

IDH 1511 – Träningsslära och idrottsskador

150 poäng. Lokal kurs

Mål

Mål för kursen

Kursen skall ge kunskaper om rörelseapparatens och cirkulationsorganens anatomi och fysiologi. Kursen skall ge praktisk och teoretisk kunskap om träningsmetoder, testmetoder, träningsplanering och utvärdering av träningsperiod inom momenten konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning och avslappning. Kursen skall även ge kunskaper om vanliga idrottsskador och hur man förebygger samt behandlar sådana.

Mål som eleverna ska ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall

ha kunskap om människokroppens byggnad och funktion

ha kunskaper om olika träningsmetoder och de teorier som metoderna bygger på

känna till några metoder för rörlighetsträning och avslappning

ha kunskaper om testmetoder och utvärdering av träning

ha kunskap om förebyggande åtgärder respektive akut omhändertagande av vanligt förekommande idrottsskador

Betygskriterier

Kriterier för betyget Godkänd

Eleven beskriver människokroppens byggnad och funktion.

Eleven beskriver teoretiskt några testmetoder för fysisk kapacitet.

Eleven genomför med handledning några fysiologiska tester.

Eleven beskriver några olika träningsmodeller för kondition, styrka och rörlighet.

Eleven redogör för enkla förebyggande åtgärder och omhändertagande av vanligt förekommande idrottsskador

Kriterier för betyget Väl godkänd

Eleven diskuterar sambanden mellan rörelseapparatens och cirkulationsorganens anatomi och fysiologi och hur detta påverkas av olika sorters träning.

Eleven visar praktiskt och jämför teoretiskt olika testmetoder för fysisk kapacitet.

Eleven jämför och diskuterar olika träningsmodeller för kondition, styrka och rörlighet.

Eleven diskuterar förebyggande åtgärder och omhändertagande av idrottsskador

Kriterier för betyget Mycket väl godkänd

Eleven visar förtrogenhet med rörelseapparatens och cirkulationsorganens anatomi och fysiologi och hur dessa påverkas av olika sorters träning.

Eleven diskuterar ur olika perspektiv behovet av tester för fysisk kapacitet.

Eleven beskriver och diskuterar hur olika träningsmodeller för kondition, styrka och rörlighet är anpassade till olika personer och behov.

Eleven diskuterar ur olika perspektiv hur man kan förebygga och omhänderta idrottsskador av varierande art