Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

Dnr: 2019/2751-3.1.2.2

Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap
Institutionen för idrottsvetenskap

2IV219 Hälsopromotivt arbete i praktiken, 7,5 högskolepoäng
Health promotion in practice, 7.5 credits

Huvudområde
Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp
Idrott/idrottsvetenskap

Nivå
Grundnivå

Fördjupning
G2F

Fastställande
Fastställd 2016-12-21
Senast reviderad 2020-05-27 av Fakulteten för samhällsvetenskap. Litteraturlistan reviderad. Provmoment inlagda.
Kursplanen gäller från och med höstterminen 2020

Förkunskaper
Minst godkänt på 90 hp av tidigare kurser i fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv inom idrottsvetenskapliga programmet varav:
2IV212 Hälsokommunikation 7,5 hp
2IV213 Hälsofrämjande fysisk aktivitet 7,5 hp.

Mål
Efter avslutad kurs skall den studerande kunna:

- planera, genomföra och analysera hälsopromotivt arbete med fokus på olika former av fysisk aktivitet
- utföra och kritiskt värdera tester knutna till fysisk aktivitet, allmänt hälsotillstånd ur ett etiskt perspektiv
- utforma och genomföra interventioner med fokus på att främja fysisk aktivitet och hälsa.

Innehåll
Den studerande ska vidareutveckla och fördjupa teoretiska och metodrelaterade frågeställningar relevanta för hur man arbetar med fysisk aktivitet, hälsa och friluftsliv.

Kursen innehåller följande moment:

- Organisera och genomföra tester relaterat till hälsa och fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet på recept (FaR)
- Använda och värdera metoder för att främja livsstilsförändringar
- Utforma och leda tränings- och motionsprogram
- Dokumentation och uppföljning av resultat.

Undervisningsformer
Undervisningen består av föreläsningar, laborationer, praktik i testmottagning samt seminarier.

Examination
Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.
Kursen examineras genom en skriftlig hemtentamen och tre praktiska laborationer med tillhörande skriftliga inlämningsuppgifter.

Den skriftliga hemtentamen bedöms med betyget Underkänd, Godkänd och Väl Godkänd. De tre praktiska laborationer med tillhörande skriftliga inlämningsuppgifter bedöms med Underkänd och Godkänd.

För att få slutbetyget Godkänd i kursen krävs att målen är uppnådda.

För att få slutbetyget Väl Godkänd krävs betyget Väl godkänd på den skriftliga hemtentamen samt Godkänd på övriga examinationer.

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

Övrigt
Kursen ingår i Fysisk aktivitet, Hälsa och Friluftsliv - Idrottsvetenskapligt program.

Kursen är valbar och möjlighet finns även att förlägga kursen utomlands.

Kurslitteratur och övriga läromedel
Obligatorisk litteratur
Augustsson, Jesper. Augustsson Ryman, Sofia, Thomeé, Roland & Karlsson, Jon. (Senaste upplagan). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering.* Stockholm: SISU idrottsböcker, (425 s).

Barth, Tom & Näsholm, Christina. (Senaste upplagan). *Motiverande samtal – MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteratur, (180 s).

Bellardini, Helena., Henriksson, Anders & Tonkonogi, Michail. (Senaste upplagan). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa.* Stockholm: SISU Idrottsböcker AB, (397 s).

Kenney, W Larry, Wilmore, Jack & Costill, David (senaste upplagan). *Physiology of Sport and Exercise.* Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, (621 s).

Kostenius, Catrine & Lindqvist, Anna Karin. (Senaste upplagan). *Hälsovägledning*

Kostenius, Carrie & Lindqvist, Anna-Karin. (Senaste upplagan). *Hälsovägledning. Från tanke till ord och handling.* Lund: Studentlitteratur, (272 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar tillkommer, ca 200 s.

Referenslitteratur

Bouchard, Claude., Blair, Steven & Haskell, William. (Senaste upplagan). *Physical activity and Health.* Champaign IL: Human Kinetics, (407 s).

Granbom, Anna-Karin. (Senaste upplagan). *Att motivera till hälsa.* Lund: Studentlitteratur, (102 s).

Hanson, Anders. (Senaste upplagan). *Hälsopromotion i arbetslivet.* Lund: Studentlitteratur, (valda delar, 296 s).