

# Utbildningsplan

---

## Grundläggande teoriutbildning

### 1. Omfattning

57 lärarledda timmar fördelade på 7 dagar

Dagtid 09.00-18.00 (vissa tidsavvikelser kan förekomma), 100 % närvaro

Hemuppgifter som utföres utanför undervisningstid

### 2. Innehåll och upplägg

Funktionell anatomi	24 tim
Nervsystemets anatomi och funktioner	3 tim
Kroppsanalys vid rörelse	3 tim
Biomekanik/rörelselära	5 tim
Arbetsfysiologi	8 tim
Träningslära	8 tim
L-ABC	6 tim

#### **Funktionell anatomi**

Genomgång av kroppens uppbyggnad och funktion; Skelett, leder, senor, bindväv samt uppbyggnad, ursprung, fäste och funktion för kroppens största yttre och inre muskler. Fokus läggs på muskulaturens funktion i samband med rörelse.

#### **Nervsystemets anatomi och funktioner**

Genomgång av nervsystemets generella uppbyggnad och funktion, perifera och centrala systemet och hur systemen aktiveras vid olika krav på kroppen. Fokus läggs på det perifera systemet kopplat till motorik.

#### **Kroppsanalys vid rörelse**

Analys av olika kroppshållningar både vid stillastående och framförallt vid olika rörelser. Påvisa sambandet mellan kroppshållning och prestationsförmåga.

#### **Biomekanik/rörelselära**

Genomgång av begreppen tyngdpunkt, kraft, hävstång och vridande moment och hur dessa hjälper oss att skapa effektiva och säkra rörelser. Analys av olika rörelser ur ett biomekaniskt perspektiv.

#### **Arbetsfysiologi**

Genomgång av kroppens energigivande system, cirkulationssystem och andning ur ett arbetsfysiologiskt perspektiv.

#### **Träningslära**

Genomgång av effekter av regelbunden fysisk aktivitet samt träningsrekommendationer för nybörjare och motionär inom ämnesområdena uppvärmning, konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning, nedvarvning och återhämtning.

#### **L-ABC**

Undervisning i det akuta omhändertagandet vid vanliga olycksfallssituationer samt HLR.

### **3. Syfte och mål**

#### **Syfte**

Lära sig om och förstå kroppens uppbyggnad och funktion, i vila och i arbete och praktiskt kunna tillämpa dessa kunskaper i egen träning och/eller som instruktör/tränare

#### **Mål**

- Kunna de latinska och svenska namnen, ursprung, fäste och funktioner för kroppens största muskelgrupper
- Kunna de största skelettdelarnas namn och lokalisation, på latin och svenska
- Känna till nervsystemets generella uppbyggnad och kunna och förstå hur rörelse skapas i våra muskler
- Kunna analysera hållning vid rörelse och känna till orsaker till olika kroppshållningar
- Förstå hur muskulaturen arbetar vid olika typer av fysisk aktivitet och hur kroppen påverkas av olika krafter, hävstänger och belastning.
- Ha grundläggande kunskaper i arbetsfysiologi – energibildning, cirkulation och andning
- Kunna ange fysiologiska effekter av olika typer av fysisk aktivitet
- Kunna ge träningsrekommendationer inom olika typer av fysisk aktivitet
- Att vid akuta situationer kunna med hjälp av HLR samt L-ABC agera på ett för tillfället ändamålsenligt sätt