



# Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

## Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap  
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

4IM102 Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 högskolepoäng  
Physical Activity and Health, 7.5 credits

### Huvudområde

Idrottsvetenskap

### Ämnesgrupp

Medicin

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd av Organisationskommittén 2009-12-10

Kursplanen gäller från och med höstterminen 2010

### Förkunskaper

180 högskolepoäng varav 15 hp Anatomi/Fysiologi (minst 7,5 hp Fysiologi).

Idrott och hälsa, Idrottsvetenskap 90 hp eller motsvarande.

Alternativt – Läkarexamen; Sjukgymnastexamen; Sjuksköterskeexamen.

## Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för aktuell syn på hälsoinriktad fysisk aktivitet
- urskilja vanliga sjukdomstillstånd där fysisk aktivitet ordineras
- självständigt ge förslag till konkreta aktivitetsprogram där fysisk aktivitet ordineras
- visa och tillämpa aktuell praktisk metodik
- tillämpa adekvat beteendemodifikation
- utifrån aktuell forskning analysera och värdera vetenskapliga rön vad gäller fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsa och välbefinnande.

## Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- begreppet promotiv hälsosyn
- kardiovaskulära och metabola effekter av fysisk aktivitet
- hälsofrämjande fysisk aktivitet lämplig vid olika sjukdomstillstånd
- teorier för beteendemodifikation

- effekter av fysisk aktivitet på genuttryck

## Undervisningsformer

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

Obligatorisk närvaro krävs eller 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 hemtentamen och muntlig examination i seminarieform.

För betyget Godkänd krävs att förväntade studieresultat är uppfyllda.

Omtentamen erbjuds inom sex veckor efter ordinarie tentamenstillfälle (inom ramen för ordinarie terminstid). Antal tentamenstillfällen är begränsade till fem (Högskoleförordningen 6 kap 21 §).

## Kursvärdering

Efter avslutad kurs genomförs en skriftlig kursvärdering enligt institutionens webbaserade kursvärderingsmall. Kursvärderingen sammanställs och återkopplas till studenterna samt arkiveras enligt institutionens bestämmelser.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### **Obligatorisk litteratur**

Bouchard, C., Blair, SN. & Haskell, W. (2007). *Physical Activity and Health*. Champaign IL Human Kinetics, (407 s).

Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion, hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU Idrottsböcker AB, (224 s).

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). Red. Ståhle, A.(2008)*FYSS – Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*. Kungsbacks, (612 s).

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget, (132 s).

Wilmore, J., Costill, D. & Kenney, W.L. (2008). *Physiology of sport and exercise 4:e*. Human Kinetics Publishers, (710 s).

### **Referenslitteratur**

Raustorp, A. (2007). *Stegräknarboken*. Uppsala: Kunskapsföretaget, (64 s).

Dessutom tillkommer kompendier och vetenskapliga artiklar.