HÖGSKOLAN I BORÅS

Fysisk aktivitet och hälsa 1
Physical Activity and Health 1

7,5 högskolepoäng
7,5 credits

Ladokkod: 61FY11
Version: 7.0
Fastställd av: Utskottet för utbildningar inom vård 2016-04-27
Gäller från: HT 2016

Nivå: Grundnivå
Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (G1N)
Utbildningsområde: Medicin
Ämnesgrupp: Medicin
Förkunskapskrav: Grundläggande behörighet.
Betygsskala: Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

Innehåll

Kursen tar upp sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Modeller för att stödja förändringar belyses liksom betydelsen av att anpassa rådgivning till människors varierande behov och förutsättningar.

Mål

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

1. Kunskap och förståelse
Efter avslutad kurs ska studenten kunna
1.1. redogöra för effekter av fysisk aktivitet vid såväl hälsa som livsstilsrelaterad ohälsa,
1.2. redogöra för begrepp, definitioner och metoder rörande livsstilsförändringar,
1.3. redogöra för rekommendationer om fysisk aktivitet för olika målgrupper.

2. Färdighet och förmåga
Efter avslutad kurs ska studenten kunna
2.1. ge förslag på hur träning kan anpassas för människor med olika behov,
2.2. stödja människors hälsoprocesser,
2.3. argumentera för vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att bevara och vidareutveckla en god hälsa.

3. Värderingsförmåga och förhållningssätt
Efter avslutad kurs ska studenten kunna
3.1. värdera fysisk aktivitet för olika målgrupper i relation till olika behov och skeenden i livet,
3.2.analysera sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och hållbarhet.

Undervisningsformer

Undervisningen består av:
- Föreläsningar
- Seminarier/grupparbeten

Skriftliga inlämningsuppgifter kan förekomma.

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

Examinationsformer och betygsskala

Kursen examineras genom
- Individuell skriftlig tentamen
Lärandemål: samtliga
Högskolepoäng: 7,5
Betygsskala: Underkänt, Godkänt eller Väl godkänt

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 examination, har rätt att hos Utbildningsutskottet begära byte av examinator. Begäran skall vara skriftlig.

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

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid Högskolan i Borås, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Kursutvärderingsrapporten publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovan nämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida utveckling av kurser och utbildningsprogram. Kursansvarig lärare ansvarar för att utvärdering enligt ovan genomförs.

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.* Aplared: DOLA. 184 s.

Yrkesföreningar for fysisk aktivitet. (2015). FYSS (2015). Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. 8 kapitel. http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/ [2016-04-14]
Följande kapitel:
Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner
Biologiska effekter av fysisk aktivitet
Fysisk aktivitet som prevention
Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna
Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar
Rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre
Rekommendationer om fysisk aktivitet vid graviditet
Metoder för att individanpassa fysisk aktivitet

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

Van Praag, H. (2009). Exercise and the brain: something to chew on. *Trends in Neurosciences*, 32(5), 283-290.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

2016-04-15 DAA/ila
Beredningsgruppen: 2016-04-15
Utbildningsutskottet: 2016-04-27