

## **FOLKHÄLSOVETENSKAP C, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 20 poäng**

*PUBLIC HEALTH SCIENCE DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY C,  
20 CREDITS*

### **LADOK-kod: LFOCFY**

#### **BESLUT OCH RIKTLINJER**

Kursen ges som en specialiseringskurs och ingår som en fördjupning i inriktningsämnet "Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet", 41-60 poäng, inom Lärarytprogrammet, 180-220 poäng. Kursen ges även som fristående kurs i mån av plats.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet / Idrott  
Nivå: 41-60 p

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2004-01-05. Kursplanen är fastställd av Lärarytutbildningsnämnden 2004-01-14 och senare reviderad 2005-04-26.

#### **SYFTE/MÅL**

Syftet med kursen är att studenten ska

- genom teoretisk undervisning och ett projektarbete med inriktning mot hälsofrämjande processer, få fördjupade kunskaper om hur folkhälsan kan förbättras, bl.a. genom fysisk aktivitet. Arbetet sker inom de alternativa arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- eller sjukvård för barn eller vuxna, friska eller med specifik sjukdom.
- få kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, kostundersökningar, näringsrekommendationer, kostinformation, välja livsmedel, tillagningsmetoder, måltider för människor med olika behov t ex barn, fysiskt aktiva och äldre.
- få utvecklad förmåga att genomföra undersökningar inom utbildningsprogrammets kunskapsområden.
- skall förvärvat kunskaper i kritisk förmåga vad gäller val och tolkning av vetenskaplig litteratur samt vid analys och tolkning av egna och andras resultat i förhållande till tidigare och aktuell forskning.
- få fördjupade kunskaper i skriftlig framställning och presentation av egna forskningsarbeten samt i att opponera på andras undersökningar.

#### **INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING**

- ❑ **Fysisk aktivitet som prevention och behandling av sjukdomar, 5p**  
Teoretisk och praktisk fördjupning avseende prevention och behandling bl.a. av obesitas, diabetes och hjärt- kärlsjukdomar berörs. Teori om projekt som arbetsform behandlas. Ett projektarbete inom området "Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet" genomförs och dokumenteras inom de alternativa arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- eller sjukvård för barn eller vuxna, friska eller med specifik sjukdom. Projektet för en specifik målgrupp kan exempelvis utgöras av olika typer av fysisk aktivitet, hälsoprofilsbedömningar, fysiologiska mätmetoder, specifika undervisningsmoment för undersökningsgruppen, samtal om motivation och livsstilsvanor.
  
- ❑ **Näringslära, 5 p**
  - Problemorienterad inläring där studenterna själva söker information genom vetenskapliga kanaler inom aktuella områden, t.ex. ätstörningar, födoallergier, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, övervikt och kosthållning för elitaktiva.
  - Fördjupning i ämnesomsättning av energigivande och icke energigivande näringsämnen i kosten och dess inverkan på fysisk prestationsförmåga och människans hälsa.
  - Kost för barn och ungdom samt kost vid särskilda behov.
  - Livsmedelskunskap och mikrobiologi.
  - Aptitreglering.
  
- ❑ **Examensarbete, 10p**  
Examensarbetet består av ett empiriskt väl underbyggt uppsatsarbete som vilar på vetenskaplig grund. Arbetet skall vara genomfört enligt gängse metodprinciper samt kopplat till forskningslitteratur inom området. Undervisningen sker i form av handledning och slutseminarier. Studenten redovisar muntligen sitt examensarbete inför en åhörargrupp och försvarar det inför studentopponent. I examinationen ingår även att opponera på en annan uppsats. Varje student skall därutöver ha läst minst två andra examensarbeten samt delta vid de seminarier där dessa två arbeten presenteras. Examensarbetet kan göras enskilt eller tillsammans med en annan person.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer, demonstrationer, författande av PM, handledning samt projektarbeten. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studenternas sida. Kursen innehåller moment av aktivt praktiskt projektledarskap.

Studentinflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens uppläggning, kursmål, examinationsformer samt betygskriterier före eller vid kursstart.

## **EXAMINATION**

Kunskaper examineras genom inlämningsuppgifter, seminarier, projektredovisningar, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp samt i förekommande fall genom praktiskt handlande. Examinationen kan även ingå som en integrerad del av undervisningen. För examensarbetet gäller att kunskaper examineras under handledningens gång och genom en bedömning av inlämnad uppsats samt vid försvaret av denna på slutseminariet. För slutbetyg av examensarbetet krävs att den studerande även fullgjort uppgiften att opponera på annans examensarbete på ett godtagbart sätt.

Som betyg på varje delkurs samt kursen som helhet används något av uttrycken Väl Godkänd, Godkänd eller Underkänd.

### **FÖRKUNSKAPSKRAV**

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet 140-220 poäng vid GIH och dessutom genomgått Inriktningsstudierna Idrott och hälsa, grundkurs, 1-20 poäng, Idrott och hälsa, fortsättningskurs, 21-40 poäng. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottläroexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ää. Som särskild behörighet krävs minst 20 poäng i humanbiologi eller motsvarande. Studenten skall ha genomgått med godkänt resultat inriktningsstudierna Folkhälsovetenskap A, inriktning fysisk aktivitet, 1-20p, och minst 15 poäng godkänt från kursen Folkhälsovetenskap B, inriktning fysisk aktivitet, 21-40p.

### **URVAL**

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes studieresultat under lärarytbildningen samt tidigare erfarenhet som lärare i idrott och hälsa, övrig pedagogisk erfarenhet och andra tidigare anställningar. Dessutom beaktas tidigare utbildning från högskola och övriga kurser samt yrkeserfarenhet inom hälsoarbete.

### **IKRAFTTRÄDANDE**

Denna kursplan gäller fr o m läsåret 2004/2005.

### **KURSLITTERATUR**

#### **Fysisk aktivitet som prevention och behandling av sjukdomar, inklusive projektkunskap:**

Ericson, E & T. *Medicinska sjukdomar*. (Lund:Studentlitteratur, 2002) s. 503 (valda delar).

*FYSS – Fysisk aktivitet på recept*. ([www.svenskidrottsmedicin.org/fyss](http://www.svenskidrottsmedicin.org/fyss)) (valda delar)

Schenck-Gustavsson, K-red. *Kvinnohjärtan – hjärt- och kärlsjukdomar hos kvinnor*.

(Lund:Studentlitteratur, 2003) s. 326 (valda delar).

Svanström, L. *Sjukdomslära*. (Lund:Studentlitteratur, 2003) s. 261 (valda delar).

Projektkunskap - Valbar litteratur (utifrån ett antal sökbegrepp t ex Hälsofrämjande ledarskap, hälsa och genus, förändringskompetens och hälsoarbete) bl.a.:

Ahrenfelt, B. *Förändring som tillstånd*. (Lund:Studentlitteratur, 2001) s. 279.

Burell K och Kylén J-A. *Sju steg vid utredning och projekt*. (Åkersberga:Kylén förlag AB, 2001) s. 239.

Jacobsen, D.I. och Thorsvik, J. *Hur moderna organisationer fungerar*. (Lund:Studentlitteratur, 2002) s. 578.

Marttala, A Och Karlsson, Å. *Projektboken – metod och styrning för lyckade projekt*. (Lund:Studentlitteratur, 1999) s. 131.

Svensson, L och von Otter, C. *Projektarbete – teori och praktik*. (Stockholm:Santéus förlag, 2001) s. 256.

Wenell, T. *Wenell om projekt*. (Uppsala:Konsultförlaget Uppsala publishing house, 2001) s. 189.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

**Näringslära:**

Abrahamsson, L, m.fl. *Näringslära för högskolan*. (Stockholm:Almqvist och Wiksell, 1999) s. 364.

Williams, M. H. *Nutrition for Health, Fitness and Sport* (New York: McGraw-Hill 1999), 103s.

Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.

**Examensarbete:**

Individuell litteraturlista upprättas baserat på studentens uppsatsämne.