

Certifierad Aktivitets- och fyscoach Senior

MODUL 1

Fysiologi del 1

Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlens uppbyggnad
Blodkärlens anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Blodet
Blodets funktioner
Blodkroppar
Fysiologi del 2
Muskler
Skelettet
Leder
Rörelseapparaten
Kroppens nervsystem
Nervsystemets anatomi
Kroppshållning
Muskel anatomi

MODUL 2

Aktivitet

Uppvärmning
Nedvarvning
Stretch
Töjning
Avslappning
Träning
Balansträning
Rörelseträning
Styrketräning
Gruppträning
Individuell träning
Vardagsaktivitet
Aktivitets tester
Rörelsetest
Gång & Konditionstest
Minnes test

MODUL 3

Motivation

Aktivitetsglädje
Kroppens glädjehormoner
Endorfiner
Sällskapsgrupper
Sociala relationer
Sällskapsgrupper
Integrationer i aktiviteten
Barn
Djur
Kroppens basala behov
Sömn
Stress
Återhämtning
Coaching
Kommunikation



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Aktivitets- och fyscoach Senior

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 6 veckors heltidsstudier