

Kursplan

Styrketräning för seniorer 3 högskolepoäng, Grundnivå

Strength Training for Older Adults 3 Credits*, First Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- redogöra för de grundläggande principerna för åldersanpassad och individualiserad styrketräning för seniorer
- diskutera betydelsen av styrketräning för äldre personers hälsa och välbefinnande samt dess relevans för uppfyllande av hållbarhetsmål 3 (säkerställa hälsa) i FN:s Agenda 2030
- praktiskt planera, genomföra och utvärdera styrketräning för äldre vuxna utifrån åldersgruppens specifika förutsättningar och behov.

Innehåll

Kursen behandlar styrketräningens effekter hos äldre, teknik och säkerhet, styrketräning för äldre med olika sjukdomar, uppvärmning och nedvarvning för äldre, långsiktig planering och progression samt grundläggande styrketräning för äldre. Kursen behandlar även progressiv Power-styrketräning för äldre, val av lämplig utrustning och övningar, träningsprogram för hemmamiljö samt träningsprogram för gymmiljö.

Examinationsformer

Praktiska redovisningar och skriftliga inlämningsuppgifter.

Arbetsformer

Workshops, praktiska övningar samt föreläsningar och seminarier.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betygsrapportering:

Modul 1: Praktiska redovisningar, skriftliga inlämningsuppgifter - 3 hp

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet. För uppdragsutbildning gäller dock undantag från kravet om grundläggande behörighet, SFS 2002:760, enligt vilken det är uppdragsgivare som utser kursdeltagare.

Övrigt

Kursen är en uppdragsutbildning.

Learning Outcomes

On completion of the course, students will be able to:

- explain the basic principles of age-adapted and individualised strength training for older adults
- discuss the importance of strength training for the health and well-being of older people and its relevance for meeting sustainability goal 3 (ensuring health) of the UN Agenda 2030
- practically plan, carry out and evaluate strength training for older adults based on the age group's specific conditions and needs.

Ämnestillhörighet:

Idrotts- och hälsovetenskap

Ämnesgrupp:

Idrott/idrottsvetenskap

Utbildningsområde:

Medicinska området, 50%

Samhällsvetenskapliga området, 50%

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Idrotts- och hälsovetenskap

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. G1N

Fastställd:

Fastställd 2021-09-07

Kursplanen gäller fr.o.m. 2021-09-07