

Kursplan

Grundläggande styrkelyftsdidaktik 15 högskolepoäng, Grundnivå

Introductory Powerlifting Didactics 15 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för generell teknik i tävlingsgodkända lyft i disciplinerna knäböj, bänkpress samt marklyft
- redogöra för de grundläggande principerna för individanpassning av lyftteknik för bästa möjliga biomekaniska och skadepreventiva utförande i disciplinerna knäböj, bänkpress samt marklyft
- analysera och diskutera tävlingsregler i styrkelyft ur ett domarperspektiv
- analysera styrkelyftsteknik ur aspekterna energieffektivitet, rörelsebana, rörelsetid samt uppfyllande av de formella kraven i tävlingsgodkända lyft
- redogöra för och tillämpa de grundläggande didaktiska modellerna för kunskapsförmedling kring de tekniska aspekterna i de tre tävlingsdisciplinerna för de olika utövarkategorierna
- redogöra för idrotten styrkelyfts betydelse för uppfyllande av hållbarhetsmål 3 (säkerställa hälsa) i FNs Agenda 2030 i det globala, respektive nationella perspektivet
- diskutera och problematisera idrotten styrkelyfts ansvar för och möjligheter att främja jämställdhet (hållbarhetsmål 5) och jämlikhet (hållbarhetsmål 10) inom idrottsutövning och samhället i stort.

Innehåll

I kursen belyses de centrala momenten i det tekniska utförandet av tävlingsgodkända lyft i disciplinerna knäböj, bänkpress samt marklyft. Kursen behandlar principer och grunder för individanpassning av tekniken utifrån individuella förutsättningar, behov och mål. Tävlingsregler i respektive disciplin analyseras och diskuteras ur domarens synvinkel. De centrala aspekterna i det tekniska utförandet av tävlingslyft såsom energieffektivitet, rörelsebana, rörelsetid samt uppfyllande av de formella kraven belyses och problematiseras. De grundläggande didaktiska modellerna och deras respektive användningsområden för undervisning i styrkelyftsteknik behandlas och diskuteras. Idrotten styrkelyfts möjligheter att bidra till uppfyllande av hållbarhetsmål 3 det globala, respektive nationella perspektivet

diskuteras från flera olika synvinklar med fokus på de vanligaste folksjukdomarna. Kursen behandlar socioekonomiska och köns- och genusrelaterade aspekter av jämställt idrottande och allas rätt och möjlighet att utöva idrott. Idrotten styrkelyfts specifika ansvar och möjligheter att bidra till ökad jämställdhet och jämlikhet inom idrotten och i samhället i stort diskuteras med utgångspunkt i FNs globala hållbarhetsmål 5 och 10 samt Riksidrottsförbundets målsättning för inkluderande idrott och trygga idrottsmiljöer.

Examinationsformer

Praktiska redovisningar, seminarier och skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

Workshops, praktiska övningar samt föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

- Praktiska redovisningar, seminarier, inlämningsuppgifter, 15 hp.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Styrkelyftförbundet.

Kursen kan inte ingå i examen vid Högskolan Dalarna parallellt med Grundläggande judohistoria, judo i samhället och judodidaktik, 15 hp.

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



D.nr:
Sida 3(3)
GIH2D5

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2020-02-14

Kursplanen gäller fr.o.m. 2020-08-31

Reviderad:

Reviderad 2020-05-20

Revideringen är giltig fr.o.m. 2020-05-20