

**KURSPLAN**

# **Sjukgymnastik, fysisk träning och kapacitet 7,5 högskolepoäng S0058H**

**Physical Therapy, Physical training and capacity**

**Kursplan antagna: Höst 2013 Lp 1 - Vår 2014 Lp 4**

**BESLUTSDATUM  
2013-02-18**

# Sjukgymnastik, fysisk träning och kapacitet 7,5 högskolepoäng S0058H

## Physical Therapy, Physical training and capacity

### Grundnivå, S0058H

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

## Behörighet

Grundläggande behörighet +

Idrott och hälsa 1, Matematik 2a/2b/2c, Naturkunskap 2, Samhällskunskap 1b/1a1+1a2 (områdesbehörighet A15).

Eller:

Idrott och hälsa A, Matematik B, Naturkunskap B, Samhällskunskap A (områdesbehörighet 17)

## Urval

Urvalet grundas på betyg och högskoleprov

## Examinator

Jenny Röding

## Mål/Förväntat studieresultat

Efter avslutad kurs skall studenten med en vetenskaplig förankring kunna:

- 1) utforma och genomföra ett gruppträningsprogram för individer med goda rörelseförutsättningar.
- 2) utföra, utvärdera och dokumentera tester för kondition och styrka
- 3). planera, instruera, genomföra och utvärdera ett individuellt utformat konditions- och styrketräningsprogram utifrån en individs förutsättningar och mål
- 4) Beskriva grundläggande vetenskapliga begrepp och vetenskapens roll i samhället
- 5) Känna till forskningsparadigm i sjukgymnastik.
- 6) Identifiera och beskriva metoder för att samla in, analysera, värdera och presentera data och resultat av sjukgymnastiskt forsknings- och utvecklingsarbete
- 7)Göra en enkel problemformulering och vetenskaplig presentation och analys av data .
- 8) beskriva sin roll som tränare i ett entreprenöriellt perspektiv

## Kursinnehåll

Gruppträning på land och i vatten med målgruppsanpassning  
Styrketräning och testning av muskelstyrka utifrån teori och praktiskt genomförande  
Konditionsträning utifrån teori och praktiskt genomförande  
Testning av kondition genom submaximalt cykelergometer-test (Åstrand) teori och praktiskt genomförande.  
Grundläggande vetenskapsteoretiska begrepp och forskningsmetodik med tillämpning i sjukgymnastik  
Utformning av en vetenskaplig rapport inklusive problemformulering och referenshantering  
Granskning av vetenskapliga artiklar  
Entreprenöriellt perspektiv och övning i entreprenörskap.

## Genomförande

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

Lärandet i kursen bygger i stor utsträckning på studentens egna aktiviteter såväl individuellt som i basgrupper. Lärandet sker genom föreläsningar, laborationer, egen fysisk träning, studier av litteratur inklusive vetenskapliga artiklar.

Lärandet i gruppträning sker i form av uppgifter i grupp där gruppen utformar ett gruppgymnastikpass som varvas med metodlektion i praktiskt genomförande och föreläsningar.

Lärandet i styrketräning och konditionsträning och tester av styrka och kondition sker i form av uppgifter i grupp där studenten testas och skapar ett individuellt utformat styrketräningsprogram åt en kurskamrat samtidigt som studenten själv följer ett individuellt utformat konditions- och styrketräningsprogram. Studentens egen genomförda träning dokumenteras i form av en träningsdagbok.

Lärandet i vetenskaplig metod sker genom egna studier, föreläsningar och diskussioner och tillämpas genom utformning av en vetenskaplig rapport och artikelgranskning.

För att utforska och kunna beskriva sin roll som tränare i ett entreprenöriellt perspektiv tar studenten kontakt med personer som har tränarroller.

## 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 med träningsprogram och seminarium

Mål 2-3 examineras med seminarium med tillhörande, individuella inlämningsuppgifter avseende styrke- och konditionsträningsprogram samt på genomförda tester

Mål 4-7 examineras med en vetenskapligt utformad individuell skriftlig rapport och seminarium samt en inlämningsuppgift i form av artikelgranskning

Mål 8 examineras med en individuell inlämningsuppgift

Kriterier för G och VG anges i studiehandledningen

## Övrigt

Denna kurs utgör grunderna för fortsatta studier i sjukgymnastik vad gäller träning för såväl den friska som den sjuka människan.

Kursen ges på grundnivå

## Överlappning

Kursen S0058H motsvarar kurser S0085H, S0097H

Kursen ersätter S0026H.

## Litteratur. Gäller från Höst 2012 Lp 1

Andersson G (2011). Nya konditionstest på cykel, Bok & tabellhäfte. SISU idrottsböcker, 2011. ISBN: 9789186323103

Carter, R Ed (2011). Rehabilitation Research Principles And Applications. Elsevier Health Sciences , ISBN: 9781437708400

Forsberg A, HC Holmberg HC, Woxnerud K (2002) Träna din kondition. SISU Idrottsböcker. ISBN: 9789188941282

Solvevik A, Lövdahl L, Norlin P (2008). Gympa - instruktörsutveckling Toppakademin. ISBN: 978-91-633-2537-3

Thoméé, R., Augustsson, J., Wernbom, M., Augustsson, S., Karlsson, J. (2008). Styrketräning. SISU Idrottsböcker. ISBN: 978-91-85433-55-1

## Kursgivare

Institutionen för hälsovetenskap

## Prov

Provnr	Typ	Hp	Betyg
0001	Gruppträning, seminarium och rapport	1,5	U G#
0002	Styrke- och konditionsträning, seminarium, inl uppg, delex	4	U G VG
0003	Vetenskaplig rapport och seminarium	1,5	U G VG
0004	Entreprenörskap, seminarium	0,5	U G#

## Revidering fastställd

av Prefekt vid Institution för hälsovetenskap 2013-02-18

## Kursplanen fastställd

av Prefekt vid Institutionen för hälsovetenskap 2010-02-19