

KONDITIONS- OCH STYRKETRÄNING FÖR HJÄRNHÄLSA **AEROBIC AND RESISTANCE TRAINING FOR BRAIN HEALTH**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: FAKSHJ

Nivå: Avancerad nivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2020-11-26

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2021

Särskild behörighet

Avslutade kurser inom huvudområdet idrottsvetenskap, folkhälsa, psykologi, medicin, neurovetenskap eller motsvarande om 90 hp.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- Visa fördjupad kunskap om utformandet av träningsprogram för ökad fysisk prestationsförmåga,
- analysera och tillämpa kunskap om fysisk aktivitets effekter på tankemässiga förmågor och psykisk hälsa vid utformandet av träningsprogram för Hjärnhälsa,
- analysera och tillämpa kunskap om fysisk aktivitets effekter vid utformning av träningsprogram för prevention av hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, metabolt syndrom och cancer,
- tillämpa tekniker i Kognitiv beteendeterapi och Motiverande samtal för beteendeförändring av fysisk aktivitet

Innehåll

Kursen innehåller följande:

- träningsprogram för prestation samt för prevention och som del av behandling av depression, demens och nedsatt kognitiv förmåga, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, metabolt syndrom och cancer
- kunskaper om när handledning av fysisk aktivitet och andra livsstilsförändringar bör ske primärt av kompetens inom hälso- och sjukvården.

Kursens syfte är att förse studenterna med detaljerad kunskap om hur fysisk aktivitet kan användas för prevention och behandling av kroniska sjukdomar. Mer i detalj syftar kursen till att trygga studenterna i sin yrkesutövning genom att beskriva träningsupplägg vid manifest sjukdom för primärprevention av livsstilssjukdomar samt som del av behandling av sjukdomstillstånd. Studenten skall vara förtrogen med den egna förmågan att stödja träning och hälsoutveckling,

även hos den som lever med kroniska eller andra sjukdomar. Studenten skall också vara kompetent att identifiera när fysisk aktivitet och livsstilsförändring faller under annan kompetens, till exempel hälso- och sjukvården.

Progression:

Kursen utgör en ytterligare fördjupning i ämnesområdet fysisk aktivitet, tankemässiga förmågor och psykisk hälsa på avancerad nivå. Den bygger vidare på tidigare vetenskaplig skolning på grundnivå samt kurserna Fysisk aktivitet och Hjärnhälsa I, 7,5 hp och Fysisk aktivitet och Hjärnhälsa II, 7,5 hp. Tillsammans skapar dessa en fortsatt utveckling av den förståelse och de kunskaper, färdigheter, förmågor och förhållningssätt som studenten antas behöva för att självständigt kunna bedriva praktiskt arbete med fysisk aktivitet för att främja tankemässiga förmågor och psykisk hälsa hos individer med skiftande träningsmässig bakgrund och hälsotillstånd. Denna fördjupning består i att kunna utforma praktiska, effektiva, säkra träningsformer för stärkt Hjärnhälsa och stärkt hälsa ur flera andra aspekter, hos friska individer och bland de med pågående ohälsa. Här ingår även en fördjupning av färdigheter i att tillämpa metoder för att stödja beteendeförändring.

Examination

Examinationsuppgiften består av en skriftlig inlämningsuppgift.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Konditions- och styrketräning för hjärnhälsa, 7.5 hp
Aerobic and resistance training for brain health, 7.5 credits

- skriftlig inlämningsuppgift

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygskriterier. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad kurs. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har fått sitt tentamensresultat.

Om studenten får betyget U på examinationsuppgifterna men bedömande lärare anser att uppgiften nästan når upp till kvalitetskravet för godkänt betyg, kan kompletteringsuppgift tillämpas. Kompletteringsuppgiften ska vara anpassad individuellt utifrån de lärandemål som studenten inte har uppnått, tas fram av bedömande lärare och vara inlämnad snarast möjligt efter att studenten meddelats examinationsresultatet. Bedömande lärare beslutar i vanlig ordning om kompletteringen är godkänd eller inte.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom skriftlig kursutvärdering vilken genomförs efter avslutad kurs samt deltagande vid institutionsledningsmöte. Återkoppling av resultatet till studenterna görs

efter genomförd värdering. Kursvärderingen ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens form och innehåll beaktas.

Undervisningsform

- föreläsningar
- redovisningar
- seminarier

Föreläsningar, seminarier och presentationer, samtliga kursinslag är tillgängliga på distans.

Övrigt

Undervisningsspråket anpassas efter deltagarna, till svenska eller engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, metoder att individanpassa fysisk aktivitet. Hämtad 11 oktober 2020 från www.fyss.se http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kaptiel_Metoder_for_att_individanpassa_FA_FINAL_2016-12.pdf

Ramnerö, Jonas. (2013). Beteendets ABC: en introduktion till behavioristisk psykoterapi. Lund; Studentlitteratur, 232 s.

Miller, W. & Rodnick, S. (2013). Motiverande samtal: Att hjälpa människor till förändring, Stockholm: Natur & Kultur, ca 200 s.

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2007). Metoder för att främja fysisk aktivitet En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering. (SBU 2007:181) 296 s.

Vetenskapliga studier (10-15 st)