

## Kursplan

### **Grundläggande judohistoria, judo i samhället och judodidaktik 15 högskolepoäng, Grundnivå**

Introduction to Judo History, Judo in Society and Judo Didactics 15 Credits\*, First Cycle

#### **Lärandemål**

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för judons historia och värdegrund samt kunna applicera och problematisera dessa i relation till några aktuella stora samhällsutmaningar
- redogöra för judons betydelse för uppfyllande av hållbarhetsmål 3, 5 och 10 (säkerställa hälsa, jämställdhet, och jämlikhet) i FN:s Agenda 2030 i det globala, respektive nationella perspektivet
- problematisera judons eventuella möjligheter att bidra till uppfyllande av andra hållbarhetsmål i Agenda 2030
- redogöra för de generella fysikaliska principerna bakom judons tekniker
- redogöra för och praktiskt tillämpa de grundläggande didaktiska modellerna, gällande de tekniska aspekterna i judo, till de olika utövarkategorierna
- redogöra för och tillämpa de grundläggande principerna för planering av en judolektion för de olika målgrupperna
- redogöra för de grundläggande säkerhetsaspekterna av judoträning och -tävling.

#### **Innehåll**

I kursen belyses de sociala förutsättningarna och förhållandena för judons uppkomst och tidiga utveckling. Kursen behandlar judons principer och grunder samt judons moderna historia. Dessa sätts i relation till några av de stora samhällsutmaningarna såsom kriminalitet och folkhälsa. Judons potential att bidra till hållbar utveckling diskuteras och problematiseras. Kursen belyser de generella fysikaliska och biomekaniska principerna bakom judons olika tekniker. De grundläggande didaktiska modellerna för judoteknikerna beskrivs och analyseras. Deras praktiska tillämpning utförs och diskuteras. Kortsiktig träningsplanering inom judon behandlas och problematiseras. De centrala aspekterna kring säkerhet vid judoträning och -tävling behandlas och diskuteras.

#### **Examinationsformer**

Praktiska redovisningar, seminarier och skriftliga inlämningsuppgifter.

**Arbetsformer**

Workshops, praktiska övningar samt föreläsningar och seminarier.

**Betyg**

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Praktiska redovisningar, seminarier, inlämningsuppgifter, 15 hp.

**Förkunskapskrav**

Grundläggande behörighet

**Övrigt**

Kursen ges i samarbete med Svenska Judoförbundet.

Kursen kan inte ingå i examen vid Högskolan Dalarna parallellt med Grundläggande styrkelyftsdidaktik, 15 hp.

**Ämnestillhörighet:**

Idrotts- och hälsovetenskap

**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 2020-02-14

Kursplanen gäller fr.o.m. 2020-08-31



D.nr:  
Sida 3(3)  
GIH2D4

**Reviderad:**

Reviderad 2020-05-18

Revideringen är giltig fr.o.m. 2020-05-18