

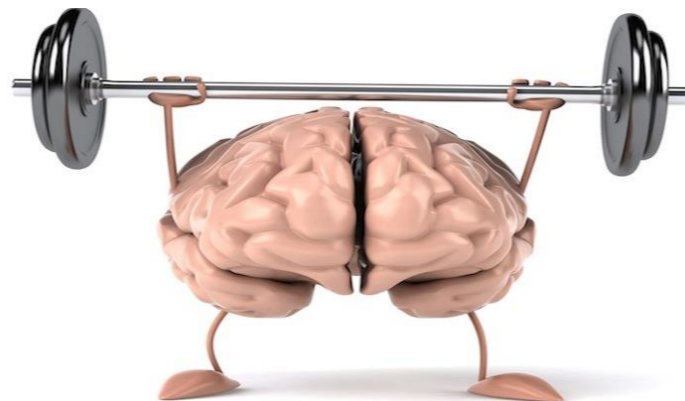
# Termin 2. Fysioterapi – Motorisk kontroll, fysisk förmåga och träning, 15 hp

Kursansvarig: Jonas Sandlund

Medlärare: Lars Berglund, Mattias Hedlund, Charlotte Häger, Camilla Sandberg, Mathias Tegern, Martin Björklund

## VAD

Kursen inriktar sig på fysioterapeuten i rollen som tränare/vägledare inom träning av motorik och fysisk förmåga. Kursen omfattar teorier, begrepp, principer och trender inom rörelsevetenskap, hälsopedagogik, motorisk kontroll och inlärning, konditions- och styrketräning. Teoretiska och praktiska moment om träning av både fysisk kapacitet ("fysträning") och motorik ("teknikträning") samt hur dessa kan testas och analyseras.



## HUR

**Föreläsningar** (Hälsopedagogik, Träningsfysiologi, Rörelsevetenskap, Neurofysiologi, Motorisk kontroll & inlärning, Träning och hjärnan, Vetenskaplig metod, Smärta och motorik).

### Inläsning av litteratur

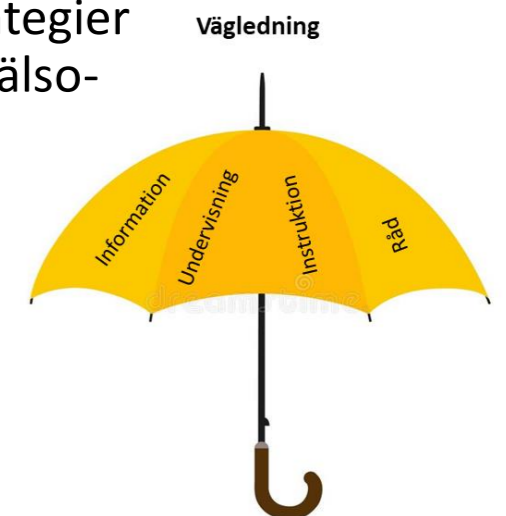
Ett studentaktivt arbetssätt där eget ansvarstagande och kunskapssökande betonas, både individuellt och i grupp (att lära med och av varandra).

**Praktisk träning** (Styrketräning, Konditionsträning, Biomekanik/Rörelseanalys, Testmetodik)

**Grupparbete** (motorisk inlärning)

**Träningsuppgift** (Att vara tränare och adept:

Utifrån grundläggande principer och strategier (inom motorisk inlärning, träningslära, hälsopedagogik) och i dialog med utövare utforma och leda träning anpassad efter individens förutsättningar, fysiska status, motivation och målsättning



# Termin 2. Fysioterapi – Motorisk kontroll, fysisk förmåga och träning, 15 hp

## VARFÖR

För att som fysioterapeut kunna erbjuda expertkunskap inom träning av motorisk kontroll, styrke- och konditionsträning

Erhålla kunskap om hur man optimerar situationer för inlärning och träning

Ge förståelse för hur rörelsebeteende formas i ett samspel mellan individfaktorer, omgivning och uppgift.

För att möta människor med kunskap om och förståelse för de processer (fysiska, beteende-, psykologiska och sociologiska) som påverkar vår hälsa och förmåga till adaptation och inlärning samt att kunna välja ut passande pedagogiska verktyg utifrån den aktuella situationen individen befinner sig i

## Examination

### Seminarier

**1. Motorisk inlärning.** skriftlig rapport och muntligt seminarium baserat på gruppuppgift om inlärning av en motorisk "skill" och specifik litteratur om motorisk inlärning

**2. Vetenskaplig metod och Testmetodik.** Baserat på undervisning om grundläggande tester för att mäta fysisk förmåga med olika utrustning samt utföra grundläggande statistiska analyser

**3. Styrketräning**

**4. Konditionsträning**

### Skriftlig tentamen

#### Digital quiz

Neurofysiologi, Högre kortikala funktioner, Motorisk kontroll och inlärning

#### Skriftlig rapport

Styrketräningsuppgift: Reflexion om erfarenheten att vara tränare/adept (portfoliouppgift)