

Kursplan-Träningslära

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet träningslära ska syfta till att deltagarna utvecklar kunskaper om kroppens byggnad och funktion samt hur den påverkas av träning. Deltagarna ska även ges möjlighet att utveckla kunskaper om den betydelse kost och fysisk aktivitet har för prestationsförmågan och för en hälsofrämjande livsstil

Undervisningen i ämnet träningslära ska ge deltagarna förutsättningar att utveckla följande:

1. Kunskaper om kroppens anatomi och fysiologi.
2. Kunskaper om näringslära.
3. Kunskap om samt förmåga att använda olika träningsmetoder.
4. Förmåga att planera, genomföra, dokumentera och utvärdera anpassade och målstyrda träningsprogram.

Examination:

Deltagaren redovisar sina kunskaper löpande genom att delta i gruppdiskussioner och lämna in skriftliga uppgifter individuellt och i grupp.