



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV217 Människans rörelsefysiologi, 7,5 högskolepoäng

1IV217 Human movement physiology, 7.5 credits

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2023-04-17

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2024

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för muskelarbete, från sensorisk retning till viljestyrd och icke viljestyrd muskelkontraktion
- redogöra för vilka faktorer som påverkar kraft, hastighet, effekt och uthållighet vid muskelkontraktion
- förklara katabola och anabola processer i kroppen
- beskriva allmänna principer för respiration, kardiovaskulära och endokrina funktioner

Innehåll

Människans rörelsefysiologi handlar om hur kroppen fungerar när vi rör oss och utför fysisk aktivitet. Det är ett komplext område som involverar flera system och organ i kroppen, inklusive muskler, nervsystem, hjärt- och kärlsystem samt andningsorgan. I kursen behandlas även fysiologiska processer som styr syreupptagning, ämnesomsättning och muskelarbete. Vidare behandlas fysiologisk anpassning till träning som är en process där kroppen anpassar sig till ökad fysisk aktivitet genom att förbättra funktionen av sina system och organ. Denna anpassning sker på flera olika nivåer i kroppen, från cellerna i musklerna till hjärt- och kärlsystemet och andningsorganen.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar och laborationer.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursens mål examineras genom en salstentamen, en skriftlig laborationsrapport i grupp samt fyra individuella skriftliga duggor.

För betyget Godkänd i kursen krävs minst betyget Godkänd på alla examinationsuppgifter.

För betyget Väl godkänd krävs att studenten har erhållit betyget Väl godkänd på den skriftliga tentamen samt Godkänd på de övriga examinationsuppgifterna.

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.

Övrigt

Kursen ingår i Idrottsvetarprogrammet.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Kenney, W Larry, Wilmore, Jack & Costill, David (senaste upplagan). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, (621 s).

Vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 50 s.