



Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för biologi och miljö

1XN007 Fysisk aktivitet, träning och hälsa, 7,5 högskolepoäng

1XN007 Physical Activity, exercise and health, 7.5 credits

Huvudområde

Biomedicinsk vetenskap, Idrott

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap 2016-04-11

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2016

Förkunskaper

Grundläggande behörighet samt cellbiologi 15 hp och Livets kemi 15 hp.

Mål

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

- redogöra för och definiera fysisk aktivitet, träning/motion och närliggande begrepp samt förklara skillnaden dem emellan;
- redogöra för grundläggande faktorer som påverkar människans fysiska prestationsförmåga och prestationsförmågans relation till förmågan att vara fysiskt aktiv;
- beskriva skillnaden mellan akuta effekter och anpassning av fysisk aktivitet/träning
- redogöra för den fysiska aktivitetens/träningens betydelse för prestationsförmåga och hälsa samt;
- använda och värdera olika tekniker som används för mätning av prestationsförmåga inklusive moderna mätmetoder för fysisk aktivitet och inaktivitet.

Innehåll

Delkurs 1, teori 6 hp

- Skelettmuskelfysiologi
- utveckling av kraft

- Energisystem vid arbete och vila.
- Kroppens anpassning till uthållighetsträning och styrketräning.
- Hälsoeffekter av fysisk aktivitet och träning

Delkurs 2, Praktisk tillämpning 1,5 hp

- Att mäta hälsorelaterad prestationsförmåga.
- Praktisk övning i beteendeförändring inom området fysisk aktivitet

Undervisningsformer

Undervisningen utgörs av föreläsningar, seminarier, gruppövningar, praktiska moment och laborationer. Deltagande i seminarier, gruppövningar, praktiska moment och laborationer är obligatoriska.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Delkurs 1 examineras med enskild, skriftlig tentamen och bedöms med betygen Väl godkänd, Godkänd och Underkänd. Studentens kunskaper i delkurs 2 bedöms genom muntliga examinationer och praktiska examinationer i muskelfysiologilaboratorie samt rapportskrivning. Delkursen bedöms med betygen Godkänd eller Underkänd. En omexamination erbjuds inom sex terminsveckor. Antalet examinationstillfällen på delkurs 2 kan begränsas till fem.

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

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. (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).