



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

11V568 Specialidrott - kroppens byggnad och funktioner, 7,5
högskolepoäng

Special sport - Body Structure and Functions, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för samhällsvetenskap 2021-01-13

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2021

Förkunskaper

Grundläggande behörighet.

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för rörelseapparatens grundläggande anatomi
- redogöra för hur kroppens olika fysiologiska system fungerar vid träning och vila
- identifiera och ange relevanta träningsmetoder för individers prestationsutveckling med hänsyn till kön och ålder samt kunna relatera dessa till ett säkert idrottsledarskap inom specialidrott

Innehåll

Människokroppens anatomi, cellsystem och organ studeras och hur organsystem fungerar tillsammans med avseende på särskilda krav i samband med idrottsutövande på hög nivå. I kursen fokuseras kunskaper i relation till den egna specialidrotten där stor vikt läggs på betydelse av den idrottande individens ålder och kön i relation till den idrottande kroppen.

Kursen innehåller följande moment:

- rörelseapparatens anatomi (skelett, leder, ligament, muskler), rörelseplan och rörelseaxlar samt funktionell anatomi.
- nervsystemets, skelettmusklernas, hjärt-, kärlsystemet och lungornas uppbyggnad och funktion och akut "respons" och anpassning vid träning.
- begreppen koordination, rörlighet, snabbhet, styrka, uthållighet identifieras och hur man utvecklar dessa egenskaper för den idrottande individen inom vald specialidrott.

Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar, grupparbeten, handledning och seminarier.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom tre examinationer, två individuella tentamina och en skriftlig individuell inlämningsuppgift.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda och minst betyget Godkänd på förekommande examinationsuppgifter.

För betyget Väl Godkänd krävs, utöver kraven för betyget Godkänd, att den skriftliga individuella inlämningsuppgiften och minst en av tentamina uppnås med betyget Väl Godkänd.

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.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Behnke, Robert S. & Glad, Anette. (Senaste upplagan). *Anatomi för idrotten*. Stockholm: SISU Idrottsböcker AB, (320 s).

Kenney, W. Larry, Wilmore, Jack H. & Costill, David L. (2015) *Physiology of Sport and Exercise* (senaste upplagan). Leeds: Human Kinetics, (648 s). ISBN1450477674.

Skolverket (2011). *Ämne – Specialidrott*. Stockholm: Skolverket, (12 s.) (Tillgänglig på Internet)

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 200 s.