



Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för kemi och biomedicin

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 2011-10-27

Senast reviderad 2016-02-02 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Revidering av innehåll, undervisningsformer, examination, kursvärdering och litteratur.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2016

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 ordinerar som behandlingsmetod.
- Beskrivande folkhälsoepidemiologi avseende fysisk aktivitet och inaktivitet
- Praktisk övning inom området fysisk aktivitet

Undervisningsformer

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

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examination sker genom skriftlig tentamen och skriftlig redovisning av praktiskt moment.

Bedömningskriterier för betyget godkänd framgår av Mål (se ovan).

En första omtentamen erbjuds inom sex terminsveckor.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs en kursvärdering. Resultat och analys av kursvärderingen ska återkopplas till de studenter som genomfört kursen och de studenter som deltar vid nästa kurstillfälle.

Kursvärderingen genomförs anonymt.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Bouchard, Claude, Blair, Steven N. & Haskell, William. *Physical Activity and Health*. Champaign IL Human Kinetics, senaste upplagan.

Wilmore, Jack, Costill, David & Kenney, W. Larry. *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics Publishers, senaste upplagan.

www.fyss.se

Utöver det tillkommer vetenskapliga artiklar.