

ANATOMI OCH FYSIOLOGI FÖR BALETTLÄRARE ANATOMY AND PHYSIOLOGY FOR BALLET EDUCATORS

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: FAAFBA

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2021-11-29

Version: 1.1

Gäller från: Höstterminen 2022

Särskild behörighet

Formell utbildning inom klassisk balett på gymnasienivå samt minst fem års yrkeserfarenhet inom klassisk balett genom arbetsgivarintyg eller motsvarande.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- beskriva och visa förståelse för tränings teorins grunder med fokus på rörlighet, styrka och uthållighet,
- förklara syreupptag och dess reglering vid vila och vid arbete,

Färdighet och förmåga

- tillämpa kunskaper om de muskuloskeletala, andnings-, och cirkulationssystemen på rörelseanalys,
- planera och utvärdera en dansklass med fokus på uthållighet, styrka och flexibilitet.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera över hur danslärare kan bidra till att förebygga de vanligaste dansskadorna.

Innehåll

Kursen omfattar grunder inom anatomi och fysiologi, kunskap om skadeprevention och träningslära med fokus på tillämpning och relevans för hälsosam dansträning.

- Muskuloskeletala systemet
- Grundläggande fysiologi med fokus på cirkulation
- Rörelseanalys med fokus på dans
- Skadeprevention
- Tränings teori med fokus på styrka, flexibilitet och kondition

Särskilt fokus kommer att läggas på att diskutera hur träningsteori kan användas i skapandet av danslektionsupplägg.

Examination

Kurskrav

Genomförande av kursens obligatoriska hemuppgifter samt fysisk närvaro och aktivt deltagande vid kursens 2.5 dagar av GIH-förlagd undervisning.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig individuell hemtentamen, 5 hp
Written examination, 5 credits

Muntlig presentation, 2.5 hp
Oral presentation, 2.5 credits

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får senast tre veckor före kursstart. Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Utöver de ordinarie schemalagda examinationerna så kommer om- och rest-examinationer att erbjudas efter avslutad kurs.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering. Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Kursen är huvudsakligen förlagd till digital undervisning på distans. Ett undervisningstillfällen om 2.5 heldagar är förlagt till GIH. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och workshops. Diskussioner utifrån deltagarnas olika professioner, kunskaper, erfarenheter och intresseområden är en viktig del i kursen.

Övrigt

Undervisning och examination sker på engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Clippinger, K. S. (2016). *Dance Anatomy and Kinesiology*. (2nd ed.). Human Kinetics.

Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2019). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.) Human Kinetics.

Tillkommer gör 5-10 vetenskapliga artiklar som preciseras i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Haas, J. G. (2010). *Dance Anatomy*. Human Kinetics.

Kapit, W., Macey, R. I., & Meisami, E. (1999). *The Physiology Coloring Book*. Pearson.

Kapit, W., & Elson, L. (2013). *The Anatomy Coloring Book*. Pearson.

Quin, E., Rafferty, S., & Tomlinson, C. (2015). *Safe Dance Practice*. Human Kinetics.

Welsh, T. (2009). *Conditioning for Dancers*. University Press of Florida.