



# CM2005 Idrotts- och arbetsfysiologi 15,0 hp

Sports and Exercise Physiology

När kurs inte längre ges har student möjlighet att examineras under ytterligare två läsår.

## Fastställande

Kursplan för CM2005 gäller från och med VT20

## Betygsskala

A, B, C, D, E, FX, F

## Utbildningsnivå

Avancerad nivå

## Huvudområden

Teknik och hälsa

## Särskild behörighet

## Undervisningsspråk

Undervisningsspråk anges i kurstillfällesinformationen i kurs- och programkatalogen.

## Lärandemål

Studenten skall:

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

## Kursinnehåll

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. En litteraturstudie

(fördjupningsarbete) inom ett självvalt idrottsfysiologiskt område (omfattande ca 5 hp) ingår i kursen.

## Kurslitteratur

Kenney, W. Larry.. (2012). Physiology of sport and exercise . Leeds: Human Kinetics. (978-0-7360-9409-2)

## Examination

- RED1 - Redovisningar, 15,0 hp, betygsskala: A, B, C, D, E, FX, F

Examinator beslutar, baserat på rekommendation från KTH:s handläggare av stöd till studenter med funktionsnedsättning, om eventuell anpassad examination för studenter med dokumenterad, varaktig funktionsnedsättning.

Examinator får medge annan examinationsform vid omexamination av enstaka studenter.

- 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 kortsvarfsfrågor. Dessa examinationer (sammanslagt 5 stycken) genomförs före den lärarledda undervisningen vid varje temaområde och avser att säkerställa tillräckliga kunskaper på grundnivå,

- skriftlig och muntlig redovisning av uppsats.

För att få genomföra sluttentamen krävs närvaro på minst 2/3 av kursens undervisningstillfällen

samt att alla temaområdesexaminationer är godkända.

## Etiskt förhållningssätt

- Vid grupparbete har alla i gruppen ansvar för gruppens arbete.
- Vid examination ska varje student ärligt redovisa hjälp som erhållits och källor som använts.
- Vid muntlig examination ska varje student kunna redogöra för hela uppgiften och hela lösningen.