



Kursplan för:

## **Idrottsvetenskap GR (A), Kinesiologi - rörelselära, 7,5 hp**

Sport Science BA (A), Kinesiology - Movement Science, 7,5 Credits

### **Allmänna data om kursen**

<b>Kurskod</b>	IV044G
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Grundnivå
<b>Progression</b>	(A)
<b>Inriktning (namn)</b>	Kinesiologi - rörelselära
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	G1F , Kursen ligger på grundnivå och fordrar mindre än 60 hp kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig avdelning</b>	Avdelningen för hälsovetenskap
<b>Inrättad</b>	2010-09-22
<b>Fastställd</b>	2011-10-28
<b>Senast reviderad</b>	2018-11-16
<b>Giltig fr.o.m</b>	2019-01-01

### **Syfte**

Syftet med kursen är att ge grundkunskaper om människans rörelser och hur vi styr våra rörelser samt olika perspektiv på hur rörelse integreras. Vidare syftar kursen till att ge förståelse om rörelseapparatens biomekanik och funktion, samt att tillämpa kunskaperna inom idrott.

## Lärandemål

Efter kursen skall studenten kunna:

- sammanfatta människans rörelseapparat och förmåga för god funktion och belastning utifrån ett biomekaniskt och funktionellt perspektiv, innefattande förståelse av sensomotorikens betydelse
- beskriva funktionen av ett antal muskler och leder
- beskriva hur rörelser skapas, utvecklas och kontrolleras
- förstå i stora drag hur belastningar i leder och muskler uppkommer i olika idrottssituationer
- använda sina teoretiska och praktiska kunskaper för att kunna observera, mäta och analysera människans rörelser.

## Innehåll

Moment 1, 4hp (4 Credits):

- Motorisk kontroll och utveckling / Motor control and development
- Principer för funktionell anatomi / Principles of functional anatomy
- Biomekaniska grunder / Basic biomechanics

Moment 2, 2,5hp (2,5 Credits):

- Laborationer, demonstrationer samt seminarier / Experiments, demonstrations and seminars
- Rörelseanalys / Motion analysis
- Grunder inom mätmetoder kinematik och kinetik / Basic measurement techniques of kinematics and kinetics

Moment 3, 1hp (1 Credit):

- Grunder praktiskt och teoretiskt om rörelseapparatens funktion / Basic practical and theoretical knowledge of the musculoskeletal system

## Behörighet

Minst 7,5hp idrottsvetenskap inom området anatomi, fysiologi eller idrottsfysiologi, eller motsvarande behörighet.

## Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

## Undervisning

Undervisning sker i form av föreläsningar, seminarier, demonstrationer och laboration/er. Detaljerad information ges i studiehandledningen.

## Examination

Moment 1, 4 hp:

Examination sker individuellt i skriftlig tentamen.

Moment 2, 2,5 hp:

Examination sker med aktivt deltagande i laborationer, praktiska moment och demonstrationer.

Moment 3, 1 hp:

Examination sker individuellt i praktisk tentamen.

Betygskriterier ges i studiehandledningen.

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

## Begränsning av examination

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examinera 3 gånger inom loppet av 1 år enligt den kursplanen. Därefter överförs studenterna till denna kursplan.

## Betygsskala

På kursen ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är underkänt.

## Litteratur

### Obligatorisk litteratur

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| <b>Författare/red:</b> | Elphinston, J.                   |
| <b>Titel:</b>          | Total stabilitetsträning         |
| <b>Upplaga:</b>        | Senaste upplagan                 |
| <b>Förlag:</b>         | SISU Idrottsböcker               |
| <br>                   |                                  |
| <b>Författare/red:</b> | Floyd RT, Thompson CW            |
| <b>Titel:</b>          | Manual of Structural Kinesiology |
| <b>Upplaga:</b>        | 2011                             |
| <b>Förlag:</b>         | McGrawHill                       |
| <br>                   |                                  |
| <b>Författare/red:</b> | Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A.   |
| <b>Titel:</b>          | Idrottens rörelselära            |
| <b>Upplaga:</b>        | Senaste upplagan                 |
| <b>Förlag:</b>         | SISU idrottsböcker               |

**Författare/red:** Vanlandewijck Y.C., Thompson W.R.  
**Titel:** The Paralympic Athlete (Handbook of Sports Medicine and Science)  
**Upplaga:** senaste upplaga  
**Förlag:** Wiley-Blackwell

**Författare/red:** Wirhed R.  
**Titel:** Biomekanik  
**Upplaga:** senaste upplaga  
**Förlag:** SISU Idrottsböcker  
**Kommentar:** ISBN 9789186323813

### Referenslitteratur

**Författare/red:** Bader-Johansson, C.  
**Titel:** Grundmotorik : om inre och yttre rörelse i människans motorik  
**Upplaga:** Senaste upplagan  
**Förlag:** Studentlitteratur

**Författare/red:** Eng, M.  
**Titel:** Muskler, anatomi och funktion  
**Upplaga:** senaste upplaga  
**Förlag:** SISU Idrottsböcker  
**Kommentar:** ISBN: 9789186323431

**Författare/red:** Ratamess, N. A.  
**Titel:** American College of Sports Medicine, ACSM's foundations of strength training and conditioning  
**Upplaga:** Senaste upplagan  
**Förlag:** Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins

**Författare/red:** Wirhed, R  
**Titel:** Anatomi med rörelselära och styrketräning  
**Upplaga:** senaste upplaga  
**Förlag:** Harpoon Publications AB

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

### Övrig information

Kursbevis, tillgodoräknande, överklagande m.m. regleras i Högskoleförordningen.