



Välkommen till Högskolan i Gävle och kursen Personlig tränare, 30 hp!

Kursen ges på helfart under vecka 04-23. Kursansvarig lärare är jag, Mikael Westling Söderström. Kontakta mig om du har frågor om kursen på e-post mso@hig.se eller telefon 026-64 82 87.

Kursplan och schema

[Kursplan med litteraturlista](#)

[Kursens schema](#)

Kom igång med studierna!

För att komma igång med studierna måste du gå igenom följande steg. Mer information på hig.se/nystudent

- 1 Hämta ut ditt datorkonto**

Du kan hämta ut ditt datorkonto via webkonto.student.hig.se tidigast två veckor innan terminsstart. Datorkontot består av ett användarnamn och lösenord och ger dig tillgång till Högskolans webbtjänster.
- 2 Registrera dig i Studentportalen**

Du måste vara registrerad för att få delta i undervisning och examination. Kursregistrering är även en förutsättning för att kunna få studiemedel. Om du inte registrerar dig i tid mister du din utbildningsplats. Registrera dig på din kurs i Studentportalen via studentportal.hig.se

Period för kursregistrering i Studentportalen: 2017-01-16 – 2017-01-22

Är du antagen med villkor? [Detta gäller för dig](#)
- 3 Logga in i Blackboard**

I Högskolans webbaserade lärplattform Blackboard finns studiehandledning, instruktioner, kursmaterial och övriga uppgifter som rör din kurs. Dagen efter du registrerat dig på din kurs i Studentportalen kan du logga in och se din kurs i Blackboard. Logga in i Blackboard via Studentportalen.

Kursnamn	Personlig tränare
Kurskod	IDG302
Anmälningsskod	24109
Ansvarig akademi	Akademin för hälsa och arbetsliv
Kursadministratör	Linda Porali
Kontaktuppgifter	kurs-aha@hig.se



Välkommen till kursen Personlig tränare 30 hp

Kurstart: måndag den 23:e januari kl.13.00

Lokal: 51 324 på Högskolan i Gävle.

Kursen omfattar 30 högskolepoäng och läses på heltid med start vecka 4, 2016 och pågår till vecka 23, 2016. I kursen ingår i följande moment: *coaching, ledarskap, kost och fysisk aktivitet, mental träning, träningslära, idrottsmedicin, anpassad fysisk aktivitet (AFA), testledarutbildning, hälsoprofilbedömning och fältstudier.*

Undervisningen i kursen är upplevelsebaserad utifrån de moment som ingår. Det innebär att mycket av undervisningen är obligatorisk med laborativa former och seminarier. Coaching/ledarskap kommer att vara ett ledord i all undervisning.

Den schemalagda undervisningen är jämt utspridd över terminen och alla veckans dagar. Det kan även förekomma något pass på helgdag.

Fältstudier som ingår i kursen är förlagda till onsdagar kl. 08.00-17.00 fr.o.m. vecka 9 t.o.m. vecka 23. Denna tid är avsatt i schemat, rent praktiskt kan det bli så att fältstudier bedrivs på tid utanför schemat beroende på fältstudiens karaktär.

Inför kursstart behöver du införskaffa följande litteratur:

Buschman, B., & Battista, R. (2013). *ACSM Resources for the personal trainer. Fourth edition.* American College of Sports Medicine.

Hallén Jostein, Ronglan Lars Tore. *Träningslära för idrotterna.* Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Thomeé, Roland m.fl (Senaste upplagan). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering* Stockholm: SISU idrottsböcker.

Larsen Filip, Mattsson Mikael. *Kondition och uthållighet. För träning, tävling och hälsa.* Stockholm: SISU idrottsböcker.

Övrig litteratur meddelas vid kursstart eller när momentet startar.

Schemat som finns på nätet är i dagsläget inte komplett. Mer information om detta kommer ni att få vid kursstart.

Med hopp om en givande och trevlig kurs, återigen välkommen.

Mikael Westling Söderström
Kursansvarig

Bra att veta om tentamen

Det är obligatoriskt att anmäla sig till salstentamen och omtentamen på Högskolan i Gävle. Till salstentamen på campus ska du anmäla dig via KronoX senast tio dagar före tentamensdagen. Om du missar att anmäla dig får du endast skriva tentamen i mån av plats. Om du läser en kurs på distans och har behov av att skriva tentamen på annan ort måste du ansöka om detta. Ansökan ska vara inlämnad senast tre veckor före tentamensdagen. *Läs mer på hig.se/tentamen*

Kursvärdering

Efter att din kurs avslutats kommer du att få en webbaserad kursvärderingsenkät skickad till dig via din e-postadress på HiG. Dina svar i kursvärderingen är mycket värdefulla och synpunkterna hjälper oss att förbättra och utveckla kursen inför nästa genomförande. Alla studenter som läst kursen får också en rapport där alla synpunkter finns sammanställda.