

FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT, FAR®, I TEORI OCH PRAKTIK, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG

GREEN PRESCRIPTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THEORY AND PRACTICE, 7,5 HIGHER EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet

Omfattning: 7,5 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2008-03-03

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2008-03-12

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2008.

Innehåll och uppläggning

- Föreskrivning och genomförande av fysisk aktivitet på recept med eller utan hjälp av hälsotester,
- planering, anpassning och genomförande av fysisk aktivitet på recept i praktiken,
- praktisk träning länkad till teoretisk bakgrund för fysisk aktivitet på recept vid olika sjukdomstillstånd,
- fysisk aktivitet på recept med avseende på organisation, metoder och vetenskapliga studier,
- projektarbete som innebär en planering, eller dokumentation av någon pågående verksamhet, av FaR® för en specifik sjukdom eller en grupp med olika diagnoser.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, praktisk träning, handledning och projektarbete.

Närvaro vid kursdagarna är obligatorisk. Eventuell frånvaro från tas igen enligt överenskommelse med kursansvarig.

Progression

Den vetenskapliga progressionen i denna kurs består i en breddning och fördjupning av kunskaperna inom olika sjukdomsområden genom att lägga extra vikt vid att vetenskapligt belysa och diskutera olika diagnoser. Den vetenskapliga progressionen utgörs också av att kursdeltagarna får analysera internationell forskning utifrån publicerade vetenskapliga artiklar. Den ämnesinriktade progressionen består i att studenten genomför och redovisar ett i samhället pågående projekt vilket exempelvis kan innebära samarbete mellan kommun, landsting och sjukvård. Detta projektarbete bidrar också till studentens progression i sin egen yrkesprofession

och innebär bland annat att inhämtad kunskap i början av kursen återkopplas till praktisk tillämpning i samhället.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- känna till hur fysisk aktivitet på recept kan implementeras lokalt, regionalt och nationellt,
- kunna redogöra om effekter av fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd relaterat till teoretiska kunskaper,
- kunna bedöma de teoretiska rekommendationerna för träning i relation till vad som är praktiskt genomförbart och lämpligt för individen,
- kunna planera, anpassa, genomföra och utvärdera träning med och utan fysiska tester och enkäter,
- känna till säkerhetsaspekter och åtgärder vid träning,
- kunna individanpassa träning vid gruppträning.

Examination

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- kunskaper examineras genom skriftliga och muntliga redovisningar.

Antal provtillfällen för prov och praktik läggs under kursens gång enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovtillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt ytterligare vid terminens slut samt när kursen ges vid ytterligare tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet för högskolestudier. Särskild behörighet i form av slutförd högskoleutbildning inom hälsa och vård eller idrott, vilken inkluderar ett utbildningsinnehåll motsvarande minst 15 högskolepoäng i humanbiologi. Exempel på yrkeskategorier som kursen riktas till är hälsopedagoger, idrottslärare, idrottstränare, sjukgymnaster och sjuksköterskor.

Litteratur och övriga läromedel

FYSS 2 - fysisk aktivitet i på recept, 2008, (www.fyss.se), 613 s.

SBU-rapport. Metoder för att främja fysisk aktivitet, 2006. (www.sbu.se), 288 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning kursmål, examinationsformer samt informerar om betygskriterier före eller vid kursstart.