HÖGSKOLAN I BORÅS

Fysisk aktivitet och hälsa 1
Physical Activity and Health 1

7,5 högskolepoäng
7,5 credits

Ladokkod: 61FY11
Version: 8.0
Fastställd av: Utskottet för utbildningar inom vård 2016-08-29
Gäller från: HT 2017

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

Innehåll

Kursen behandlar området fysisk aktivitet och hälsa. Grundläggande teorier om fysisk aktivitet, motion och träning presenteras samt hur fysisk aktivitet kan användas i hälsobefrämjande syfte. Modeller för att stödja hållbara livsstilsförändringar presenteras och allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet för barn, unga, vuxna och äldre behandlas. Kursen tar också upp risker med långvarigt stillasittande liksom stillasittandets fysiologi.

Mål

Efter avklarad kurs ska studenten kunna, med avseende på,

1. Kunskap och förståelse

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

2.1 utforma förslag på hur fysisk aktivitet kan anpassas för människor med olika behov,
2.2 utforma stöd för människors hälsoprocesser,
2.3 argumentera för vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att bevara och vidareutveckla en god hälsa i ett livslångt perspektiv.

3. Värderingsförmåga och förhållningssätt

3.1 värdera fysisk aktivitet för olika målgrupper i relation till olika behov och skeenden i livet,
3.2 identifiera och reflektera över sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling.

Undervisningsformer

Undervisningen består av:

- Föreläsningar
- Seminarier

Skriftliga inlämningsuppgifter kan förekomma.

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

Examinationsformer

Kursen examineras genom följande examinationsmoment:

Tentamen: (TE1): Individuell skriftlig tentamen
Lärandemål: 1,2,3
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

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

Bherer, L., M.W., Erickson, K.I., & Liu-Ambrose, T.L. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of aging research*, vol. 2013, Article ID 657508.

Ekblom Bak, E. (2013). *Långvarigt stillasittande - en hälsofara i tiden*. Lund: Studentlitteratur.

Lee, I.M., Shiroma E.J., Lobelo F., Puska P., Blair S.N. & Katzmarzyk P.T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet , Volume 380, Issue 9838, 219-229.*

Yrkesföreningar for fysisk aktivitet. (2015). FYSS (2015). Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. 8 kapitel. http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/ [2016-08-11]

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

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.