



# HÖGSKOLAN I GÄVLE

## Tillämpad träningslära 15 hp

*Applied exercise physiology 15 cr*

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

### Version

**Beslutad den**

**Gäller fr.o.m.**

2018-06-05

**VT2020**

<b>Fördjupning</b>	G1F
<b>Utbildningsnivå</b>	Grundnivå
<b>Kurskod</b>	IDG318
<b>Högskolepoäng</b>	15 hp
<b>Huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Ämnesgrupp</b>	Idrott/idrottsvetenskap
<b>Utbildningsområde</b>	Naturvetenskapliga området 100.0 %

### Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. genomföra hälsobedömningar och tester av fysisk presentationsförmåga
2. beskriva och värdera metoder för att testa fysisk prestationsförmåga
3. tillämpa och analysera metoder och övningar för träning av kondition, styrka, spänst/snabbhet, koordination och rörlighet
4. beskriva barns motoriska utveckling
5. beskriva och jämföra de fysiologiska förutsättningarna för träning hos barn, ungdomar, äldre, samt kvinnor och män
6. välja, anpassa och tillämpa träningsmetoder och övningar utifrån individers olika mål och förutsättningar
7. genomföra krav- och kapacitetsanalyser samt planera och utvärdera träning utifrån dessa
8. planera, leda och utvärdera träning och hälsorådgivning på individ- och gruppnivå
9. beskriva och analysera tränings- och hälsointerventioner

<b>Kursens innehåll</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fördjupning i träningsmetoder för kondition, styrka, spänst/snabbhet, koordination och rörlighet</li> <li>- barns motoriska utveckling</li> <li>- träning anpassad till barn, ungdomar, gravida, kvinnor, män och äldre</li> <li>- krav- och kapacitetsanalys</li> <li>- anpassning av fysisk aktivitet utifrån olika mål och förutsättningar</li> <li>- testmetoder inom fysisk aktivitet och hälsa</li> <li>- ledarskap med inriktning mot träning, kost och hälsa</li> </ul>		
<b>Undervisning</b>	Föreläsningar, grupparbeten och individuella arbeten, seminarier, laborationer, praktiska övningar, fältstudier.		
<b>Förkunskaper</b>	Anatomi, fysiologi och träningslära 15 hp.		
<b>Examinationsform</b>	Skriftliga tentamina samt muntliga, praktiska och skriftliga redovisningar.		
<b>Betyg</b>	A, B, C, D, E, Fx, F		
<b>Begränsningar</b>	För studenter som ej nyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle ges möjlighet till ytterligare 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 nästa kursomgång.		
<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 Praktisk uppgift med muntlig och skriftlig redovisning: testgenomförande och resultatanalys (lärandemål 1)	1 hp	Betyg: UG
	0020 Skriftlig tentamen: testmetoder och hälsobedömning (lärandemål 2)	2 hp	Betyg: AF
	0030 Skriftlig tentamen: tillämpad träningslära (lärandemål 3-5)	5 hp	Betyg: AF
	0040 Praktisk/muntlig redovisning: anpassningar av träning (lärandemål 6)	1 hp	Betyg: UG
	0050 Muntlig och skriftlig redovisning: krav- och kapacitetsanalys (lärandemål 7)	1,5 hp	Betyg: UG
	0060 Praktiskt genomförande av fältstudieuppgift: planera, organisera, leda och utvärdera träning (lärandemål 8)	3,5 hp	Betyg: UG
	0070 Skriftlig och muntlig redovisning: analys av fältstudie (lärandemål 9)	1 hp	Betyg: AF