

## **RÖRELSE, HÄLSA OCH MILJÖ I, 7,5 HÖGSKOLEPOÄNG** **MOVEMENT, HEALTH AND ENVIRONMENT I, 7.5 CREDITS**

### **Basdata**

Kursen är en fristående kurs.

Utbildningsområde: Idrott  
Ämne: Idrott  
Omfattning: 7,5 högskolepoäng  
Nivå: Avancerad

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap  
2012-03-13.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden  
2012-03-14.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2012/2013.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Grundläggande behörighet**

Grundläggande behörighet för avancerad nivå, minst kandidatexamen i relevant ämne eller motsvarande.

#### **Särskild behörighet**

Lärarexamen eller 60 hp inom idrott/idrottsvetenskap/folkhälsa eller motsvarande.

#### **Urval**

Vid fler behöriga sökande än antalet platser antas 50 % med akademiska poäng och 50 % genom lottnings.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall

på ett fördjupat sätt kunna relatera till:

- begreppet hälsa och hälsofrämjande,
- hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar,
- sambandet aktiva transporter och hälsoekonomi
- hälsopedagogik med inriktning på konkretisering av kopplingen fysisk aktivitet och hälsa med hjälp av tillämpade fysiologiska metoder, och
- hur växthuseffekten påverkar folkhälsan globalt.

analysera:

- vilka faktorer som styr rörelse och hälsa i ett perspektiv av hållbar utveckling,
- hur hälsa och miljö relaterar till fysiskt aktiv transport mellan hem och skola/arbetsplats.

utforma och kritiskt granska:

- ämnesintegrerade/läroplansuppfyllande didaktiskt inriktade projekt för grund- eller gymnasieskolan på temat "fysiskt aktiv skolpendling i skolan" baserat på förhållanden i en skola samt med ett salutogent förhållningssätt anknutet till begreppet känsla av sammanhang (KASAM).

## Innehåll och uppläggnig

### Moment

Kursen innehåller:

Fysisk aktivitet, hälsa och miljö, (2,5hp)

- kunskap om fysisk aktivitet, hälsa, miljö och hälsofrämjande i ett individ-, grupp- och befolkningsperspektiv samt i relation till hållbar utveckling.
- betoningen vad gäller miljö inom ramen för hållbar utveckling gäller främst tätortsmiljöer, färdvägsmiljöer och globala miljöfrågor såsom växthuseffekten.

Hälsopedagogik och hälsoekonomi, (2,5 hp)

- kunskap om hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar,
- kunskap om tillämpade fysiologiska metoder för att främja livsstilsförändringar.
- kunskap om hur man kan nyttja ett hälsoekonomiskt redskap.

Pedagogiskt projekt, (2,5 hp)

- pedagogiskt projekt för grund- eller gymnasieskolan kring hälsa, miljö och fysisk aktivitet vid förflyttning mellan hem och skola/arbetsplats.

### Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, projektarbeten, laborationer och individuella mätuppgifter.

### Progression

Kursen knyter and till primärt olika former av lärarutbildningar. Sammantaget leder det till både en breddning och fördjupning av förståelsen av komplexiteten vad gäller faktorer som påverkar hälsa och miljö såväl i ett lokalt som i ett globalt perspektiv samt hur dessa frågor kan behandlas inom ramen för skolans undervisning.

## Examination

### Kurskrav

Vid laboration, individuell mätuppgift samt pedagogiskt projekt med seminarium är närvaron obligatorisk.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

- Individuell tentamen (Fysisk aktivitet, hälsa, miljö och hållbar utveckling).
- Skriftlig redovisning av laboration och individuell inlämningsuppgift (hälsopedagogik och hälsoekonomi).
- Skriftlig redovisning av pedagogiskt projektarbete samt seminariebehandling av desamma.

## Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### Utvärdering

Efter avslutad kurs gör varje student en utvärdering av kursen och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Medin, J. & Alexandersson, K. *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur, 2000, 180 s (valda delar)

Faskunger, J. *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU idrottsböcker, 2001, 224 s. (valda delar)

Schantz, P. *Kompendium för kursen Rörelse, hälsa & miljö*. Laboration och individuella mätningar. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2012, 25 s.

Schantz, P. *Transport som sport. Kompendium för kursen Hälsa & miljö*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 2012, 150 s.

Mackett, RL. "The therapeutic value of children's everyday travel". *Transportation Research Part A*, 2005: 39 205-219.

Tudor-Locke, C. "Active commuting to school. An overlooked source of childrens' physical activity", *Sport Med*, 2001: 31 (5) 309-313.

Wahlgren, L & Schantz, P. "Exploring bikeability in a metropolitan setting: stimulating and hindering factors in commuting route environments" *BMC Public Health* 2012, 12:168

Valbar- Fördjupningslitteratur

Inom ramen för ett projektarbete ingår relevant litteratur. Urvalet sker i samråd med kursansvarig.