

IDROTTS- OCH ARBETSFYSIOLOGI, 15 HÖGSKOLEPOÄNG

SPORTS AND EXERCISE PHYSIOLOGY, 15 CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs på avancerad nivå.

Ämne: Idrott

Omfattning: 15 högskolepoäng

Nivå: Avancerad

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2008-02-11.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2008-03-12 och senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2012-02-06 samt 2014-11-12.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2015.

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet för högskolestudier.

Särskild behörighet

För särskild behörighet krävs att den sökande har högskoleutbildning med ett innehåll som motsvarar 90 hp i Idrott (eller motsvarande) varav 20 hp i humanbiologi.

Urval

Vid fler behöriga sökande än antalet platser antas 50 % med akademiska poäng och 50 % genom lottnings. Student på GIH:s Masterprogram har företräde till kursen.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- ha fördjupade kunskaper om metodanvändning och kunna värdera fördelar och nackdelar med olika testmetoder,
- kunna integrera och använda kunskaper för att hantera komplexa frågeställningar,
- kunna diskutera olika teoribildningar inom ett visst problemkomplex,
- självständigt kunna genomföra ett eget fördjupningsarbete.

Innehåll och uppläggning

Kursen omfattar studier inom följande temaområden:

- ämnesomsättning,

- cirkulation och respiration: Syretransport/utnyttjande,
- uttröttnings-, prestation & träning,
- omgivningsfysiologi, nutrition, kosttillskott och oxidativ stress,
- fysisk aktivitet och hälsa,
- fysiologisk och biokemisk testmetodik.

I centrum för kursen står anknytning till forskningsläge, användande av testmetoder, teoriansknytning, samt koppling mellan teori och praktisk idrott. En litteraturstudie inom ett självvalt område (omfattande ca 5 hp) ingår i kursen.

Arbetsätt

Kursen är upplagd som en distanskurs med sex gemensamma lärarledda undervisningstillfällen koncentrerade under två dagar per temaområde. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, laborationer och demonstrationer. De studerande skall individuellt eller parvis skriva en uppsats med fördjupning inom ett självvalt kursområde. Uppsatsen skall redovisas och diskuteras muntligt inom gruppen.

Progression

Kursen omfattar studier på avancerad nivå vilket innebär en fördjupning av kunskaper i förhållande till utbildning på grundnivå inom ramen för en kandidat-, magister- eller masterexamen i Idrott eller motsvarande. Detta innebär en ökad grad av komplexitet och abstraktion i teorianvändning, större krav på förmåga till kommunikation, problematisering och integrering av kunskap samt ökad självständighet vad gäller genomförande av skriftlig fördjupning inom självvalt område.

Examination

Kurskrav

För att få genomföra sluttentamen krävs närvaro på minst 2/3 av kursens undervisningstillfällen samt att alla momentexaminationer är godkända.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- skriftlig sluttentamen på kursens pensum. Studenten har vid examinationen tillgång till allt kursmaterial och skall visa förmåga att integrera kunskap från olika källor,
- skriftlig examination av kursboken genom kortsvarsfrågor. Denna examination (sammanlagt 5 stycken) genomförs före den lärarledda undervisningen vid varje moment och avser att säkerställa tillräckliga kunskaper på grundnivå,
- skriftlig och muntlig redovisning av uppsats. Studenten skall här visa prov på självständighet, förmåga att integrera kunskap och formulera bedömningar på ofullständiga data.

Antal tillfällen för prov och praktik

Förutom ordinarie tillfälle för sluttentamen kommer möjlighet för omtentamen att erbjudas studenten, tidigast tre veckor efter kursens slut. Omtentamenstillfällen anordnas även när kursen ges vid nästa tillfälle. Kortsvarsfrågor examineras före varje temaområde och kan omtenteras före nästkommande.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För att erhålla betyget Godkänt, som slutbetyg, krävs Godkänd sluttentamen och redovisad fördjupningsuppgift. För att erhålla betyget Väl Godkänt, som slutbetyg, krävs Väl Godkänt på både uppsats och skriftlig sluttentamen. I samband med kursstart kommer studenterna erhålla information om examinationsformer och betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutad kurs. Betyg ges enbart på hel kurs.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2012). *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human kinetics, 5th edition, 621 s.

Originalartiklar av översiktskaraktär (ca tre-fem per temaområde).

Av de studerande redovisade fördjupningsarbeten.

Valbar:

Ytterligare originalartiklar inom respektive temaområdena i samråd med kursens föreläsare (ca 100-150 s.).