



AVDELING FOR HELSE- OG SOSIALFAG

STUDIEPLAN

FOR

VIDEREUTDANNING I FYSISK AKTIVITET 2016V

STUDIEPLAN

Videreutdanning i Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet (Nynorsk)

Physical activity (Engelsk)

HMAB4004

ved

Høgskolen i Sør-Trøndelag

Avdeling for helse- og sosialfag

2014

Program for ergoterapeututdanning

og

Program for fysioterapeututdanning

Godkjent av:

Akkreditert av NOKUT 21.02.2012

Godkjent etter rektors vedtak 18.04.2012

INNLEDNING

INNLEDNING

Hovedtema i emnet er hvorfor fysisk aktivitet er nødvendig for optimal funksjon av kroppens organsystemer og defineres som *kroppsbevegelser produsert av skjelettmuskler og som krever energiforbruk*. Fysisk aktivitet skal forstås som all aktivitet som oppfyller dette kravet.

Det faglige innholdet har sin tyngde i medisinskbioologiske og psykologiske fag, men tangerer implikasjoner for samfunnsnivå. Studenten lærer om hvorfor og hvordan fysisk aktivitet som tiltak må tilpasses individ og målgruppe i forhold til aspekter som for eksempel personlige forutsetninger, alder, sosiodemografisk profil og kultur. For å nå frem til de som trenger det mest omhandles tverrfaglige strategier på individ- og gruppenivå. Implikasjoner på samfunnsnivå med ansvar for tilrettelegging av muligheter og arenaer for fremming av fysisk aktivitet skal berøres i studiet.

- Ulike former for fysisk aktivitet og effekter av fysisk aktivitet
- Fysiologiske forklaringsmekanismer på effekter av fysisk aktivitet og inaktivitet
- Målemetoder og evaluering av tiltak for fremming av fysisk aktivitet
- Planlegging av og tilrettelegging for fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- Motivasjonsfaktorer

MÅLGRUPPE

Målgruppa for studiet er hovedsakelig ergoterapeuter og fysioterapeuter. Søkere fra andre helsefaglige og relaterte fagområder er også aktuelle. Studiet vender seg til søkere direkte fra bachelorutdanningene og til søkere med yrkeserfaring som har interesse av en reell faglig fordypning ut over lavere grad med fokus på menneskets aktivitet og bevegelse som utvikling av egen yrkesutøvelse og / eller videre forskning

OPPTAKSKRAV OG RANGERING

Bachelor i enten ergoterapi, fysioterapi, sykepleie, idrettsvitenskap eller bevegelsesvitenskap kvalifiserer for opptak. Emner som handler om kroppens oppbygging og funksjon, og menneskets bio-psyko-sosiale utvikling og tilpasningsevner utgjør et felles grunnlag for disse utdanningene. Søkere med annen utdanningsbakgrunn vurderes særskilt.

STUDIEPROGRAMMETS NIVÅ, VARIGHET OG OMFANG

Studiet er en videreutdanning på mastergradsnivå, 2.syklus. Antall studiepoeng er 15. Dette innebærer en reel faglig fordypning utover bachelorgrad. Studiet er yrkesrettet og gir samtidig mulighet som innpasning til studie på masternivå.

Studiet strekker seg over et semester og er samlingsbasert. I og mellom samlingsukene forventes en arbeidsinnsats på ca 20 timer / uke. En ukes arbeid tilsvarer 0,75 studiepoeng.

Studentenes samlede arbeidsinnsats fordeles på læringsaktiviteter som egenstudier, skriving av essay, forelesninger, gruppearbeid, obligatoriske arbeidskrav, obligatorisk tilstedeværelse, fremlegg av eget arbeid for medstudenter og arbeid under veiledning.

FORVENTET LÆRINGSUTBYTTE

Se emnes beskrivelse

OPPBYGNING OG SAMMENSETNING

Emnet strekker seg over hele vårsemesteret, uke 3, 11 og 19. Emnet avsluttes med et obligatorisk seminar og en skriftlig hjemmeeksamen.

STUDIEMODELLER

[Videreutdanning i Fysisk aktivitet 2016V](#)

PRAKSIS

Det er ikke praksisstudier i videreutdanningen.

ARBEIDS-, LÆRINGS-, OG VURDERINGSFORMER

Se emnes beskrivelse

INNPASSING

Studiet er yrkesrettet og gir samtidig mulighet som innpasning til studie på masternivå.

KRAV OM SKIKKETHET OG AUTORISASJON

Det er ingen krav om skikkethetsvurdering eller autorisasjon knyttet til videreutdanningen.

TEKNISKE OG ANDRE FORUTSETNINGER

Læringsplattformen «itslearning» vil bli benyttet for kommunikasjon og innlevering av oppgaver.

SENSORORDNING

Intern sensor benyttes.

INTERNASJONALISERING

Det er ikke lagt til rette for utvekslingsopphold for videreutdanningen.

KVALIFIKASJON/VITNEMÅL

Karakterutskrift utstedes etter bestått eksamen.

VIDEREUTDANNING I FYSISK AKTIVITET 2016V

STUDIEPOENGBELASTNING

Emne	Avsl. Eks.	SP	2016 Vår
HMAB4004 Fysisk aktivitet		15	15
Sum		15	15

HMAB4004 FYSISK AKTIVITET

Emnenavn (en)	Physical activity
Emnenavn (nn)	Fysisk aktivitet
Omfang	15 Studiepoeng
Studienivå	Syklus 2
Undervisningsspråk	Norsk, ev. engelsk
Organisasjonstilhørighet	Master i Aktivitet og Bevegelse
Emneansvarlig	Førsteamanuensis Monika Haga og førstelektor Håvard Østerås
Forkunnskapskrav	Bachelor i enten ergoterapi, fysioterapi, sykepleie, vernepleie, idrettsvitenskap eller bevegelsesvitenskap kvalifiserer for opptak. Søkere med annen utdanningsbakgrunn vurderes særskilt. Disse må framvis kunnskap innen det medisinsk biologiske og samfunnsvitenskapelige området i form av kurs på bachelornivå innenfor begge disse områdene. Minstekrav for opptak er gjennomsnittskaracteren C eller 2,5.
Anbefalte forkunnskaper	Ingen
Emneinnhold	<p>Hovedtema i emnet er hvorfor fysisk aktivitet er nødvendig for optimal funksjon av kroppens organsystemer og defineres som kroppsbevegelser produsert av skjelettmuskler og som krever energiforbruk. Fysisk aktivitet skal forstås som all aktivitet som oppfyller dette kravet. Det faglige innholdet har sin tyngde i medisinskbiologiske og psykologiske fag, men tangerer implikasjoner for samfunnsnivå. Studenten lærer om hvorfor og hvordan fysisk aktivitet som tiltak må tilpasses individ og målgruppe i forhold til aspekter som for eksempel personlige forutsetninger, alder, sosiodemografisk profil og kultur. For å nå frem til de som trenger det mest omhandles tverrfaglige strategier på individ- og gruppenivå. Implikasjoner på samfunnsnivå med ansvar for tilrettelegging av muligheter og arenaer for fremming av fysisk aktivitet skal berøres i studiet.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Ulike former for fysisk aktivitet og effekter av fysisk aktivitet o Fysiologiske forklaringsmekanismer på effekter av fysisk aktivitet og inaktivitet

TEST DOCUMENT

- o Målemetoder og evaluering av tiltak for fremming av fysisk aktivitet
- o Planlegging av og tilrettelegging for fysisk aktivitet for ulike målgrupper
- o Motivasjonsfaktorer

Forventet læringsutbytte

Emnet har som formål å gi en avansert forståelse for effekten av fysisk aktivitet og inaktivitet og mekanismene bak dette som bakgrunn for å iverksette og vurdere relevante tiltak for ulike befolkningsgrupper. Målet med emnet er å gjøre studentene i stand til å kunne vurdere personlige behov, ønsker og begrensninger for planlegging og tilrettelegging av fysisk aktivitet for ulike befolkningsgrupper. Studenten skal være i stand til å motivere, evaluere og begrunne valg av tiltak for fysisk aktivitet i forhold til medisinske, pedagogiske og/eller psykologiske utfordringer.

Kunnskap

Studenten:

- anvender avansert kunnskap om fysiologiske mekanismer som forklarer medisinske og psykologiske effekter av fysisk aktivitet og inaktivitet
- anvender inngående kunnskap om og velger ut ulike metoder for testing av fysisk form, fysisk aktivitet, livskvalitet og kroppslige vaner, samt kan vurdere og kritisere metodenes sensibilitet, reliabilitet og validitet
- anvender kunnskap på nye områder for tiltak på individ-, gruppe- og samfunnsnivå

Ferdigheter

Studenten:

- analyserer effekter av fysisk aktivitet med bakgrunn i fysiologiske, psykologiske og samfunnsmessige mekanismer for å iverksette og tilpasse adekvate tiltak for ulike individer og befolkningsgrupper
- velger ut og iverksetter relevante tester for fysisk form og metoder for kartlegging av fysisk aktivitet, livskvalitet og kroppslige vaner
- varierer og videreutvikler tiltak for fremming av fysisk aktivitet

Generell kompetanse

Studenten:

- anvender sine kunnskaper og ferdigheter på nye områder for å gjennomføre målrettede tiltak for fysisk aktivitet innen helsefremmende, rehabiliterende og/eller behandlende formål
- utvikler og formidler kunnskap om betydningen av og motivere til fysisk aktivitet

Arbeidsformer og læringsaktiviteter

Studiet omfatter tre ukesamlinger a to dager med forelesninger og seminar. Studiefomer vil være forelesninger, ferdighetsseminar, egenstudier, veiledning samt skriving av oppgave. I alle ukesamlingene undervises i områder beskrevet i studieplanen. Emnet anvender en problembasert pedagogikk der det tas utgangspunkt i kandidatenes egne erfaringer, problemstillinger og behov. Læringsplattformen «itslearning» vil bli benyttet for kommunikasjon og innlevering av oppgaver.

Etter første samling velger studentene et tema relatert til eget interesseområde. På bakgrunn av dette skal det utarbeides et skriftlig notat for problemstilling (arbeidskrav) som også skal presenteres på obligatorisk ferdighetsseminar i andre ukesamling.

Mellom andre og tredje samlingsuke skal studentene jobbe videre med et utkast til semesteroppgave (arbeidskrav). I tredje ukesamling skal studentene vise formidlingsevne gjennom muntlig presentasjon av sine utkast på obligatorisk seminar, med opposisjon/respons fra medstudenter.

Obligatoriske arbeidskrav vurderes med eventuell revisjon etter presentasjon som godkjent/ikke godkjent.

Eksamen: Med utgangspunkt i godkjente arbeidskrav gjennomføres en hjemmeeksamen ved at studenten skriver en eksamensoppgave på ca 5000 ord (eksklusiv referanser) basert på aktuell litteratur/teori. De skal vise evne til å jobbe med relevante problemstillinger på en systematisk, kritisk og reflekterende måte.

OBLIGATORISKE ARBEIDSKRAV

Obligatorisk arbeidskrav	Antall	Godkjent antall	
Rapport(er)	2	2	Obligatorisk tilstedeværelse
Kommentar til arbeidskrav:	<p>For å kunne gå opp til eksamen kreves 1) dokumentert tilstedeværelse på obligatoriske ferdighetsseminarer og presentasjon av begge arbeidskrav, samt opposisjon (skriftlig og muntlig) på medstudents oppgave. 2) godkjente obligatoriske arbeidskrav i form av a) notat for problemstilling og b) utkast til semesteroppgave.</p> <p>Studenter som ikke får godkjent obligatoriske arbeidskrav etter andre gangs innlevering og/eller ikke oppfyller krav på obligatorisk tilstedeværelse, kan ikke framstille seg til eksamen i emnet HMAB4004.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notat for problemstilling leveres til itslearning 27.02.15. Andre gangs innlevering 13.03.15. • Utkast til individuell oppgave leveres til itslearning 30.04.15. Andre gangs innlevering 15.05.15. 		

VURDERINGER

Vurdering	Vurderingstype	Dato	Varighet	Karakterskala	Andel	Justerende muntlig
Semesteroppgave	Individuell		Uke(r)	A-F	100 %	Nei
Kommentar til vurdering:	<p>Arbeidskravet må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen i emnet HMAB4004. Eksamen er i form av revidert og utvidet utkast til semesteroppgave</p> <p>Oppgaven leveres elektronisk 12. juni 2015.</p>					
Tillatte hjelpemidler:	Ved skriftlig hjemmeeksamen skal vitenskaplig og relevant kunnskapsbasert litteratur/teori anvendes og refereres til.					

NY / UTSATT EKSAMEN

LÆREMIDLER

Pensum skal til sammen utgjøre ca. 900 sider og vil inneholde fagbøker og vitenskapelige artikler. Artikler med oppdatert kunnskap vil tilkomme fra inviterte forelesere. Listen er foreløpig under revidering

VEKTINGSREDUKSJONER

Ingen vektingsreduksjoner i dette emnet