

## FYSISK AKTIVITET OCH HJÄRNHÄLSA I SKOLAN

### PHYSICAL ACTIVITY AND BRAIN HEALTH IN SCHOOL

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FAFAHS

**Nivå:** Avancerad nivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** A1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2022-12-01

**Version:** 1

**Gäller från:** Höstterminen 2023

---

### Särskild behörighet

Ingen särskild behörighet

### Lärandemål

#### *Kunskap och förståelse*

- Uppvisa kunskap om effekter av fysisk aktivitet på fysisk och psykisk hälsa, kognitiva funktioner och lärande bland barn och ungdomar med och utan neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Uppvisa kunskap om hur lokala styrdokument för fysisk aktivitet i skolan kan utformas med utgångspunkt i läroplaner och folkhälsopolitiska mål samt lokala förutsättningar.

#### *Färdighet och förmåga*

- Uppvisa förmåga till att ta fram förslag på insatser i skolan för fysisk aktivitet som utgår från folkhälsopolitiska mål och styrdokument, men anpassats till lokala förutsättningar.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- Uppvisa förmåga till att analysera och värdera effekter av olika insatser för fysisk aktivitet i skolan, samt om hur insatser och implementering av insatser kan utvärderas
- Uppvisa förmåga till att kritiskt analysera och resonera kring hur specifika insatser i skolan påverkar möjligheten till jämlika förutsättningar för hälsa och lärande.

### Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- Begrepp inom fysisk aktivitet, hälsa och välbefinnande
- Begrepp inom neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Folkhälsopolitiska mål och styrdokument

- Effekter av fysisk aktivitet på fysisk och psykisk hälsa, kognitiva funktioner och lärande med fokus på barn och ungdomar
- Effekter av olika insatser för fysisk aktivitet i skolan
- Hur insatser och implementering av insatser kan utvärderas
- Inkludering som förutsättning till jämlik hälsa

## **Examination**

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska lämnas in inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

## **Kurskrav**

Vid frånvarande från ett kurskrav kan studenten, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning (NAIS intyg) eller andra skäl, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller låta studenten genomföra provet på ett alternativt sätt.

## **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig examination, 4 hp  
*Written examination, 4 credits*

Muntlig examination, 3.5 hp  
*Oral examination, 3.5 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

## **Betyg**

På kursen ges något av betygen Väl godkänd (VG), Godkänd (G) och Underkänd (U). För betyg Godkänd på hel kurs krävs godkänt på samtliga examinationer i kursen. För betyg Väl Godkänd på hel kurs krävs väl godkänd på skriftlig tentamen.

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygskriterier för respektive nivå.

## **Studentinflytande och kursvärdering**

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## **Undervisningsform**

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, gruppuppgifter, handledning och projektarbete.

Undervisningen bedrivs på svenska. Dock kan undervisning på engelska förekomma om kursansvarig anser det nödvändigt.

## **Övrigt**

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student efter genomförd förändring eller kursens avskaffande vara garanterad minst tre ytterligare provtillfällen (utöver ordinarie provtillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Ekblom M, Ekblom Ö, Nyberg G och Selinus Norén E (2021). Fysisk aktivitet och hjärnhälsa: en bok för skolan. Natur & Kultur. ISBN: 9789127827622.

Folkhälsomyndigheten (2021) (ca 30 s): Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

Folkhälsomyndigheten (Uppdaterad 2022). Nationella folkhälsomål och målområden.

Folkhälsomyndigheten (2020). På väg mot en god och jämlik hälsa Stödstruktur för det statliga folkhälsoarbetet.

Folkhälsomyndigheten (2020). På väg mot en god och jämlik hälsa Stödstruktur för det statliga folkhälsoarbetet. Bilaga 5: Indikatorbeskrivningar.

Skolverket (2022). Läroplan (Lgr22) för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet.

WHO: Promoting physical activity through schools: policy brief  
9789240049567-eng (1).pdf

Urval av vetenskapliga artiklar samt lokala styrdokument