

PRESTATIONSUTVECKLING 1 INRIKTNING FYSIOLOGI PERFORMANCE OPTIMIZATION 1 FOCUS ON PHYSIOLOGY

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: UAPU1F

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: GXX

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2023-01-18

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2023

Särskild behörighet

Ingen särskild behörighet.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Visa kunskap och förståelse för tillämpliga metoder inom området samt områdets vetenskapliga grund

Färdighet och förmåga

- Redogöra för hur fysiologiska faktorer påverkar den maximala förmågan att generera kraft, hastighet och effekt över olika tidsdomäner och modaliteter

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Göra bedömningar av individers utvecklingsbehov utifrån fysiologiska tester för optimal prestationsutveckling

Innehåll

- Rörelseapparatens anatomi och fysiologi
- Muskelfysiologi
- Cirkulationsapparatens anatomi och fysiologi
- Förmåga att producera kraft, hastighet och effekt
- Förmåga att bibehålla kraft, hastighet och effekt över tid
- Tester för kraft, effekt och hastighet
- Tester för kondition och uthållighet

Examination

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Inlämningsuppgifter, 3 hp
Assignments, 3 credits

Enskilt arbete, 4.5 hp
Project work, 4.5 credits

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

Betyg

För denna kurs ges betygen VG, väl godkänd, G Godkänd, och U underkänt.

För att få G på kursen krävs minst G i alla examinerande moment. För att få VG på kursen krävs G på inlämningsuppgifterna och VG på det enskilda arbetet.

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

Undervisningen sker i form av föreläsningar, laborationer, frågestunder och seminarium.

Övrigt

Kursen ges som uppdragsutbildning.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2019) Physiology of Sport and Exercise (ISBN 9781492574866)