



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

IIV207 Träningslära, 7,5 högskolepoäng

Physical Training, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2017-06-28

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2018

Förkunskaper

Minst godkänt på 7,5 hp av tidigare kurser i Fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv - idrottsvetenskapliga programmet, eller motsvarande.

Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- beskriva människans fysiska förutsättningar för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt åldersperspektiv
- beskriva och analysera vanliga motions- och träningsformer
- beskriva och värdera olika metoder för att testa fysiska kvaliteter utifrån målgrupp
- utarbeta en planering för hur fysisk aktivitet kan planeras och praktiskt genomföras

Innehåll

Kursens övergripande syfte är att den studerande ska vidareutveckla kunskap och förståelse inom det idrottsvetenskapliga området. Den studerande ges möjlighet att utveckla färdigheter och förmåga att analysera hur människans förutsättningar för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt perspektiv vid olika typer av fysiska aktiviteter.

- Människans fysiska förutsättningar för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt åldersperspektiv
- Träningslära kondition, styrka, rörlighet och koordination
- Träningsmetoder/former
- Träningsplanering
- Tester/analyser

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, laborationer, grupparbeten och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursens mål examineras i form av en skriftlig salstentamen, två skriftliga individuella inlämningsuppgifter samt en skriftlig/praktisk gruppuppgift. Den skriftliga salstentamen bedöms med betyget Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd. De två skriftliga individuella inlämningsuppgifterna och den skriftliga/praktiska gruppuppgiften bedöms med Underkänd och Godkänd.

För betyget Godkänd ska kursens mål vara uppnådda. För Väl Godkänd på kursen krävs betyget Väl Godkänd på skriftlig salstentamen samt betyg Godkänd på övriga examinationer.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studerande som genomfört kursen och de studerande som deltar vid nästa kurstillfälle. Kursvärderingen genomförs anonymt.

Överlappning

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med följande kurser som helt eller delvis överlappar innehållet i denna kurs: IIV110 Idrottsvetenskap - Fysisk aktivitet, Hälsa, Fritidsliv II, delkurs 1 Rörelselära 7,5 hp.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Bellardini, Helena, Henriksson, Anders & Tonkonogi, Michail. (Senaste upplagan). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker AB, (397 s).

Wilmore, Jack, Costill, David & Kennedy Larry. (Senaste upplagan). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, (574 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 100 s.

Referenslitteratur:

Larsen, Filip & Mattsson, Mikael. (Senaste upplagan). *Kondition och uthållighet för träning, tävling och hälsa*. Farsta: SISU idrottsböcker, (310 s).

Mattsson, Mikael. (Senaste upplagan). *Träningsplanering*. Farsta: SISU Idrottsböcker, (250 s).

Thomeé, Roland, Augustsson, Jesper & Wernbom, Mathias. (Senaste upplagan). *Styrketräning*. Stockholm: SISU idrottsböcker, (352 s).

