



Fysisk aktivitet och hälsa 1

Physical Activity and Health 1

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: 61FY11

Version: 6.0

Fastställd av: Utbildningsutskottet 2015-06-17

Gäller från: HT 2015

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (G1N)

Utbildningsområde: Medicin

Ämnesgrupp: Medicin

Förkunskapskrav: Grundläggande behörighet.

Betygsskala: Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

Innehåll

I kursen diskuteras och reflekteras över människans livsstil ur ett historiskt perspektiv. Vidare studeras fysiologi, arbetsfysiologi, hälsa, träningslära samt modeller för att stödja förändringar i relation till fysisk aktivitet och hälsa.

Mål

Kursen syftar till att studenten ska kunna förstå sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa och kunna inspirera till regelbunden fysisk aktivitet.

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- redogöra för effekter av fysisk aktivitet vid såväl hälsa som livsstilsrelaterad ohälsa,
- redogöra för begrepp, definitioner och metoder rörande livsstilsförändringar,
- redogöra för rekommendationer om fysisk aktivitet för olika målgrupper.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- ge förslag på hur träning kan anpassas för människor med olika behov,
- stödja människors hälsoprocesser,
- argumentera för vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att bevara och vidareutveckla en god hälsa.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- kritiskt granska och värdera rekommendationer om fysisk aktivitet för olika målgrupper i relation till olika behov och skeenden i livet,
- identifiera och reflektera över etiska dilemman kopplade till fysisk aktivitet och hälsa ur ett mångfaldsperspektiv.

Undervisningsformer

Undervisningen består av följande moment:

Föreläsningar, seminarier och olika former av tillämpningsövningar enskilt eller i grupp.

Skriftliga inlämningsuppgifter kan förekomma.

Undervisningen bedrivs på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

Examinationsformer och betygsskala

Kursen examineras genom

- Individuell skriftlig tentamen

Varje examination erbjuds vid minst fem (5) tillfällen inom ett år, varav tre (3) i anslutning till kurs. Efter de fem (5) första examinationstillfällena baseras omexaminationen på den version av kursplan och kurslitteratur som är aktuell då examinationstillfället äger rum, om kursplan och/eller kurslitteratur har reviderats.

Så kallade ”uppsamlingstentamen”, erbjuds ej för de kurser som givits under föregående läsår/termin.

Student som underkänts två gånger i prov, har rätt att hos Utbildningsutskottet begära byte av examinator. Begäran skall vara skriftlig. Se högskolans riktlinjer för rättssäker examination samt akademispecifika riktlinjer för rättssäker examination på HBs webbplats.

Betyg grundas på en samlad bedömning av studentens kunskaper och färdigheter. Betyg bestäms av särskilt utsedd lärare (examinator) (Högskoleförordningen, 6 kap 18-19 §§).

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regelverk vid Högskolan i Borås.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se bilaga.

Studentinflytande och utvärdering

Kursutvärdering i relation till kursens mål genomförs. Resultatet av utvärderingen granskas av ämnes- och utbildningsansvariga och en kursrapport publiceras på akademins webbplats.

Studenter har rätt att vara representerade i akademins beredande och beslutande organ.

Övrigt

Fristående kurs.

Plagiatkontroll

Alla skriftliga examinationer genomgår plagiatkontroll.

Bilaga: Litteraturlista för Fysisk aktivitet och hälsa 1 (61FY11)

Andersson, D. (2012). *Fysisk Aktivitet: Vägen till bättre hälsa och ett rikare liv*. Apledred: DOLA. 184 s.

FYSS (2015). 8 kapitel (finns tillgängliga på www.fyss.se)

1. "Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner"
2. "Biologiska effekter av fysisk aktivitet"
3. "Fysisk aktivitet som prevention"
4. "Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna"
5. "Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar"
6. "Rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre"
7. "Rekommendationer om fysisk aktivitet vid graviditet"
8. "Metoder för att individanpassa fysisk aktivitet"

Hansen, A & Sundberg, C-J. (2014). *Hälsa på recept*. Fitnessförlaget: Stockholm. 158 s.

Kallings, L. & Hellénus, M-L. (2010). Mindre stillasittande och mer fysisk aktivitet bra för hälsan. *Läkartidningen*, 107, 2090-2095. 6 s.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

2015-04-15 DAA/ila

Beredningsgruppen: 2015-05-06

Utbildningsutskottet: 2015-05-22