

## **FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT, FaR<sup>®</sup>, I TEORI OCH PRAKTIK, 5 poäng**

*Green prescription of physical activity in theory and practice, 5 credits*

**LADOK-kod: FFH053**

### **BESLUT OCH RIKTLINJER**

Kursen ges som fristående kurs.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet

Nivå: C-nivå 41-60 p

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2006-09-13.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2006-10-04.

### **SYFTE/MÅL**

Kursens syfte är att studenten ska öka sin kompetens vad gäller att arbeta med fysisk aktivitet på recept, från ordination till genomförande och utvärdering. Kursen syftar även till att studenten ska fördjupa sina kunskaper om fysisk aktivitet som del av sjukdomsbehandling för vuxna och äldre.

Målen med kursen är att studenten ska:

- känna till hur fysisk aktivitet på recept implementeras lokalt, regionalt och nationellt
- fördjupa sina teoretiska kunskaper om effekter av fysisk aktivitet vid olika sjukdomstillstånd
- lära sig 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
- lära sig olika sätt att individanpassa träning vid gruppträning.

### **INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING**

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

Närvaro vid praktisk träning och studiebesök är obligatorisk. Eventuell frånvaro från obligatoriska moment tas igen enligt överenskommelse med kursansvarig.

De 5 kurspoängen fördelas på följande moment:

1 poäng: att arbeta med eller utan hälsotester vid föreskrivning och genomförande av fysisk aktivitet på recept.

- Olika tester och hälsoenkäter presenteras, jämförs och utprovas av studenten.
- Säkerhetsförfarande vid tester och träning, samt risker med olika tester.
- Olika sätt att genomföra motiverande samtal.
- Betydelse av tester för utvärdering av verksamheten och för individuell progression.

2 poäng: planering, anpassning och genomförande av fysisk aktivitet på recept i praktiken. Praktisk träning genomförs och länkas till teoretisk bakgrund för fysisk aktivitet på recept vid olika sjukdomstillstånd.

1 poäng: föreläsningar om fysisk aktivitet på recept med avseende på organisation, metoder och vetenskaplig bakgrund.

1 poäng: projektarbete som innebär en planering, eller dokumentation av någon pågående verksamhet, av FaR<sup>®</sup> för en specifik sjukdom eller en grupp med olika diagnoser.

### **EXAMINATION**

Kunskaper utvärderas genom seminarier, skriftliga och/eller muntliga prov och redovisningar.

Som betyg på moment och på kursen som helhet används uttrycken Godkänt eller Underkänt. För Godkänt på kursen krävs att samtliga moment examinerats med Godkänt i betyg.

### **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 poäng i humanbiologi. Exempel på yrkeskategorier som kursen riktas till är: hälsopedagoger, idrottslärare, idrottstränare, sjukgymnaster och sjuksköterskor.

### **URVAL**

Om det finns fler behöriga sökande än utbildningsplatser sker ett urval utifrån den sökandes motivering till att söka kursen.

### **IKRAFTTRÄDANDE**

Denna kursplan gäller från och med läsåret 2006/2007.

**KURSLITTERATUR**

*FYSS- fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, red. Ståhle, A. (Sandviken: Sandvikens tryckeri 2003), 412 s. ([www.fyss.se](http://www.fyss.se))

*Metoder för att främja fysisk aktivitet*. SBU rapport utkommer dec 2006. Ca 200 s. ([www.sbu.se](http://www.sbu.se))

LeMura, L., vonDuvillard, S. *Clinical exercise physiology. Application and physiological principles*. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins 2004). Valda kapitel totalt 220 s.

*Kvinnohjärtan- hjärt-och kärlsjukdomar hos kvinnor*, red. Schenk-Gustafsson, Karin (Lund: Studentlitteratur, 2003), s 208-288.