



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

IIG142 Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 högskolepoäng

Physical Activity and Health, 7.5 higher education credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2011-03-11 och senast reviderad 2015-10-12. Den reviderade kursplanen gäller från och med 2015-10-12, höstterminen 2015.

Utbildningsområde: Undervisning 50 % och Medicinskt 50 %

Ansvarig institution: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Inplacering

Kursen är en kärnkurs i idrottsvetenskap och ges inom Hälsopromotionsprogrammet inriktning idrottsvetenskap samt som valbar kurs inom Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap. Kursen kan även ges som fristående kurs.

Kursen kan ingå i följande program: 1) Hälsopromotion, kandidatprogram (S1HPM) och 2) Hälsopromotionsprogrammet (S2HPR)

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Fördjupning

G1F, Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Förkunskapskrav

För tillträde till kursen krävs godkänt resultat på kurs IKG301 Vetenskap och profession, 7,5 hp samt genomgången kurs IIG145 Hälsopromotion 2,5 hp eller motsvarande kunskaper.

Mål

Efter godkänd kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- redogöra för aktuell syn på hälsoinriktad fysisk aktivitet.
- beskriva metoder för att mäta fysisk aktivitet och för att bedöma effekten av rådgivning kring fysisk aktivitet.
- översiktligt redogöra för betydelsen av fysisk aktivitet för att förebygga och behandla sjukdom.

Färdigheter och förmåga

- planera och genomföra konkreta evidensbaserade aktivitetsprogram för fysisk aktivitet på recept (FaR).
- tillämpa aktuell praktisk mätmetodik för hälsopromotiv fysisk aktivitet.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- kritisk reflektera över positiva och negativa effekter av fysisk aktivitet.
- motivera god rådgivning om fysisk aktivitet utifrån individens/gruppens behov.

Innehåll

Kursen behandlar rådande kunskapsläge avseende sambandet mellan fysisk aktivitet/inaktivitet och hälsa. Rekommendationer för fysisk aktivitet presenteras liksom hur omfattning och intensitet av fysisk aktivitet inverkar på kondition, styrka, rörlighet och balans i olika åldersgrupper. Balansgången mellan positiva och negativa effekter diskuteras också.

Det omgivande samhällets betydelse för att öka den fysiska aktiviteten problematiseras. Exempelvis behandlas hälso- och sjukvårdens insatser. Dessa kunskaper tillämpas genom att planera och genomföra instruktioner i hälsofrämjande syfte.

Former för undervisning

Undervisning sker i form av föreläsningar, seminarier och laboration.

Undervisningsspråk: svenska

Viss undervisning och examination kan ske på engelska.

Former för bedömning

Kursen examineras genom hemtentamen och seminarium.

Vid frånvaro vid obligatoriska moment är student ansvarig att kontakta kursansvarig för att delges tidpunkt för nästa kurstillfälle eller alternativ examinationsuppgift.

Om student som underkänts två gånger på samma examinerande moment önskar byte av examinator inför nästa examinationstillfälle, ska sådan begäran inlämnas skriftligt till kursansvarig institution och bifallas om det inte finns särskilda skäl däremot (HF 6 kap § 22).

Antal provtillfällen är begränsat till fem.

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar garanteras bör studenten i normalfallet garanteras tillgång till minst tre examinationstillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av åtminstone ett år med utgångspunkt av kursens tidigare upplägg.

Betyg

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyget *Godkänd* krävs att den studerande deltagit i samtliga examinerande kursmoment, uppfyllt närvarokraven, samt uppnått de fastställda målen i kursen. För betyget *Väl godkänd* ska kraven för betyget *Godkänd* vara uppfyllda. Dessutom krävs att resultat på hemtentamen bedöms som *Väl godkänd*.

Kursvärdering

I kursen ingår värdering. Kursen värderas skriftligt via lärplattform och resultatet är vägledande för utveckling och planering av kommande kurser. Resultatet och eventuella förändringar i kursens upplägg förmedlas till de studenter som genomförde värderingen och till de studenter som skall påbörja kursen. Utöver den skriftliga, summativa värderingen kan muntliga, formativa värderingsmoment förekomma. Kursansvarig sammanställer efter avslutad kurs en kursrapport.