



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 avdelning	Avdelningen för hälsovetenskap
Inrättad	2008-02-20
Fastställd	2008-03-05
Senast reviderad	2014-12-01
Giltig fr.o.m	2015-01-01

Syfte

Kursens syfte är att ge grundläggande kunskaper om fysisk aktivitet och dess betydelse för människans hälsa och välbefinnande, med utgångspunkten i människans evolution. Dessutom syftar kursen till att belysa hälsofrämjande effekter och rekommendationer för fysisk aktivitet.

Lärandemål

Efter kursen skall studenten kunna:

- känna till teorier för människans evolution och utifrån ett evolutionärt perspektiv förstå varför människokroppen behöver fysisk aktivitet
- källkritiskt granska hälsoråd i olika media
- granska aktuella vetenskapliga rön kopplade till fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsa och välbefinnande
- redogöra för fysisk aktivitets positiva fysiologiska och psykologiska effekter
- utifrån aktuell forskning redogöra för beprövade insatser för att främja fysisk aktivitet hos olika individer och grupper
- använda metoder för att mäta och bedöma fysisk aktivitet

Innehåll

- definition av fysisk aktivitet
- fysiologiska och psykologiska effekter av fysisk aktivitet
- vad vår evolutionära historia inneburit för den fysik vi har idag
- metoder för att mäta och bedöma fysisk aktivitet
- 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 individuellt skriftlig rapport (2,5 hp; Godkänd (G) eller Underkänd (U)).

Betygskriterier anges i studiehandledning.

Ny tentamen i betyghöjande 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: Backman, J.

Titel: Rapporter och uppsatser

Upplaga: 2008 eller senare

Förlag: Studentlitteratur

Författare/red: Bouchard, C., Blair, SN., Haskell, WL.

Titel: Physical Activity and Health

Upplaga: 2012

Förlag: Human Kinetics

Författare/red: Faskunger, J.

Titel: Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet

Förlag: Statens Folkhälsoinstitut

Författare/red: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet

Titel: FYSS 2008 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention

Upplaga: 2008

Förlag: Elanders

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

Övrig information

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