, imorgon*. Liber AB. (Främst kapitel 5, 6 och 8)

Larsson, H. & Meckbach, J. (Red.). (2012). *Idrottsdidaktiska utmaningar* (2 uppl.). Liber AB. (Främst kapitel 2, 5, 7-8, 11 och 13-14)

Lindwall, M., Stenling, A., Weman Josefsson, K. & (Red.). (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur AB. (Främst kapitlen 4, 8, 9 och 10 om Idrott och hälsa i skolan)

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

Oliynyk, I. (2021). "Man vill ju ha med sig alla eleverna i undervisningen": Didaktiska val och genusmönster i skolämnet idrott och hälsa. [Doktorsavhandling, Linnéuniversitetet]. DiVA <https://bit.ly/3NyyTP9>

Sjödén, C. (2016). *Simläroboken*. SISU idrottsböcker

Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*. [Lgr22]. Fritzes. <https://bit.ly/3Cv0ITW>

Sterner, T., & Zangerl, R. (2011). *Trampett grundnivå: Lust- och lekbetonad undervisning*. Gymnastik och idrottshögskolan, GIH.

Tidén, A. (2016). *Bedömningar av ungas rörelseförmåga: En Idrottsvetenskaplig problematisering och validering*. Doktorsavhandling. Gymnastik- och idrottshögskolan. (Kapitel 1-2, 5-6)

Wiker, M. (2017). *Det är live liksom, Elevers perspektiv på villkor och utmaningar i Idrott och Hälsa*. Doktorsavhandling. Karlstad University Studies 2017:45 (Kapitel 2-3, 6 del II och 7).

### Articles

Aggerholm, K., Standal, Ø & Hordvik, M. (2018). Competition in Physical Education: Avoid, Ask, Adapt or Accept?., *Quest*, 70 (3), p. 385-400. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1415151>

Carlgrén, I., & Nyberg, G. (2015). Från ord till rörelser och dans en analys av rörelsekunskaper i en dansuppgift. *Forskning om undervisning och lärande*, 14, 24-40. <https://bit.ly/39DOHIO>

Ericsson, I., Tidén, A. & Andersson, E. (2024). Barns motorik 1974?2024 En enkätstudie om förändringar i skolelevens motoriska kompetens. *Idrottsforum.org* 2024-12-11. <https://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2024/12/ericssonetal241211.pdf>

Obrazhey, O. (2017). Overcoming the Fear of Water at the Initial Stage of Learning to Swim. *Physical Education Sport and Health Culture in Modern Society*, 1 (37), p. 66-71. <https://bit.ly/36AuSAC>

Torlakovi, A. (2009). The effects of intensive learning the basic elements of swimming within the frame of ex-curriculum activities upon the elementary school children. *HOMO SPORTICUS - Scientific Journal of Sport and Physical Education*, 2, 14-18. <https://bit.ly/2LavVzI>

### Reference material

Berg, U. (2008). *Metodik i redskap*. Gymnastikförbundet.

Huitfeldt, Å., Bergström, M., Tärnklev, C., Huitfeldt, S., & Ågren, Å. (2022). *Rörelse och idrott* (2 ed.). Mandatus.

Langlo-Jagtøen, G., Hansen, K., & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Multicare förlag AB.

Mattsson, T. (2016). *Expressiva dansuppgifter. Utmanande läruppgifter i ämnet idrott och hälsa*. Doktorsavhandling: Bokförlaget idrottsforum.org.

Vetenskapliga artiklar kan tillkomma i samråd med examinerande lärare

## Anatomy and Physiology

### Books

Karlsson, J. Renström, P. Holmström, E., & Forsberg, A. (Red.). (2007). *Idrottsskador frontlinjen inom behandling och rehabilitering*. Centrum för idrottsforskning.

Sand, O., Sjaastad Øystein V., Haug, E., & Bjålie, J.G. (2021). *Arbetsbok till Människokroppen : fysiologi och anatomi*. Liber

Sand, O., Sjaastad Øystein V., Haug, E., & Bjålie, J.G. (2021). *Människokroppen. Fysiologi och anatomi* (3 uppl.). Liber AB.

Wirhed, R. (2014). *Anatomi med rörelselära och styrketräning* (4 uppl.). Harpoon Publications AB.

### Articles

Ekblom, Ö. Ekblom-Bak, E. & Ekblom, B. (2011). Cross sectional trends in cardiovascular fitness in Swedish: 16 year olds between 1987 and 2007. *ACTA PEDIATRICA*, 100(4), 565-569. <https://bit.ly/2L4j2qb>

Karlsson, M., Stenevi-Lundgren, S., Linden, C., & Gärdsell, P. (2006). Daglig gymnastik stärker skelettet. *Läkartidningen*, 103(40). <https://bit.ly/34S8lBS>

### Reference material

Eriksson, B. O. m.fl. (2011). *Idrott, hälsa och sjukdom*. Studentlitteratur AB.

Hallén, J. & Ronglan, L. T. (2011). *Träningslära för idrotterna*. SISU Idrottsböcker.

Kenney, W. L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2019). *Physiology of Sport and Exercise* (7 uppl.). Human Kinetics.

Kindenberg, U. (2005). *Skolans Arbetsmiljöhandbok för alla i skolan*. Arbetslivsinstitutet. AB.

Linden, K. (1995). *Riktiga rörelser Ergonomi i skolan* (2 uppl.). Folksam.

Manore, M., Meyer, N., & Thompson, J. (2009). *Sport Nutrition for Health and Performance* (2 uppl.). Human Kinetics.

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

---

Approved by the Board of Board of Teacher Education 06/23/2026