

## **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: Folkhälsa, 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 samt i reviderat skick 2009-04-08.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2009.

#### **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.

#### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- känna till hur fysisk aktivitet på recept kan implementeras lokalt, regionalt och nationellt,
- kunna redogöra för 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.
- kunna skapa, genomföra och reflektera kring projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer inom arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- och sjukvård.

## Innehåll och uppläggning

- Föreskrivning och genomförande av fysisk aktivitet på recept med och 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.

## Progression

Den vetenskapliga progressionen i denna kurs består i en breddning och fördjupning av kunskaperna inom olika sjukdomsområden genom att extra vikt läggs 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.

## Examination

### Kurskrav

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Närvaro vid kursdagarna är obligatorisk. Eventuell frånvaro tas igen enligt överenskommelse med kursansvarig.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- kunskaper examineras genom skriftliga och muntliga redovisningar.

### Antal tillfällen för prov och praktik

Tillfällen för prov och praktik läggs in under kursens gång enligt den kursintroduktion som studenten erhåller i och med kursstart. Omprov tillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt dessutom vid terminens slut samt när kursen ges vid ytterligare tillfällen.

## Betyg

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

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering och lärarna 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.

## Litteratur och övriga läromedel

Yrkesföreningen för fysisk aktivitet samt Statens folkhälsoinstitut. *FYSS 2008 - fysisk aktivitet i på recept, 2008*, ([www.fyss.se](http://www.fyss.se)), 613 s.

Statens beredning för medicinsk utvärdering. SBU-rapport *Metoder för att främja fysisk aktivitet, 2006*. ([www.sbu.se](http://www.sbu.se)), 288 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.