

KURSPLAN

Hälsopromotion, fysisk aktivitet- i teori och praktisk tillämpning 15 högskolepoäng H0006H

Health Promotion, Physical Activity- in Theory and Praxis

Kursplan antagna: Höst 2023 Lp 1 - Tills vidare

**BESLUTSDATUM
2022-09-06**

Hälsopromotion, fysisk aktivitet- i teori och praktisk tillämpning 15 högskolepoäng H0006H

Health Promotion, Physical Activity- in Theory and Praxis

Grundnivå, H0006H

Utbildningsnivå	Fördjupningskod	Betygsskala	Ämne	Ämnesgrupp (SCB)
Grundnivå	G1N	U G VG *	Hälsovägledning	Terapi, rehabilitering och kostbehandling

Ingår i huvudområde

Hälsopromotion

Behörighet

Grundläggande behörighet

Urval

Urvalet grundas på betyg och högskoleprov

Mål/Förväntat studieresultat

Den studerande ska efter genomgången kurs utifrån ett hälsopromotivt perspektiv kunna agera som hälsovägledare på området fysisk aktivitet och träning. Målet är att kunna:

1. Redogöra för teorier inom idrottsfysiologi och grundläggande principer inom träningslära samt värdera och kritiskt tolka vetenskapliga artiklar om fysisk aktivitet och träning.
2. Tillämpa och analysera friskvårdstester för individer och grupper.
3. Planera och leda lämpliga fysiska aktiviteter och träningsprogram för individer och grupper
4. Utföra hälsosamtal och utveckla hälsoplaner utifrån individuella behov avseende fysisk aktivitet och träning, samt diskutera yrkesetiska aspekter inom området.

Kursinnehåll

- Idrottsfysiologi och träningslära
- Friskvårdstestning och hälsosamtal
- Hälsoplaner och träningsprogram
- Fysisk aktivitet: uthållighetsträning, rörlighetsträning och styrketräning
- Litteraturgranskning inom fysisk aktivitet och träning
- Verksamhetsförlagda uppgifter och verksamhetsförlagda studier
- Yrkesetiska aspekter i möte med människor i hälsovägledning

Genomförande

Kursens undervisningsspråk samt undervisningsform anges för varje kurstillfälle och framgår av kursidan på Luleå tekniska universitets hemsida.

Kursen ges med distansmetodik och är i huvudsak webbaserad. För studierna krävs datorvana och tillgång till bredbandsuppkoppling (minst 0,5 Mbit/sek, helst 2,0 Mbit/sek) samt headset och webbkamera. Delar av kursen är förlagd till campus där framförallt metodövningar, seminarier och examinationer sker. För kursens genomförande förutsätts att studenten aktivt söker kunskap och löser problem genom ett undersökande och kritiskt reflekterande arbetssätt. Det innebär att studenten tar eget ansvar genom att aktivt medverka till att uppnå kursens mål genom att planera innehåll och tid. Kursens innehåll bearbetas genom litteraturstudier, grupparbete, verksamhetsförlagda uppgifter, metodövningar, föreläsningar, muntliga och skriftliga presentationer och seminarier. Kurskrav är genomförda studieuppgifter samt obligatorisk närvaro och ett aktivt deltagande i diskussioner vid examinationsseminarier. Obligatorisk närvaro vid metodövningar. Kursen är en delkurs i hälsovägledarprogrammet. Programmet har genomgående en pedagogisk grundsyn som stimulerar till ett eget aktivt lärande, där teamutveckling, karriärplanering och skapande av en personlig portfolio är återkommande inslag i kurserna. Arbetet i grupp syftar till att utveckla färdigheter som endast kan tränas genom interaktion och erfarenhetsutbyte med andra.

Examination

Om det finns beslut om särskilt pedagogiskt stöd, i enlighet med Riktlinjen Studentens rättigheter och skyldigheter vid Luleå tekniska universitet, finns möjlighet till anpassad eller alternativ examinationsform.

Mål 1 examineras individuellt genom studieuppgifter och examinationer som genomförs skriftligt och muntligt i modul 0001.

Mål 2 examineras individuellt genom studieuppgifter och examinationer som genomförs praktiskt, skriftligt och muntligt i modul 0002.

Mål 3 examineras individuellt och i grupp, genom studieuppgifter och examinationer som genomförs praktiskt, skriftligt och muntligt i modul 0003 och 0004.

Mål 4 examineras individuellt och i grupp, genom studieuppgifter och examinationer som genomförs praktiskt, skriftligt och muntligt i modul 0003 och 0004.

Kriterierna för G och VG beskrivs i uppgiftsbeskrivningar på lärplattformen.

Otillåtna hjälpmedel vid prov och bedömning

Om en student, genom användande av otillåtna hjälpmedel, försöker vilseleda vid prov eller när en studieprestation ska bedömas, får disciplinära åtgärder vidtas.

Uttrycket "otillåtna hjälpmedel" betyder de hjälpmedel som lärare i förväg inte uppgett som tillåtna hjälpmedel och som kan vara till hjälp vid lösandet av examinationsuppgiften. Detta innebär att alla hjälpmedel som inte uppgetts som tillåtna är otillåtna.

Övrigt

Kursen ges på grundnivå. Studiehandledning finns i kursrummet i Canvas.

Övergångsbestämmelser

Kursen ersätter och motsvarar delen: fysisk aktivitet i praktik och teori av kursen S0052H

Kursgivare

Institutionen för hälsa, lärande och teknik

Moduler

Kod	Benämning	Betygsskala	Hp	Tillstånd	Gäller från	Titel
0001	Idrottsfysiologi och träningslära	U G VG *	4	Obligatorisk	H13	
0002	Friskvårdstester	U G#	2	Obligatorisk	H13	
0003	Planera och leda aktiviteter och träningsprogram	U G#	4	Obligatorisk	H13	
0004	Hälsosamtal och hälsoplaner	U G VG *	5	Obligatorisk	H13	

Revidering fastställd

av Anna Öqvist HUL 2022-09-06

Kursplanen fastställd

av Prefekt vid Institution för hälsovetenskap 2013-02-18