

**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**

<b>Kurskod</b>	IV068G
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Grundnivå
<b>Progression</b>	(A)
<b>Inriktning (namn)</b>	Fysisk aktivitet och hälsa
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	G1N , Kursen ligger på grundnivå och har endast gymnasiala förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig institution</b>	Hälsovetenskaper
<b>Inrättad</b>	2020-09-04
<b>Fastställd</b>	2020-10-20
<b>Senast reviderad</b>	2021-12-01
<b>Giltig fr.o.m</b>	2022-08-15

### **Syfte**

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

## Lärandemål

Efter kursen ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- 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
- redogöra för positiva och negativa fysiologiska och psykologiska effekter av fysisk aktivitet
- redogöra för och förklara rekommendationer av fysisk aktivitet för god hälsa för olika åldersgrupper och särskilda grupper av människor
- redogöra för olika metoder för att främja fysisk aktivitet

Färdigheter och förmåga

- kritiskt granska vetenskapliga resultat kopplade till fysisk aktivitet och hälsa.
- visa förmåga att genomföra ett mindre projekt för främjande av fysisk aktivitet, identifiera och formulera en frågeställning, lösa ett problem samt värdera och diskutera resultaten kritiskt.
- visa förmåga att självständigt skriftligt och muntligt redogöra för och diskutera sitt projekt

## Innehåll

Moment 1

- definition av fysisk aktivitet
- fysiologiska och psykologiska effekter av fysisk aktivitet
- fysisk aktivitet i ett evolutionärt perspektiv
- underliggande teorier för deltagande i fysisk aktivitet
- rekommendationer för fysisk aktivitet

Moment 2

- grundläggande strategier för främjande av fysisk aktivitet
- vetenskapligt skrivande och muntlig presentation

## Behörighet

Grundläggande behörighet

## Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

## Undervisning

Undervisning sker i form av föreläsningar, seminarier och praktiska övningar. Kursen ges på engelska.

## **Examination**

**4000:** Moment 1 - Individuell skriftlig tentamen, 5,0 hp

**Betygsskala:** U, G, VG

**5000:** Moment 2 - Individuell skriftlig rapport och muntlig presentation, 2,5 hp

**Betygsskala:** U, G

Om en student har ett besked från samordnaren vid Mittuniversitetet om pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge anpassad examination för studenten.

Ny tentamen i betyghöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

En student som utan godkänt resultat har genomgått två examinationer för en kurs eller del av en kurs har enligt 6 kap. 22 § HF rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl föreligger.

Den som godkänts i prov får ej genomgå förnyad prövning för högre betyg.

## **Begränsning av examination**

Studenter registrerade på denna version av kursplan har rätt att examineras tre (3) gånger inom loppet av ett (1) år enligt denna kursplan. Vid moment som kräver fysisk närvaro erbjuds examination en gång inom loppet av ett (1) år.

## **Betygsskala**

Underkänd (U), Godkänd (G) eller Väl Godkänd (VG)

## **Övrig information**

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

Kursen kan inte ingå i en examen tillsammans med kurskod IV012G.

## Litteratur

### Obligatorisk litteratur

**Författare/red:** Harold Kohl III, Tinker Murray, Deborah Salvo  
**Titel:** Foundations of Physical Activity and Public Health  
**Upplaga:** 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](http://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.