

## Kursplan

### **Judodidaktik för åldrarna 5-10 år, 11-13 år och 14-15 år -**

### **Judogrunder samt Tävlingsjudo & Motionsjudo 15**

### **högskolepoäng, Grundnivå**

Judo Didactics for Age Groups 5-10, 11-13 and 14-15 - Judo Basics, and Judo for Competition and Physical Exercise 15 Credits\*, First Cycle

#### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- visa grundläggande kunskaper om barns och ungdomars fysiska och mentala utveckling
- redogöra för de olika faserna i en individs utveckling och dess betydelse för mottaglighet för olika former av träning
- visa insikt i skillnader mellan pojkars och flickors mognadsprocess och dess inverkan på träningsutformning och mottaglighet för träning
- visa förståelse för och redogöra för principiella skillnader i tävlingsformer för barn, ungdomar och juniorer samt utövare med särskilda behov
- redogöra för och praktiskt tillämpa åldersanpassade didaktiska metoder och strategier för undervisning i judoteknik för olika åldersgrupper samt utövare med särskilda behov
- individanpassa det didaktiska upplägget utifrån skillnader i barns och ungdomars biologiska ålder, träningsstatus, fysiska och psykosociala utvecklingsnivå
- redogöra för och argumentera kring planering, genomförande och utvärdering av träning för barn och unga med särskilda behov
- redogöra för, argumentera kring och praktiskt tillämpa fysisk träning och judo-teknisk och judo-taktisk träning för de aktuella åldersgrupperna.

#### **Innehåll**

Kursen belyser fysiologiska, psykologiska och sociala aspekter av en individs utveckling från 5 till 15 års ålder. De olika faserna i en individs utveckling diskuteras med särskilt fokus på de pubertala processerna hos såväl pojkar som flickor. Betydelsen av de åldersrelaterade förändringarna för mottaglighet av olika former av träning och de olika didaktiska modellernas lämplighet i olika åldersfaser diskuteras och problematiseras.

De principiella skillnaderna mellan tävlingsformerna och tävlingsmålen i judo för de olika åldersgrupperna belyses och diskuteras ur såväl idrottslig, fysiologisk, pedagogisk som humanistisk synvinkel. Strategier för långsiktig och hållbar planering av träningsprocessen

behandlas och diskuteras. Kursen innefattar praktiskt utförande av träning för de aktuella åldersgrupperna samt metoder för utvärdering och styrning av träningsprocesser.

### **Examinationsformer**

Praktiska redovisningar, aktivt deltagande i seminarier, inlämningsuppgifter samt skriftlig tentamen.

### **Arbetsformer**

Workshops, praktiska övningar samt föreläsningar och seminarier.

### **Betyg**

Som betygsskala används U–VG.

### **Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet

### **Learning Outcomes**

On completion of the course, students will be able to:

- demonstrate basic knowledge of children's and adolescents physical and mental development
- present the different phases of an individual's development and its significance in terms of receptiveness to different forms of training
- show insight into the differences between the maturation process of boys and girls and its effect on training design and receptiveness to training
- demonstrate understanding of and present principal differences in competition forms for children, adolescents, juniors as well as judoists with special needs
- explain and put into practice age-appropriate didactic methods and strategies for teaching judo techniques to different age groups as well as judoists with special needs
- individualise the didactic set-up based on differences in children's and adolescent's biological age, training status, and physical and psychosocial developmental level
- present and argue for the planning, implementation and evaluation of training for children and adolescents with special needs
- explain, argue for and apply physical training and technical and tactical training in judo for the relevant age groups.

### **Ämnestillhörighet:**

Idrotts- och hälsovetenskap



D.nr: -  
Sida 3(3)  
GIH2R9

**Ämnesgrupp:**

Idrott/idrottsvetenskap

**Utbildningsområde:**

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

**Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):**

1. Idrotts- och hälsovetenskap

**Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:**

1. G1N

**Fastställd:**

Fastställd 2021-09-07

Kursplanen gäller fr.o.m. 2021-09-07