



Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för biologi och miljö

1XN011 Fysisk aktivitet, träning och hälsa, 7,5 högskolepoäng

1XN011 Physical Activity, exercise and health, 7.5 credits

Huvudområde

Biomedicinsk vetenskap

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1F

Fastställande

Fastställd av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap 2023-03-06

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2023

Förkunskaper

Cellbiologi med mikrobiologi 15hp (1BK025) och Livets kemi 15hp (1BK023).

Mål

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

- redogöra för definitioner och rekommendationer av fysisk aktivitet, träning/motion och hälsa
- redogöra för och beskriva innebörden av fysisk aktivitet och träning/motion i relation till hälsa på individ- och samhällsnivå
- redogöra för grundläggande faktorer som påverkar människans fysiska aktivitet såsom omgivande miljö, beteende och fysiologi
- beskriva fysiologiska och psykologiska hälsoeffekter av fysisk aktivitet och träning/motion
- använda och värdera olika tekniker som används för att mäta fysisk aktivitet och inaktivitet samt mätning av prestationsförmåga.

Innehåll

Kursen innehåller föreläsningar som behandlar definitioner, begrepp och rekommendationer av fysisk aktivitet och hälsa, fysisk aktivitet och mätmetoder, fysisk aktivitet och miljöer, innebörden av att vara fysiskt aktiv, fysiskt inaktiv samt dess hälsoeffekter både på individ och samhällsnivå. Konsekvenser och hälsorisker diskuteras löpande under kursen. Relativt tidigt i kursen ska studenterna genomföra en

laboration som sedan redovisas muntligt på seminarier samt skriftligt i en rapport. Kursen innehåller föreläsningar om fysiologiska hälsoeffekter av såväl uthållighetsträning som styrketräning. För djupare förståelse ges grundläggande föreläsningar som berör kroppens anpassning till träning/motion, skelettmuskelfysiologi, utveckling av kraft samt energisystem.

Undervisningsformer

Undervisningen utgörs av föreläsningar, 2 seminarier och 2 laborationer. Deltagande i seminarier och laborationer är obligatoriska.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom:

En laboration som bedöms genom muntlig redovisning under ett seminarium samt inlämnad rapport, 3hp (U-G). Skriftlig enskild tentamen, 4,5 hp (U-VG).

För Godkänt på kursen krävs Godkänt på samtliga moment. För att få helkursbetyget Väl godkänd krävs betyget Godkänd på laborationen samt betyget Väl godkänd på skriftlig enskild tentamen.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Bouchard, Claude, Blair, Steven N. & Haskell, William. (Senaste upplagan). *Physical Activity and Health*. Champaign IL Human Kinetics, Ca 300 s.

Wilmore, Jack, Costill, David & Kenney, W. Larry. (Senaste upplagan). *Physiology of sport and exercise* 4th ed. Human Kinetics Publishers, Ca 400 s.

Länkar och myndighetsdokument tillkommer med ca 100 sidor.