

Kursplan

Grundläggande fysiologi och tillämpad idrottsfysiologi (Styrkelyft) 5 högskolepoäng, Grundnivå

Introductory Physiology and Applied Exercise Physiology (Powerlifting) 5 Credits*,
First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande på en grundläggande nivå kunna redogöra för:

- nervsystemets och musklernas uppbyggnad och deras funktion vid fysisk aktivitet
- kroppens energimetabolism och dess anpassning till fysisk aktivitet
- hur nervsystemet och hormonsystemet anpassar kroppens funktioner som svar på fysisk aktivitet
- det cirkulatoriska och respiratoriska systemet samt samspelet mellan dessa system vid anpassning till fysisk aktivitet.

Innehåll

I kursen studeras kroppens energimetabolism och dess betydelse för fysisk aktivitet. Vidare belyses den grundläggande uppbyggnaden och funktionen hos det neuromuskulära, cirkulatoriska, respiratoriska och hormonella systemet. Stort fokus läggs även på samspelet mellan dessa system vid övergång från vila till fysisk aktivitet.

Examinationsformer

Seminarier, inlämningsuppgifter samt skriftlig salstentamen.

Arbetsformer

Föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Betygsrapportering:

- Seminarier, inlämningsuppgifter, tentamen, 5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ges i samarbete med Svenska Styrkelyftförbundet.

Kursen kan inte ingå i examen vid Höskolan Dalarna parallellt med Grundläggande fysiologi och tillämpad idrottsfysiologi (Judo), 5 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

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2020-02-14

Kursplanen gäller fr.o.m. 2020-08-31

Reviderad:

Reviderad 2020-05-26

Revideringen är giltig fr.o.m. 2020-05-26