



Kursplan

Fakultetsnämnden för naturvetenskap och teknik
Institutionen för naturvetenskap

1XN005 Fysisk aktivitet, miljö och hälsa, 7,5 högskolepoäng
Physical activity, environment and health, 7.5 credits

Huvudområde

Idrott, Biomedicinsk vetenskap

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av institutionsstyrelsen vid Institutionen för naturvetenskap 2011-10-27

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2012

Förkunskaper

Grundläggande behörighet samt Fysisk aktivitet 7,5 hp.

Mål

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

- redogöra för begreppet hälsofrämjande fysisk aktivitet;
- hantera, redogöra för och analysera moderna mätmetoder för fysisk aktivitet;
- redogöra för vanliga sjukdomstillstånd där fysisk aktivitet ordineras;
- utifrån aktuell forskning analysera och värdera vetenskapliga rön vad gäller fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsa;
- redogöra för miljöns inverkan på fysisk aktivitet i olika åldrar;
- redogöra för historiska perspektiv på fysisk aktivitet;
- redogöra för förutsättningar för fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv särskilt beaktande barn, ungdomar och äldre samt
- praktiskt genomföra fysisk aktivitet i hälsopromotivt syfte.

Innehåll

- Begreppet hälsofrämjande fysisk aktivitet.
- Sjukdomstillstånd där fysisk aktivitet ordineras som behandlingsmetod.
- Miljöanalys utifrån perspektivet fysisk aktivitet och hälsa.
- Fysisk aktivitet i olika åldrar.

Undervisningsformer

Föreläsningar, fallbeskrivningar, praktiska moment/demonstrationer samt seminarier och gruppredovisningar.

Obligatorisk närvaro förekommer under hela eller delar av kursen och detta framgår av respektive schema eller studieplan.

Examinationsformer

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examination sker genom skriftlig tentamen och laborationsrapport.

Bedömningskriterier för betyget godkänd framgår av Förväntade studieresultat (se ovan).

En första omtentamen erbjuds inom sex terminsveckor. Antalet tentamenstillfällen är begränsat till fem.

Kursvärdering

En skriftlig kursvärdering genomförs i slutet av kursen. Utvärderingsresultatet sammanställs i en kursrapport, vilken arkiveras hos institutionens administration. Resultatet av utvärderingen och eventuellt vidtagna åtgärder kommuniceras med programansvarig, och presenteras för studenterna vid nästa kurstillfälle.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Bouchard, Claude, Blair, Steven N. & Haskell, William. (2007). *Physical Activity and Health*. Champaign IL Human Kinetics, (407 s).

Wilmore, Jack, Costill, David & Kenney, W. Larry. (2008). *Physiology of sport and exercise* 4th ed. Human Kinetics Publishers, (710 s).

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). Red. Ståhle, Agneta. (2008) FYSS – *Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*. Kungsbacks, (612 s).