



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Anatomi, fysiologi och träningslära 15 hp

Anatomy, physiology and exercise physiology 15 cr

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

Version

Beslutad den	Gäller fr.o.m.
2018-06-05	HT2019

Fördjupning	G1N
Utbildningsnivå	Grundnivå
Kurskod	IDG023
Högskolepoäng	15 hp
Huvudområde	Idrottsvetenskap
Ämnesgrupp	Idrott/idrottsvetenskap
Utbildningsområde	Naturvetenskapliga området 100.0 %

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. redogöra för cellers, vävnaders och organsystems uppbyggnad och funktion.
2. redogöra för människokroppens anatomi och fysiologi samt förklara samband mellan fysisk aktivitet och fysiologiska skeenden i människokroppen.
3. redogöra för hur de fysiska kvalitéerna kondition, styrka, rörlighet, spänst/snabbhet, motorisk kontroll och motorisk inläring påverkas av olika former av träning och fysisk aktivitet
4. förklara de viktigaste hälsoeffekterna av fysisk aktivitet
5. planera, genomföra och analysera träningspass med olika målsättningar

Kursens innehåll

- cell- och vävnadslära
- metabolismen
- rörelseapparaten
- nervsystemet
- cirkulationssystemet
- respirationssystemet
- allmänna principer för träning
- styrketräning
- rörlighetsträning
- aerob och anaerob träning

	- träning av motoriska färdigheter - spänst- och snabbhetsträning - hälsoeffekter av träning		
Undervisning	Föreläsningar, seminarier och övningar.		
Förkunskaper	Grundläggande behörighet.		
Examinationsform	Individuella skriftliga tentamina samt individuell muntlig, praktisk och skriftlig uppgift.		
Betyg	A, B, C, D, E, Fx, F		
Begränsningar	För studenter som ej nyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle erbjuds ytterligare minst fyra examinationstillfällen. Ett ordinarie examinationstillfälle och två ytterligare examinationstillfällen ges i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa tre examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och nytt examinationstillfälle nästa kursomgång.		
Övriga föreskrifter	För information om kriterier för de olika betygsgraderna hänvisas till studiehandledningen. Kursen ingår som obligatorisk kurs i det idrottsvetenskapliga programmet. Examinator har rätt att ändra examinationsform om särskilda skäl föreligger.		
Hållbar utveckling	Kursen har inslag av hållbar utveckling.		
Moment			
	0010 Individuell skriftlig tentamen: anatomi och fysiologi (lärandemål 1 och 2)	7,5 hp	Betyg: AF
	0020 Individuell skriftlig tentamen: träningslära (lärandemål 3 och 4)	4,5 hp	Betyg: AF
	0030 Individuell praktisk, muntlig och skriftlig uppgift: planera, genomföra och utvärdera träning (lärandemål 5)	3 hp	Betyg: UG