



Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Beslut om inrättande av kursen

Kursplanen är fastställd av Fakultetsnämnden vid Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap, 2014-02-14 och gäller från höstterminen 2014 vid Karlstads universitet.

Kurskod: IDGCC3

Träningslära, 7.5 hp

(Physiology of sport and exercise, 7.5 ECTS Credits)

Utbildningsnivå: grundnivå

Successiv fördjupning: G1F (Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav)

Undervisningsspråk

Svenska

Behörighetskrav

Godkänd kurs i termin 1 och genomgången kurs termin 2 (motsvarande 60 hp) inom Idrottsvetenskapligt program inriktning idrottscoaching eller motsvarande idrotts och hälsorelaterad utbildning. För studenter i program: Hälsa och Wellness, godkända kurser termin 1-3 motsvarande 90hp. Sjuksköterskeprogrammet godkända kurser i termin 1 och 2 motsvarande 60 hp.

Huvudområde

IVA (Idrottsvetenskap)

Lärandemål

Efter avslutad kurs skall studenten kunna:

- redogöra för viktiga fysiologiska och anatomiska förutsättningar vid prestationsutveckling
- förstå hur principer för prestationsutveckling relateras till kön, ålder och individens fysiska status
- planera, genomföra och utvärdera fysiska tester som främjar prestationsutveckling främst vad gäller snabbhet, uthållighet, styrka, rörlighet och koordination
- tillämpa olika metoder för utvärdering av prestationsförmåga såsom fysiska mät- och testmetoder
- tillämpa etiska principer med avseende på fysisk prestationsutveckling

Kursens huvudsakliga innehåll

Undervisningen sker i form av föreläsningar, grupparbeten, litteraturseminarier samt som praktisk presentation av metodik i träningslära.

I kursen diskuteras grundläggande principer, metoder och former för prestationsutveckling hos den idrottande individen. Kursen innehåller teoretiska såväl som praktiska moment. Tyngdpunkten läggs vid prestationsutveckling i generell mening, d.v.s med hänsyn till individens kön, ålder och fysiska status. I fokus står lärande och träning främst vad gäller fysiska egenskaper som snabbhet, uthållighet, styrka, rörlighet och koordination. Dessa kunskaper grundas teoretiskt inom områden som anatomi, fysiologi och biomekanik och dessa perspektiv diskuteras och relateras till planering, genomförande och uppföljning av idrottslig prestationsutveckling. Olika testmetoder för att mäta fysisk status diskuteras och praktiseras, samt de etiska

aspekterna kopplade till dessa metoder. I kursen integreras tillämpad och icke tillämpade undervisningsinslag såväl inomhus som utomhus.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Examinationer sker i form av litteraturseminarier och skriftliga individuella inlämningsuppgifter samt praktiska redovisningar som genomförs såväl individuellt som i grupp.

Betyg

Kursen bedöms enligt betygsskalan Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG).
Betygskriterier för betyget Väl godkänt framgår av studieanvisningar.

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 med hjälp av skriftlig kursvärdering och/eller kursvärderingsdiskussioner. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis

Kursbevis erhålls på begäran av studenten.

Övrigt

Studenter som påbörjat en utbildning enligt den studieordning som började gälla 1993-07-01 skall fullfölja sina studier enligt den utbildningsplan de är antagna till.

Om de vid studiernas slut vill få ut ett kursbevis eller examensbevis enligt den nya studieordningen, som trädde i kraft 2007-07-01, skall de provas mot de kriterier som karaktäriserar denna studieordning.

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

Karlstads universitet 651 88 Karlstad
Tfn 054-700 10 00 Fax 054-700 14 60
information@kau.se www.kau.se