



Kursplan för:

Idrottsvetenskap GR (A), Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp

Sport Science BA (A), Physical Activity and Health, 7,5 Credits

Allmänna data om kursen

| | |
|-------------------------------|---|
| Kurskod | IV012G |
| Ämne/huvudområde | Idrottsvetenskap |
| Nivå | Grundnivå |
| Progression | (A) |
| Inriktning (namn) | Fysisk aktivitet och hälsa |
| Högskolepoäng | 7.5 |
| Fördjupning vs. Examen | G1N , Kursen ligger på grundnivå och har endast gymnasiala förkunskapskrav. |
| Utbildningsområde | Vård 100% |
| Ansvarig institution | Hälsovetenskap |
| Inrättad | 2008-02-20 |
| Fastställd | 2008-03-05 |
| Senast reviderad | |
| Giltig fr.o.m | 2020-01-15 |

Syfte

Kursens syfte är att ge grundläggande kunskaper om fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsa. Dessutom syftar kursen till att belysa hälsofrämjande effekter och rekommendationer för fysisk aktivitet.

Lärandemål

Efter kursen skall studenten kunna:

- beskriva underliggande teorier för deltagande i fysisk aktivitet utifrån intra-individ, inter-individ och omgivningsfaktorers perspektiv.
- beskriva behovet av fysisk aktivitet i ett evolutionärt perspektiv
- kritiskt granska vetenskapliga slutsatser kopplat till fysisk aktivitet och hälsa.
- redogöra för positiva och negativa fysiologiska och psykologiska effekter av fysisk aktivitet
- redogöra för evidensbaserade effekter av främjande insatser för fysisk aktivitet hos olika individer, grupper och länder.
- använda olika metoder för att mäta fysisk aktivitet och känna till de olika metodernas begränsningar

Innehåll

- definition av fysisk aktivitet
- fysiologiska och psykologiska effekter av fysisk aktivitet
- fysisk aktivitet i ett evolutionärt perspektiv
- underliggande teorier för deltagande i fysisk aktivitet
- metoder för att mäta fysisk aktivitet och metodernas begränsningar
- rekommendationer för hälsofrämjande fysisk aktivitet
- insatser för att främja fysisk aktivitet

Behörighet

Grundläggande behörighet

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Undervisning sker i form av föreläsningar, seminarier, praktiska övningar samt självständigt arbete.

Examination

Examination sker genom individuell skriftlig tentamen (5,0 hp; sjugradig betygsskala A-Fx) samt gruppbaserad skriftlig rapport (2,5 hp; Godkänd (G) eller Underkänd (U)).

Betygskriterier anges i studiehandledningen.

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: www.miun.se/betygskriterier

Begränsning av examination

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examinera 3 gånger inom loppet av 1 år enligt den kursplanen. Därefter överförs studenterna till denna kursplan.

Betygsskala

På kursen ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är underkänt.

Litteratur

Obligatorisk litteratur

Författare/red: Rod K, Dishman, Gregory W. Heath & I-Min Lee

Titel: Physical Activity Epidemiology (2nd edition)

Förlag: Human Kinetics

Författare/red: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet

Titel: FYSS 2017 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Upplaga: 2017

Förlag: Elanders

Webbadress: www.fyss.se

Referenslitteratur

Författare/red: Backman, J.

Titel: Rapporter och uppsatser

Upplaga: 2008 eller senare

Förlag: Studentlitteratur

Författare/red: Faskunger, J.

Titel: Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet

Förlag: Statens Folkhälsoinstitut

Författare/red: Pekka Oja & Jan Borms

Titel: Health Enhancing Physical Activity

Förlag: The International Council of Sport Science and Physical Education/ Meyer & Meyer Sport

Författare/red: Price, M.

Titel: Lab Reports and Projects in Sport and Exercise Science: A Guide for Students

Upplaga: 2013

Författare/red: Vanlandewijck Y.C., Thompson W.R.

Titel: The Paralympic Athlete (Handbook of Sports Medicine and Science)

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Wiley-Blackwell

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

Övrig information

Kursbevis, tillgodoräknande, överklagande m.m. regleras i Högskoleförordningen.