

Kursplan

Rörelsevetenskap 1 - Rörelseförståelse inom motorisk kontroll, lärande och utveckling 15 högskolepoäng, Grundnivå

Movement Science 1 - Movement Understanding in Motor Control, Learning and Development 15 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- planera och genomföra träning vars syfte är att utveckla människans allsidiga rörelsekunnande
- analysera olika rörelsekulturer ur ett normkritiskt perspektiv och problematisera föreställningar om kroppen som objekt såväl som subjekt
- med goda rörelsekvaliteter delta i olika rörelseaktiviteter med relevans för tränaryrket samt problematisera den egna läroprocessen med utgångspunkt i olika teorier och modeller om motoriskt lärande, kontroll och utveckling
- redogöra för och använda olika metoder för rörelseanalys inom idrott och fysisk aktivitet
- redogöra för, använda samt diskutera bedömning för lärande av rörelseförmåga inom idrott och fysisk aktivitet.

Innehåll

Kursen behandlar tränarens förmåga att planera, genomföra och utvärdera träning med fokus på utveckling av allsidigt rörelsekunnande för olika målgrupper av idrottande och fysiskt aktiva individer. Hälsa, prestation, kropp och normkritiska perspektiv inom olika rörelsekulturer analyseras och diskuteras. I kursen studeras begrepp, teorier och modeller för människans motoriska kontroll, lärande och utveckling inom idrott och fysisk aktivitet. Rörelsekoordination och rörelsekontroll vid olika rörelseaktiviteter och rörelseformer analyseras genom användning av olika metoder för rörelseanalys. Metoder för bedömning för lärande av rörelseförmåga behandlas teoretiskt såväl som praktiskt. Särskilt fokus läggs på att i kursen reflektera över samt diskutera hur tränaren med hänsyn till individens/gruppens nivå av rörelsekunnande i olika motoriska utvecklingsfaser kan anpassa instruktioner och feedback vid träning av perceptuellt-motoriska färdigheter och förmågor.

Examinationsformer

Examination sker genom muntliga och praktiska redovisningar, skriftlig projektredovisning

samt seminarier.

Arbetsformer

Arbetsformer är seminarier, praktiska övningar individuellt och i grupp, laborationer samt föreläsningar.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

För betyget väl godkänd i kursen skall kursens två moduler rapporterats med betyget väl godkänd.

Betygsrapportering:

- Rörelse med didaktisk inriktning, 7,5hp
- Projektarbete i motorisk kontroll, lärande och utveckling, 7,5 hp.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår i Tränarprogrammet hälsa och idrott, 180 hp. Kursen motsvarar IH1124.

Learning Outcomes

Upon completion of the course, students will be able to:

- plan and carry out training of which the purpose is to develop versatile knowledge of movement
- analyse different movement cultures from a norm critical perspective and problematise conceptions of the body as objects as well as subjects
- participate in various movement activities with relevance to the coaching profession and problematise their own learning process based on different theories of motor learning, control and development
- describe and use different methods of motion analysis in sports and physical activity
- explain, use and discuss the assessment of learning ability in sports and physical activity.

Ämnestillhörighet:

Idrotts- och hälsovetenskap

Ämnesgrupp:

Idrott/idrottsvetenskap

Utbildningsområde:

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Idrotts- och hälsovetenskap

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2020-02-14

Kursplanen gäller fr.o.m. 2020-08-31

Reviderad:

Reviderad 2020-05-18

Revideringen är giltig fr.o.m. 2020-05-18