



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 2017-06-28

Senast reviderad 2021-06-21 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Revidering av mål och examinationsformer.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2022

Förkunskaper

Minst godkänt på 7,5 hp av tidigare kurser i Idrottsvetarprogrammet, eller motsvarande.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- beskriva människans fysiska förutsättningar för fysisk aktivitet sett ur ett livslångt åldersperspektiv
- beskriva och analysera 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
- Träninglära 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 hemtentamen, två skriftliga individuella inlämningsuppgifter samt en skriftlig/praktisk gruppuppgift. Den skriftliga hemtentamen 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 hemtentamen samt betyg Godkänd på övriga examinationer.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

Överlappning

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med följande kurser som helt eller delvis överlappar innehållet i denna kurs: 11V110 Idrottsvetenskap - Fysisk aktivitet, Hälsa, Friluftsliv II, delkurs 1 Rörelselära 7,5 hp.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

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*. Första: SISU Idrottsböcker (210 s).

traning, idrott och hälsa. Fjärta. SISU idrottsböcker, (310 s).

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

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