



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Fysioterapi 3 - Tema träning, 7.5 hp

Physiotherapy 3 - Exercise, 7.5 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Kurskod	1SY048
Kursens benämning	Fysioterapi 3 - Tema träning
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Fysioterapi
Nivå	G1 - Grundnivå 1
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Programnämnd 3
Datum för fastställande	2014-05-13
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2014

Särskild behörighet

Antagen till sjukgymnast-/fysioterapeutprogrammet

Mål

Kursens syfte är att studenterna ska förvärva teoretisk kunskap och praktisk färdighet i fysisk träning för den friska människan för att senare under utbildningen och i kommande yrkesliv kunna tillämpa dessa kunskaper för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd.

Lärandemål

Studenten ska efter avslutad kurs:

- självständigt kunna tillämpa och instruera lämpliga övningar för rörlighets-, stabilitets-, koordinations-, styrke- och konditionsträning både med och utan redskap
- ha reflekterat över egen kropps- och rörelsemedvetenhet
- självständigt kunna planera, genomföra och utvärdera olika former av fysisk aktivitet/träning för personer i olika åldrar med varierande förutsättningar och träningsbakgrund
- kunna utföra olika testmetoder för styrka och kondition samt bedöma fysiska begränsningar och resurser utifrån testmetoderna
- kunna analysera människokroppen under rörelse samt beräkna och utvärdera belastningar på leder och muskler vid olika fysiska belastningssituationer

Innehåll

Praktiska och teoretiska moment under kursen kommer att integreras med parallella kurser i fysiologi och psykologi vilka ingår i tema träning.

- Teoretiska och praktiska kunskaper om rörlighets-, stabilitets-, koordinations-, styrke- och konditionsträning
- Teoretisk och praktisk kunskap om tester för styrka och kondition.
- Fysisk träning i form av olika gruppträningspass och styrketräning
- Analys av grundmotoriska och funktionella rörelser
- Teoretisk genomgång och praktiska laborationer av rörelsevetenskapens grunder och biomekaniska beräkningar av olika belastningssituationer

Arbetsformer

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier och praktiska övningar enskilt och i grupp. Viss del av undervisningen kommer att ske via interaktiva undervisningsmedel.

Examination

Kursen examineras enligt följande:

- Examinationen består i att studenterna reflekterar och dokumenterar det egna lärandet i portfolios.
- Teoretisk kunskap och praktisk färdighet examineras även muntligt/praktiskt.

Obligatoriskt deltagande för godkänd kurs är:

- Obligatoriskt deltagande vid seminarier.

Seminarier ersätts genom skriftlig inlämningsuppgift om närvaro ej är möjlig.

Vid underkänt resultat av ordinarie examination ges studenten möjlighet att återkomma till en restexamination under samma termin. Därefter ges studenten möjligheten att tenteras vid två tillfällen per termin de kommande terminerna. Sammantaget har studenten möjlighet till sex examinationstillfällen.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under ett år efter en eventuell nedläggning av kursen alternativt vid ny kursplan.

Övriga föreskrifter

Kursutvärdering

Kursutvärdering genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning vid KI samt utifrån fastställda utvärderingsrutiner inom programmet.

Kursen kommer att utvärderas skriftligt i slutet av Tema träning.

Litteratur och övriga läromedel

Rekommenderad litteratur

ACSM's Resource manual for guidelines for exercise testing and prescriptions

5th ed. : Lippincott : William & Wilkins, 2006

ISBN:0-787-4591-8

[Sök i biblioteket](#)

Trew, Marion; Everett, Tony

Human movement: an introductory text

5. ed. : Edinburgh : Elsevier Churchill Livingstone, 2005 - ix, 297 s.

ISBN:0-443-07446-1 LIBRIS-ID:10058242

[Sök i biblioteket](#)

Övriga rekommenderade läromedel

För aktuellt material hänvisas till kurswebben.