



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Anatomi och fysiologi med inriktning mot träning 15hp

Anatomy and Physiology with Focus on Exercise 15cr

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

Version	Beslutad den	Gäller fr.o.m.
	2015-02-25	HT2015

Fördjupning	G1N
Utbildningsnivå	Grundnivå
Kurskod	IDG018
Högskolepoäng	15hp
Huvudområde	Idrottsvetenskap
Ämnesgrupp	Idrott/idrottsvetenskap
Utbildningsområde	Naturvetenskapliga området 100.0%

Mål	Efter avslutad kurs ska studenten kunna: Moment 1: Anatomi och fysiologi 1. redogöra för cellers, vävnaders och organsystems uppbyggnad och funktion 2. redogöra för människokroppens fysiologi samt förklara samband mellan fysisk aktivitet och fysiologiska skeenden i människokroppen Moment 2: Arbetsfysiologi 3. redogöra för hur de fysiska kvalitéerna kondition, styrka, rörlighet, spänst/snabbhet och koordination påverkas av olika former av träning och fysisk aktivitet 4. analysera kroppens rörelser ur ett anatomiskt och fysiologiskt perspektiv
Kursens innehåll	Moment 1: Anatomi och fysiologi - Celllära - Vävnadslära - Rörelseapparaten - Nervsystemet - Cirkulationssystemet

- Respirationssystemet
- Metabolism

Moment 2: Arbetsfysiologi

- Styrketräning
- Rörlighetsträning
- Aerob och anaerob träning
- Koordinationsträning
- Rörelseanalys
- Spänst/snabbhet
- Rörelseanalys

Undervisning	Föreläsningar, seminarier och övningar		
Förkunskaper	Grundläggande behörighet		
Examinationsform	Lärandemål 1, 2: Individuell skriftlig examination		
	Lärandemål 3, 4: Individuell skriftlig examination samt praktisk examination		
Betyg	A, B, C, D, E, Fx, F		
Övriga föreskrifter	För information om kriterier för de olika betygsgraderna hänvisas till studiehandledningen.		
Hållbar utveckling	Kursen har inslag av hållbar utveckling.		
Moment			
	0010	Anatomi och fysiologi	7,5hp
			Betyg: AF
	0020	Arbetsfysiologi	7,5hp
			Betyg: AF