

Kursplan

Tränarskap 2 - Grundläggande funktionell anatomi, biomekanik och motorisk kontroll 7,5 högskolepoäng, Grundnivå 1

Coaching 2 - Basic Functional Anatomy, Biomechanics and Motor Control 7.5
Credits*, First Cycle Level 1

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för och diskutera funktioner och processer i det sensomotoriska systemet kopplat till olika rörelseaktiviteter,
- redogöra för rörelseapparatens funktionella anatomi samt biomekaniska principer med koppling till idrott och fysisk aktivitet,
- visa grundläggande förmåga att observera och analysera olika rörelseformer inom idrott och fysisk aktivitet,
- diskutera och reflektera över processen att inhämta, dokumentera och analysera data från olika rörelseformer inom idrott och fysisk aktivitet.

Innehåll

Kursen inleds med studier och diskussioner om motorisk kontroll i relation till olika rörelseformer inom idrott och fysisk aktivitet. Därefter studeras människokroppens funktionella anatomi och biomekaniska principer i relation till idrott och fysisk aktivitet. Stor vikt läggs på att studenterna får öva på att använda sina kunskaper inom motorisk kontroll, funktionell anatomi och biomekanik för att göra analyser av olika rörelseformer. Studenterna får även öva på att reflektera över samt diskutera sina analyser och processen att observera, inhämta och dokumentera data från olika rörelseformer inom idrott och fysisk aktivitet.

Examinationsformer

Examination sker genom aktivt deltagande i seminarier, skriftliga inlämningsuppgifter samt muntliga och praktiska redovisningar.

Arbetsformer

Arbetsformer är laborationer, praktiska övningar samt föreläsningar och obligatoriska seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–VG.

Betygsrapportering:

- Motorisk kontroll, funktionell anatomi och biomekanik, 7,5 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet

Övrigt

Kursen ingår Tränarprogrammet, 180 hp.

Summary in English

After completion of the course, the student shall be able to:

- explain and discuss the functions and processes of the sensorimotor system linked to various movement activities,
- describe the musculoskeletal functional anatomy and the biomechanical principles related to sport and physical activity,
- demonstrate a basic ability to observe and analyze various forms of movement in sport and physical activity,
- discuss and reflect on the process to collect, document and analyze data from different forms of movement in sport 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



D.nr: HDa 5.2.2-2016/69
Sida 3(3)
IH1117

Fastställt:

Fastställt 2016-01-28

Kursplanen gäller fr.o.m. 2016-08-29