



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Dans

Kursplan

Alternativ träning för dans

Kurskod:	DAGALT
Kursens benämning:	Alternativ träning för dans <i>Alternative exercise for dance</i>
Högskolepoäng:	7.5
Utbildningsnivå:	Grundnivå
Successiv fördjupning:	Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav (G1N)

Huvudområde:

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2025-09-29 och gäller från vårterminen 2026 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

15 hp dans, 1 termins dans på folkhögskola eller någon av gymnasiets Dansteknik 1 eller Dansteknik nivå 1. Motsvarandebedömning kan göras.

Lärandemål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna

1. redogöra för samt reflektera över alternativa träningsmetoder och deras historik utifrån hållbar utveckling,
2. argumentera för hur alternativa träningsmetoder är komplement för dansare och
3. definiera och förklara grundläggande anatomiska begrepp kopplade till alternativa träningsmetoder.

Innehåll

Kursen består av följande moment:

- alternativa träningsmetoder relaterat till dans,
- praktisk träning inom de i kursen valda metoderna till exempel Pilates, yoga och annan fysisk aktivitet,
- grundläggande anatomi och rörelselära,
- ökad medvetenhet och förståelse för valda alternativa träningsmetoder utifrån hållbar utveckling,
- historik.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Lärandemål 1 och 2 examineras genom en individuell skriftlig inlämningsuppgift.

Lärandemål 3 examineras genom en muntlig redovisning i grupp.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om riktat pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Betyg

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kvalitetsuppföljning

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis

Kursbevis utfärdas på begäran.

Övrigt

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.