HÖGSKOLAN
I GÄVLE

Anpassad fysisk aktivitet (AFA) I 7,5 hp

Adapted physical activity (APA) I 7.5 cr

Fastställd av Akademin för hälsa och arbetsliv

Version

Beslutad den	**Gäller fr.o.m.**
2013-10-09	VT2014
2016-06-30	**HT2016**

Fördjupning	G1F
Utbildningsnivå	Grundnivå
Kurskod	IDG314
Högskolepoäng	7,5 hp
Huvudområde	Idrottsvetenskap
Ämnesgrupp	Idrott/idrottsvetenskap
Utbildningsområde	Vårdområdet 100.0 %

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:
1. redogöra för bakgrund och symptom vid vanliga funktionsnedsättningar och folksjukdomar samt ge förslag på och redogöra för effekter av fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling
2. redogöra för och värdera betydelsen av fysisk aktivitet ur ett individ-, grupp-, och samhällsperspektiv samt identifiera aktiviteter som kan stärka individers förutsättningar för att bygga upp egna resurser och bemästra sin livssituation
3. planera ett evidensbaserat träningsprogram för en bestämd målgrupp och kritiskt reflektera över enskilda individers och gruppers förutsättningar och förmågor att genomföra programmet

Kursens innehåll

- orientering om olika välfärds- och folksjukdomar, samt olika funktionsnedsättningar
- äldre personer och fysisk aktivitet
- fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)
- bakgrund till tillkomsten av FYSS för att ordinera fysisk aktivitet ur ett individ och samhällsperspektiv
- fallstudie med planering och genomförande av fysisk aktivitet för olika målgrupper samt motivering och värdering av de olika aktiviteterna utifrån FYSS

Plagiat är en form av fusk som innebär att du imiterar eller kopierar någon annans arbete, till exempel en text, en bild eller en tabell, och framställer materialet som ditt eget eller utan att ange referens. Även självplagiat anses som fusk, det vill säga att använda sig av egna tidigare inlämnade eller publicerade arbeten utan att referera till detta.

Undervisning	Föreläsningar, seminarier, praktiska moment.
Förkunskaper	Idrottsvetenskap 15 hp
Examinationsform	Lärandemål 1: Individuell skriftlig tentamen Lärandemål 2: Muntligt examinationsseminarium i grupp Lärandemål 3: Individuell skriftlig inlämningsuppgift
Betyg	A, B, C, D, E, Fx, F
Övriga föreskrifter	För information om kriterier för de olika betygsgraderna hänvisas till studiehandledningen. Kursen ingår som obligatorisk kurs i det idrottsvetenskapliga programmet.
Hållbar utveckling	Kursen har inslag av hållbar utveckling.
Moment	

0010	Anpassad fysisk aktivitet I	7,5 hp	Betyg: AF

Plagiat är en form av fusk som innebär att du imiterar eller kopierar någon annans arbete, till exempel en text, en bild eller en tabell, och framställer materialet som ditt eget eller utan att ange referens. Även självplagiat anses som fusk, det vill säga att använda sig av egna tidigare inlämnade eller publicerade arbeten utan att referera till detta.