

IDROTTS- OCH ARBETSFYSIOLOGI

SPORTS AND EXERCISE PHYSIOLOGY

15 högskolepoäng - 15 credits

Kurskod: MAIDAF

Utbildningsnivå: Avancerad nivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Idrott/idrottsvetenskap

Fastställt av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-06-18

Version: 4

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

- Kandidatexamen, konstnärlig kandidatexamen, yrkesexamen om 180 högskolepoäng eller motsvarande utländsk examen,
- 90 hp i Idrott/Idrottsvetenskap (eller kandidatexamen i ämne med inriktning mot idrottsverksamhet) varav 22,5 hp inom fysiologi, anatomi, rörelselära eller motsvarande.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- visa fördjupade kunskaper om metodanvändning inom idrottsfysiologi och kunna värdera fördelar och nackdelar med olika testmetoder,
- integrera och använda kunskaper för att hantera komplexa idrottsfysiologiska frågeställningar,
- diskutera olika teoribildningar inom idrottsfysiologiska problemkomplex,
- självständigt genomföra ett eget fördjupningsarbete med en idrottsfysiologisk frågeställning.

Innehåll

Kursen omfattar studier inom följande temaområden:

- ämnesomsättning,
- cirkulation och respiration,
- uttröttnings-, prestation och 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, teorianknytning, samt koppling mellan teori och praktisk idrott.

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

(2503) 5 hp, Skriftlig tentamen, Tregradig skala
(2503) 5 credits, *Written examination, Three-grade scale*

(2504) 10 hp, Skriftlig och muntlig redovisning av uppsats, Tregradig skala
(2504) 10 credits, *Written and oral presentation of the thesis, Three-grade scale*

I samband med kursstart kommer studenterna erhålla information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat moment.

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.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsvariation (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt. Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För att erhålla betyget Godkänt, som slutbetyg, krävs godkänt resultat på Skriftlig tentamen och Skriftlig och muntlig redovisning av uppsats.

För att erhålla betyget Väl Godkänt, som slutbetyg, krävs Väl Godkänt på Skriftlig tentamen och Skriftlig och muntlig redovisning av uppsats.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

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 upplagd som en semi-distanskurs med sex gemensamma lärarledda undervisnings-tillfällen koncentrerade under två dagar per temaområde. Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, laborationer och demonstrationer. De studerande skall in dividuellt eller parvis skriva ett fördjupningsarbete inom ett självvalt kursområde. Uppsatsen skall redovisas och diskuteras muntligt inom gruppen.

Undervisningen sker på svenska eller engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Giltig fr.o.m.: Vårtermin 2026 (2026-01-19)

Beslutsdatum: 2017-06-18

Valbar litteratur och övriga läromedel:

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).