



## HÖGSKOLAN I GÄVLE

### Anatomi, fysiologi och träningslära 15hp

*Anatomy, physiology and exercise physiology 15cr*

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

<b>Version</b>	<b>Beslutad den</b>	<b>Gäller fr.o.m.</b>
	2018-06-05	HT2019

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

<b>Mål</b>	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
------------	--

<b>Kursens innehåll</b>	- 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		
<b>Undervisning</b>	Föreläsningar, seminarier och övningar.		
<b>Förkunskaper</b>	Grundläggande behörighet.		
<b>Examinationsform</b>	Individuella skriftliga tentamina samt individuell muntlig, praktisk och skriftlig uppgift.		
<b>Betyg</b>	A, B, C, D, E, Fx, F		
<b>Övriga föreskrifter</b>	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.		
<b>Hållbar utveckling</b>	Kursen har inslag av hållbar utveckling.		
<b>Moment</b>			
	0010 Individuell skriftlig tentamen: anatomi och fysiologi (lärandemål 1 och 2)	7,5hp	Betyg: AF
	0020 Individuell skriftlig tentamen: träningslära (lärandemål 3 och 4)	4,5hp	Betyg: AF
	0030 Individuell praktisk, muntlig och skriftlig uppgift: planera, genomföra och utvärdera träning (lärandemål 5)	3hp	Betyg: UG