



Fysisk aktivitet och hälsa 2

Physical Activity and Health 2

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: 61FY21

Version: 2.0

Fastställd av: Utbildningsutskottet 2013-02-22

Gäller från: VT 2013

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (G1F)

Utbildningsområde: Medicin

Ämnesgrupp: Medicin

Förkunskapskrav: Grundläggande behörighet samt godkänt resultat på Fysisk aktivitet och hälsa 1, 7,5 hp.

Betygsskala: Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

Innehåll

I kursen fördjupas allmänna effekter av fysisk aktivitet, hälsans förändringsarbete och livsstilens betydelse för vårt välbefinnande. Vidare behandlas betydelsen av att anpassa rådgivning av motion/träning till människors varierande behov och förutsättningar, t ex avseende på ålder eller specifika ohälsotillstånd. Sambandet mellan nutrition, prestation, återhämtning och välbefinnande problematiseras. Olika fysiologiska mätmetoder introduceras. Metoder för att främja fysisk aktivitet belyses liksom förändringsprocesser kopplade till livsstilsförändringar.

Mål

Kursen syftar till att studenten ska tillägna sig fördjupade kunskaper om effekter av fysisk aktivitet och sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska studenten kunna redogöra för

- hur fysisk aktivitet/träning kan anpassas till människans olika behov eller ohälsotillstånd,
- faktorer som påverkar människans respons på fysisk aktivitet/träning,
- fysiologiska mätmetoder vid fysisk aktivitet/träning.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- individanpassa träningsprogram för människor med olika behov,
- identifiera och reflektera över hur den fysiska miljön påverkar människans hälsa och ohälsa,
- identifiera och reflektera över faktorer som påverkar motivation till /och livsstilsförändringar.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- reflektera över konsekvenser av människors livsstil i förhållande till fysisk aktivitet och hälsa,
- reflektera över sambandet mellan fysisk aktivitet i relation till människans hälsa, miljö och samhällsekonomi.

Undervisningsformer

Undervisningen består av följande moment: Föreläsningar, seminarier och olika former av tillämpningsövningar enskilt eller i grupp.

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

Examinationsformer och betygsskala

Kursen examineras genom

- Individuell skriftlig tentamen

Studenten har rätt till fem tentamenstillfällen, varav tre tillfällen inom kursens ram och ytterligare två inom ett år. 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 institutionsspecifika riktlinjer för rättssäker examination på HB:s respektive VHB:s hemsida.

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 institutionens hemsida.

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

Övrigt

Fristående kurs.

Plagiatkontroll

Alla skriftliga examinationer genomgår plagiatkontroll.

Bilaga: Litteraturlista för Fysisk aktivitet och hälsa 2 (61FY21)

Blomstrand, E. & Apró, W. (2009). *Kunskapsöversikt: Kost- och näringslära inom idrotten*. (FoU-rapport 2009:2.) Stockholm: Riksidrottsförbundet. 58 s.

Kokkinos, P. (2012) "Physical Activity, Health Benefits, and Mortality Risk," *ISRN Cardiology*, vol. 2012, Article ID 718789. 14 s.

Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (Kapitel 1-47.) Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. 613 s.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

2013-02-20 DAA/ila

Utbildningsutskottet: 2013-02-22