



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Anpassad fysisk aktivitet (AFA) I 7,5 hp

Adapted physical activity (APA) I 7.5 cr

Fastställd av Akademien för hälsa och arbetsliv

Version

Beslutad den	Gäller fr.o.m.
2019-11-26	VT2021
2021-04-09	VT2022

Fördjupning	G1F
Utbildningsnivå	Grundnivå
Kurskod	IDG319
Högskolepoäng	7,5 hp
Huvudområde	Idrottsvetenskap
Ämnesgrupp	Idrott/idrottsvetenskap
Utbildningsområde	Vårdområdet 100.0 %

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

1. redogöra för bakgrund till och symptom vid vanliga funktionsnedsättningar, folksjukdomar och hos äldre
2. redogöra för hälsoeffekter av fysisk aktivitet vid vanliga funktionsnedsättningar, folksjukdomar och hos äldre
3. identifiera hinder och möjligheter för fysisk aktivitet hos personer inom AFA-området i syfte att stärka individens förutsättningar att bygga upp egna resurser för att förbättra delaktigheten i sin livssituation
4. planera ett träningsprogram som baseras på evidensbaserade komponenter för en bestämd målgrupp inom AFA-området, och kritiskt reflektera över individens eller gruppens förutsättningar och förmågor att genomföra programmet

Kursens innehåll

- orientering om olika välfärds- och folksjukdomar, samt olika funktionsnedsättningar
- äldre personer och anpassad fysisk aktivitet
- fysisk aktivitets påverkan på hälsan för vanliga funktionsnedsättningar och folksjukdomar
- orientering om hinder till och möjligheter för delaktighet i fysisk aktivitet inom AFA-området
- fallstudie med planering och genomförande av fysisk aktivitet för olika målgrupper samt

	motivering och värdering av de olika aktiviteterna utifrån litteraturen		
Undervisning	Föreläsningar, seminarier, praktiska moment		
Förkunskaper	Godkänt betyg i följande programkurser: Idrottsvetenskap 15 hp eller motsvarande kunskaper		
Examinationsform	Individuell skriftlig tentamen. Muntligt och skriftligt examinationsseminarium i grupp. Individuell skriftlig inlämningsuppgift. Examinator äger rätt att ändra examinationsform.		
Betyg	A, B, C, D, E, Fx, F		
Begränsningar	För studenter som ej nyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle erbjuds ytterligare minst fyra examinationstillfällen. Ett ordinarie examinationstillfälle och två ytterligare examinationstillfällen ges i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa tre examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och nytt examinationstillfälle nästa kursomgång.		
Övriga föreskrifter	För studenter som ej utnyttjat eller underkänts vid ordinarie examinationstillfälle erbjuds ytterligare två examinationstillfällen i anslutning till kursens genomförande. Student som ej är godkänd efter dessa examinationstillfällen hänvisas till studierådgivning/stöd och examinationstillfällen vid nästa kurstillfälle. Sammanlagt ska en student erbjudas minst fem examinationstillfällen (inklusive det ordinarie tillfället).		
Hållbar utveckling	Kursen har inslag av hållbar utveckling.		
Moment			
	0040 Individuell skriftlig tentamen (lärandemål 1 och 2)	3 hp	Betyg: AF
	0050 Muntligt och skriftligt examinationsseminarium i grupp (lärandemål 3)	0,5 hp	Betyg: UV
	0060 Individuell skriftlig uppgift (lärandemål 4)	4 hp	Betyg: AF