

# MUNKA FOLKHÖGSKOLA

## **Kursplan för profilen Friskvård och hälsa (fastställd av styrelsen 2011-04-11)**

### **Syfte**

Kursen avser att förstärka den egna kunskapen om hälsa och friskvård samt att förbereda för en hållbar hälsoutveckling genom att ge kunskaper och nödvändiga redskap.

### **Arbetsätt**

Ett varierat arbetsätt kommer att tillämpas i kursen i form av praktiska och skriftliga uppgifter samt film och muntliga presentationer.

### **Redovisningsformer**

Kursens olika moment kommer att testas genom praktiska övningar, skriftliga uppgifter samt muntliga presentationer.

### **Kursmål**

Efter avslutad kurs ska deltagaren kunna uppvisa att denne har:

- grundläggande kunskaper inom hälsoområdet
- grundläggande kunskaper om ohälsa
- grundläggande kunskaper om näringslära
- grundläggande kunskaper om träningslära och rörelseapparaten
- grundläggande kunskaper om motionspsykologi och gruppdynamik
- kunskaper om spelstrategier samt besitter viss spelförståelse

Deltagaren ska även visa att denne besitter förmågan att:

- leda ett motionspass
- samarbeta och motivera sig själv och övriga gruppen
- planera ett styrketränningsprogram för att sedan utföra samt justera tidigare nämnda
- utföra träningspass i rytmik
- arrangera och delta i friluftsmoment
- utvärdera konstruktivt