

KURSPLAN

Hälsopromotion - Personlig träning, i teori och praktisk tillämpning 15 högskolepoäng H0011H

**Health promotion - Personal training, in theory and practical
application**

Kursplan antagna: Höst 2023 Lp 1 - Tills vidare

**BESLUTSDATUM
2023-02-14**

Hälsopromotion - Personlig träning, i teori och praktisk tillämpning 15 högskolepoäng H0011H

Health promotion - Personal training, in theory and practical application

Grundnivå, H0011H

Utbildningsnivå	Fördjupningskod	Betygsskala	Ämne	Ämnesgrupp (SCB)
Grundnivå	G2F	U G VG *	Hälsovägledning	Terapi, rehabilitering och kostbehandling

Behörighet

Grundläggande behörighet samt Grundläggande kunskaper inom hälsopromotion, hälsovägledning, sjukgymnastik motsvarande 52,5hp omfattning eller motsvarande kunskaper.

Basala kunskaper inom anatomi och fysiologi för människans rörelseapparat motsvarande 7,5hp omfattning eller motsvarande kunskaper.

Urval

Urvalet grundas på 1-165 högskolepoäng.

Mål/Förväntat studieresultat

I kursen ska studenterna fördjupa kunskaper inom hälsopromotion och fysisk aktivitet, dess vetenskapliga grund och aktuell forskning inom området. Den studerande ska efter genomgången kurs utifrån ett hälsopromotivt perspektiv kunna agera som personlig tränare. Efter avslutad kurs skall studenten med en vetenskaplig förankring kunna:

1. Argumentera för och tillämpa relevanta principer inom idrottsfysiologi, anatomi och träningslära, samt värdera och kritiskt tolka vetenskapliga artiklar om fysisk aktivitet och träning.
2. Analysera individers fysiska status och träningsbehov genom att välja och tillämpa relevanta rörelsetester, biomekaniska analyser, samt tester av fysisk kapacitet.
3. Utveckla samt utvärdera specifika träningsprogram för individer i olika åldrar.
4. Utföra hälsosamtal och tillämpa relevanta hälsopsykologiska teorier och verktyg för att stödja individens motivation.
5. Planera, leda och utvärdera olika former av fysisk träning.

Kursinnehåll

- Fysisk aktivitet -olika träningsformer och deras effekter på kroppens fysiska egenskaper (styrka, spänst, stabilitet, rörlighet, uthållighet) och kroppscomposition
- Idrottsfysiologi, anatomi och träningslära
- Rörelsetester och biomekaniska analyser
- Särskilda träningsbehov
- Hälsoplaner och tillämpad hälsopsykologi
- Ledarskap – att leda personlig träning
- Träningsmiljöer och säkerhet
- Litteraturgranskning inom fysisk aktivitet och träning
- Praktisk tillämpning av personlig träning
- Yrkesetiska aspekter

Genomförande

Kursens undervisningspråk 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 valfri kurs i hälsovägledarprogrammet. Programmet har genomgående en pedagogisk grundsyn som stimulerar till ett eget aktivt lärande, där teamutveckling och karriärplanering 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 skriftliga inlämningsuppgifter (prov 0001). Mål 2 examineras individuellt och i grupp, genom verksamhetsförlagda studier och examinationer i form av skriftliga inlämningar (prov 0002). Mål 3 examineras individuellt genom verksamhetsförlagda studier och examinationer i form av skriftliga inlämningar, opponentskap och muntlig redovisning i seminarium (prov 0003). Mål 4 examineras individuellt genom praktisk examination samt skriftlig inlämning och muntlig redovisning i seminarium (prov 0004). Kriterierna för G och VG beskrivs i kursrummet i canvas.

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.

Kursgivare

Institutionen för hälsa, lärande och teknik

Moduler

Kod	Benämning	Betygsskala	Hp	Tillstånd	Gäller från	Titel
0001	Tillämpn. - träningsprinc. - muntl sem., skriftlig ind uppg.	U G VG *	3	Obligatorisk	H14	
0002	Analyser av träningsbehov - skriftliga uppg., ind. och grupp	U G#	2	Obligatorisk	H14	
0003	Träningsprogram - muntligt sem. m skriftliga ind. uppgifter	U G#	3	Obligatorisk	H14	
0004	Hälsoplaner - muntl sem., skriftl ind. uppg, praktisk exam	U G VG *	7	Obligatorisk	H14	

Revidering fastställd

av Anna Öqvist, huvudansvarig utbildningsledare vid Institutionen för hälsa, lärande och teknik 2023-02-14

Kursplanen fastställd

av Prefekt vid Inst för hälsovetenskap 2014-02-14