



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

IIG204 Idrottsfysiologi, 7,5 högskolepoäng

Sports Physiology, 7.5 higher education credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2014-12-15 att gälla från och med 2015-01-05, vårterminen 2015.

Utbildningsområde: Naturvetenskapligt 100 %

Ansvarig institution: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Inplacering

Kursen kan ges som fristående kurs.

Kursen ingår i följande program: 1) Sports Coaching, kandidatprogram och 2) Hälsopromotion, kandidatprogram

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Fördjupning

G1N, Grundnivå, endast gymnasiala
förkunskapskrav

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Mål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- förklara berörda fysiologiska delområdets grundläggande funktioner (cellfysiologi, nervsystem, muskler, energigivande system, motorisk kontroll, blod, hjärta, cirkulation, endokrinologi, respiration).

- redogöra för hur människokroppens celler, organ samt organsystem samverkar, med fokus på den idrottande människan.
- redogöra för människans förmåga till anpassning till fysiskt arbete och träning beroende på ålder, kön, hälsa, omgivning och träningsstatus.
- redogöra för bakgrunden för enklare fysiologiska mätinstrument samt dess tillämpningar.

Färdigheter och förmåga

- visa grundläggande förståelse för hur kunskaper i fysiologi kan tillämpas praktiskt i inom idrott och hälsa.
- förstå och kommunicera grundläggande begrepp och perspektiv inom fysiologi med fokus på den idrottande människan.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- visa förmåga att förstå människokroppens fysiologi i relation till fysisk aktivitet och idrottsutövning ur ett evidensbaserat perspektiv.

Innehåll

I kursen behandlas människokroppens fysiologi med särskild tonvikt på fysiska krav inom idrott. Vidare behandlas människans anpassning till träning och miljö med särskild betoning på nerv- och muskelfunktion, och det kardiorespiratoriska systemets funktioner vid fysisk belastning. Under kursen behandlas främst cellfysiologi, nervsystemets fysiologi, muskelfysiologi, energiomsättning, motorisk kontroll, cirkulationsorganens fysiologi, endokrinologi och respiration. Laborativa inslag förekommer i kursen för att öka förståelsen mellan teori och praktik.

Former för undervisning

Undervisningen sker främst i form av föreläsningar, grupparbete, laborationer och självstudier. Föreläsningarna ska ge en överblick över de olika kunskapsområdena, förklara viktiga principer och vägleda studenterna inför självvärderingsuppgifter, grupparbete och de självständiga litteraturstudierna. Grupparbetet sker i smågrupper och syftar till att effektivisera inläsningen av kursmaterialet och laborativa moment.

Undervisningsspråk: svenska

Föreläsningar på engelska kan förekomma

Former för bedömning

Kursen examineras genom en skriftlig salstentamen. Interaktiva självvärderingar av inhämtade kunskaper förekommer under kursen, där studenterna i smågrupp redovisar

och reflekterar över centrala fysiologiska frågeställningar.

Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinator inför nästa examinationstillfälle, ska sådan begäran inlämnas skriftligt till kursansvarig institution och bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap § 22). Antal examinationstillfällen är begränsat till fem. I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre examinationstillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt i kursens tidigare upplägg.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För att erhålla betyget Väl godkänt fordras 85% rätta svar på den skriftliga examinationen och godkänt/aktivt deltagande i kursens obligatoriska moment. För betyget Godkänt fordras 50% rätta svar på den skriftliga examinationen och godkänt/aktivt deltagande i kursens obligatoriska moment.

Kursvärdering

I kursen ingår värdering. Kursen värderas skriftligt via lärplattform och resultatet är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg förmedlas till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som ska påbörja kursen. Utöver den skriftliga, summativa värderingen kan muntliga, formativa värderingsmoment förekomma. Kursansvarig sammanställer efter avslutad kurs en kursrapport.