



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

Senast reviderad 2012-10-30. Revidering av mål, innehåll och litteratur.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2013

Förkunskaper

Grundläggande behörighet samt Fysisk aktivitet 7,5 hp.

Mål

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

- redogöra för och definiera hälsofrämjande fysisk aktivitet och fysisk inaktivitet och närliggande begrepp samt förklara skillnaden dem emellan;
- redogöra för folkhälsoaspekter av fysisk aktivitet i ett socialt, ekologiskt och demografiskt perspektiv, särskilt beaktande ett åldersperspektiv;
- hantera, redogöra för och analysera moderna mätmetoder för fysisk aktivitet och inaktivitet;
- redogöra för betydelsen av fysisk aktivitet vid uppkomst av ohälsa samt vid behandling av sjukdom;
- utifrån aktuell forskning analysera och värdera vetenskapliga rön vad gäller fysisk aktivitet, inaktivitet och dess betydelse för hälsa samt
- praktiskt genomföra fysisk aktivitet i hälsofrämjande syfte.

Innehåll

- Hälsofrämjande fysisk aktivitet och fysisk inaktivitet.
- Sjukdomstillstånd där fysisk aktivitet ordineras som behandlingsmetod.
- Beskrivande folkhälsoepidemiologi avseende fysisk aktivitet och inaktivitet
- Praktisk övning i beteendeförändring inom området fysisk aktivitet

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 Mål (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. (2012). *Physical Activity and Health*. Champaign IL Human Kinetics, (441 s).

Wilmore, Jack, Costill, David & Kenney, W. Larry. (2012). *Physiology of sport and exercise* 4th ed. Human Kinetics Publishers, (621 s).

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

Utöver det tillkommer vetenskapliga artiklar.