



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Kursplan

Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap

Institutionen för hälso- och vårdvetenskap

4SG015 Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 högskolepoäng

4SG015 Physical Activity and Health, 7.5 credits

Huvudområde

Sjukgymnastik

Ämnesgrupp

Medicin

Nivå

Avancerad nivå

Fördjupning

A1N

Fastställande

Fastställd av Institutionen för hälso- och vårdvetenskap 2011-03-08

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.

Mål

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.

Examination

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, S.N. & 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.