

MÄTNING AV FYSISK AKTIVITET OCH PRESTATION

MEASUREMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND PERFORMANCE

7,5 högskolepoäng - 7,5 credits

Kurskod: HAMATN

Utbildningsnivå: Grundnivå

Huvudområde: Idrottsvetenskap

Fördjupningsnivå: G1F

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämnesgrupp: Folkhälsovetenskap

Fastställd av: Utbildnings- och forskningsnämndens kursplaneutskott 2025-12-05

Version: 2

Gäller från: Vårtermin 2026

Behörighetskrav

Minst 7,5hp inom huvudområdet idrottsvetenskap.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

- Visa kunskap om olika metoder för att bedöma och utvärdera fysisk aktivitet och stillasittande beteende.

Färdighet och förmåga

- Praktiskt genomföra relevanta tester av kroppssammansättning, fysisk funktion och fysiska kvaliteter, samt redogöra för deras teoretiska grunder, säkerhetsaspekter och eventuella risker.
- Översiktligt använda statistikens centrala principer, samt utifrån givna ramar sammanställa data och genomföra enklare analyser i ett statistikprogram.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Bedöma fysiskt status och hälsostatus genom utförandet av tester, samt förklara och diskutera testresultat med individer och föreslå lämpliga åtgärder med hänsyn till etiska ställningstaganden.

Innehåll

Kursen innehåller följande områden:

- Objektiva och subjektiva metoder för att bedöma och utvärdera fysisk aktivitet och stillasittande beteende.
- Tester för att mäta kroppssammansättning, fysisk funktion, kondition, styrka och rörlighet.
- Testers standardisering, reliabilitet och validitet.
- Tolka, ge feedback och diskutera testresultat.
- Säkerhetsaspekter och risker med olika tester.

- Introduktion till beskrivande och analytisk statistik.

Examination

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

(2221) Skriftlig tentamen, 4 hp

(2221) *Written examination, 4 credits*

(2222) Praktisk och muntlig examination, 3.5 hp

(2222) *Practical and oral examination, 3.5 credits*

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH. För examinerande inslag anordnas normalt 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.

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

Betyg

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

Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygsgränser 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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, datorlaborationer och praktiska lärandetillfällen.

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

Övrigt

Kursen ingår i Hälsopromotionsprogrammet. Kursen kan även ges som fristående kurs.

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

Litteraturlistan gäller från 2025-12-05

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Coombes, J.S. & Skinner, T.L. (red.) (2022). *ESSA student manual for health, exercise and sport assessment*. (Second edition.) Chatswood, NSW: Elsevier Australia.

National Strength & Conditioning Association (U.S.) (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. (Fourth edition.) Champaign, IL: Human Kinetics.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2021). *FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (Fjärde reviderade upplagan). Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

Valbar litteratur och övriga läromedel

Kompendier och urval av testmanualer.