



Hållbar träning för att främja hälsa - teori och praktik 7,5 hp

Sustainable Exercise for Health Promotion - Theory and Practice 7.5 credits

Avancerad nivå

Huvudområde: Träningens biomedicin, avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (AIN)

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden (2024-04-14) och gäller studenter antagna höstterminen 2024.

Kursens inplacering i utbildningssystemet

Kursen ingår i Magisterprogram i träningens biomedicin - hälsa, idrott och prestation samt som fristående kurs.

Behörighetskrav

Kandidatexamen med huvudområdet biomedicin, fysioterapi, idrottsvetenskap eller motsvarande varav 15 hp anatomi och fysiologi, 7,5 hp träningslära samt 15 hp vetenskapligt arbete. Engelska 6. Undantag ges för kravet på svenska.

Kursens mål

Kursen syftar till att studenten ska fördjupa sina kunskaper om träningsfysiologi som vetenskapligt område och hur fysisk aktivitet och träning relaterar till hållbar hälsa, välmående och prestation. Vidare ges studenten redskap för att förstå och kunna mäta och värdera fysisk aktivitet och träning i olika åldrar, samt hur man vetenskapligt planerar och förbereder en studie inom området Träningens biomedicin.

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- förstå och beskriva kroppens anpassningar till fysisk träning inom fördjupade aktuella ämnen inom det träningsfysiologiska fältet

Färdighet och förmåga

- utforma en projektplan för en vetenskaplig studie inom huvudområdet Träningens biomedicin
- beskriva och genomföra utvalda träningsfysiologiska metoder för att mäta rörelse vid hälsa och prestation, samt beskriva metodernas felkällor och välja lämplig mätmetodik för olika målgrupper och situationer

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kritiskt granska och diskutera egen och andras projektplaner och forskningsstudier utifrån ett vetenskapligt, hållbarhets- jämställdhets- och etiskt perspektiv

Kursens huvudsakliga innehåll

Kursens huvudsakliga innehåll handlar om att fördjupa sig i aktuella ämnen inom träningsfysiologi relaterat till hållbar hälsa och prestation. I kursen kommer studenterna att teoretiskt och praktiskt lära sig relevanta träningsfysiologiska testmetoder samt att skriva en projektplan inför en vetenskaplig

studie relevant för huvudområdet träningens biomedicin där vetenskapliga, hållbarhets- jämställdhets- och etiskt perspektiv beaktas.

Undervisning

Undervisningen består av föreläsningar, övningar och seminarier. Studenten förväntas i huvudsak på egen hand tillgodogöra sig kurslitteratur. Delar av undervisningen kan också ske med hjälp av informations och kommunikationsteknik. Undervisningen sker på engelska.

Examination

Som betyg för hel kurs används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examinationen består av en skriftlig individuell examination, en praktisk och skriftlig examination som görs i grupp samt en individuell projektplan som utförs skriftligt och muntligt

| Examinationsmoment | | Betyg |
|------------------------------------|--------|--------|
| Skriftlig examination | 3,5 hp | U/G/VG |
| Praktisk och skriftlig examination | 2 hp | U/G |
| Projektplan | 2 hp | U/G |

Om särskilda skäl finns får examinator göra undantag från angiven examinationsform och medge att en student examineras på annat sätt. Särskilda skäl kan t.ex. vara beslut om särskilt pedagogiskt stöd.

För elitidrottande studenter enligt Riktlinjer för kombinationen studier och elitidrott vid Högskolan i Halmstad, dnr: L 2018/177, har examinator rätt att besluta om ett anpassat examinationsmoment eller låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

I kursen ingår kursvärdering. Denna ska vara vägledande för utveckling och planering av kursen. Kursvärderingen ska dokumenteras och redovisas för studenterna.

Kurslitteratur och övriga läromedel

ACSM's Fitness Assessment Manual. Wolters Kluwer Health 2021

McArdle William, Katch Frank I, & Katch Victor L. *Exercise physiology, nutrition, energy & human performance*. 9th International ed. Wolters Kluwer Health USA, 2022

Vetenskapliga artiklar relaterade till ämnet.

Laboratorie- och utrustningsmanualer.

Referenslitteratur

American College of Sports Medicine. *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins, 2014 (el senaste upplagan)

Laake Petter, Benestad Haakon, Olsen Björn, Eds. *Research methodology in the medical sciences*. Academic Press, Elsevier. 2007

Price, Mike. *Lab reports and projects in sports and exercise science – a guide for students*. Routledge, 2013