



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhæstæknologi

SEMESTERBESKRIVELSE FOR

Bachelor i Idræt

AALBORG

3. semester

Efterårssemester

2023

Studienævn for

Idræt og Folkesundhedsvidenskab

Studieordning:

<https://studieordninger.aau.dk/2022/32/3379>

Semesterets temaramme:

Semesterets tema er den kvalitative forskningstilgang til idrætsfaglige problemstillinger. Semestrets rolle er at uddybe kendskabet til og arbejdet med kvalitative metoder, evt. i kombination med et af semesterets tre kursusmoduler. Projektarbejdet sigter mod, at de studerende tilegner sig viden, færdigheder og kompetencer ift. at kunne undersøge forskellige idrætsfaglige problemstillinger vha. relevante kvalitative metoder. Semesterets projekt vil kunne ansues som en progression ift. tidligere projekter, således at kravene til akademisk niveau øges.

Semesterets kurser bidrager dels til at understøtte projektindholdet og dels til at sikre progression ift. kursusindhold på tidligere semestre. Progressionen synliggøres specielt ift. de teoretiske retninger inden for sociologi, psykologi og fysiologi samt det praktiske arbejde med boldspil og dans/gymnastik. Progressionen sikres gennem koordinering mellem undervisere, kursusansvarlige og semesterkoordinatorer på tværs af semestre.

Semesterkoordinator: Verena Leneis, vl@hst.aau.dk

Sekretariatsdækning:

Studiesekretær: Emma Louise Nørgaard Reberholt, elnr@hst.aau.dk

Studienævnssekretær: Berit Lund Sørensen, blc@hst.aau.dk

Indhold:

SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB	2
PROJEKTMODULBESKRIVELSE	4
IDRÆTSPROJEKT MED KVALITATIVE METODER	
KURSUSMODULBESKRIVELSE I	6
IDRÆTS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGI I BOLDSPIL	
KURSUSMODULBESKRIVELSE II	9
IDRÆTSHISTORIE OG -SOCIOLOGI I GYMNASTIK OG DANS	
KURSUSMODULBESKRIVELSE III	13
ARBEJDS- OG TRÆNINGSFYSIOLOGI I UDHOLDENHEDS- OG STYRKETRÆNING	

Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Idrætsprojekt med kvalitative metoder	Verena Lenneis	15	7-trins-skala
Kursus	Idræts- og sundhedspsykologi i boldspil	Niels Rossing	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Idræthistorie og -sociologi i gymnastik og dans	Ann-Katrine Kristensen	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Arbejds- og træningsfysiologi i udholdenheds- og styrketræning	Rogério Hirata	5	7-trins-skala

Semesteroversigt

Som udgangspunkt foregår semesterets hovedaktiviteter ud fra følgende oversigt:

September/ Februar	Oktober/ Marts	November/ April	December/ Maj	Januar/ Juni
Gruppedannelse <i>(læs politik her)</i> Semestergruppe- møde <i>(https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=48018)</i>	Statusseminar <i>(læs politik her)</i>	Semestergruppe- møde <i>(https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=48018)</i>	Projekt-afleveringsdato <i>(https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere/eksamensplan-efterar/idraet)</i>	Eksamen <i>(se eksamensplan her)</i> Projekteksamen <i>(se formkrav her - se eksamensplan her)</i>

Gruppedannelse

Der vil på semesteret blive dannet projektgrupper i henhold til de retningslinjer, der er gældende for HST's politik for gruppedannelse. Se eksempler på metoder til gruppedannelse her.

Projektarbejdet udarbejdes i grupper á 5-6 medlemmer, som sammensættes administrativt på dagen for semesterstart. Formålet med administrativt sammensatte projektgrupper er at understøtte, at den enkelte studerende opnår et bredt netværk. I studieordningen er der desuden indarbejdet faglige krav til progression i færdigheder inden for projektstyring og samarbejde i projektmodulerne fra 1.-6. semester. Det er en fordel for den enkelte studerende, at disse kvalifikationer udvikles tidligt i bacheloruddannelsen, og udviklingsmulighederne er erfaringsmæssigt større i administrativt sammensatte grupper end selvvalgte grupper. De studerende, som ønsker lidt indflydelse på gruppedannelsen, kan via mail give studiesekretæren besked om, at de gerne vil danne par med én anden studerende. Det skal af mailen fremgå, at begge studerende er indforstået med ønsket. Ønsker kan ikke garanteres opfyldt.

Semesterevaluering

Semestret evalueres på følgende måder:

1. De studerende bliver inviteret til to semestergruppemøder med *enten* repræsentation af to studerende pr projektgruppe *eller* bred invitation til alle studerende på semestret. Dette afgøres af semesterkoordinator. Kursusansvarlige inviteres også til møderne.
2. De studerende får tilsendt et spørgeskema i slutningen af semestret, hvor der er mulighed for at evaluere semestret og dets aktiviteter. Der afsættes altid tid til denne evaluering på kommende semester.
3. Semesterkoordinator laver på baggrund af pkt. 1 og 2 en semesterevalueringsrapport, som bliver behandlet i studienævnet efter semestrets afslutning.

Fuldtidsstudie

Uddannelsen er et fuldtidsstudium, og det forventes, at de studerende arbejder mindst 42 timer pr. uge (inkl. eksamen og eksamensforberedelse).

Semesteret starter første mulige hverdag i september og slutter sidste hverdag i januar.

Projektmodulbeskrivelse

IDRÆTSPROJEKT MED KVALITATIVE METODER

QUALITATIVE METHODS IN A SPORT SCIENCES PROJECT

ECTS: 15

Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Verena Leneis, vl@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform:

Gruppebaseret projekteksamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projekteksamen her](#)

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination:

Projekter på 15 ECTS eller derover: 45 min pr. eksaminand. (maks. 5 timer)

Vedr censur: Intern Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et projektmodul på 15 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 450 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Opstart og gruppedannelse	3
Statusseminar inkl. deltagelse som opponentergruppe og forberedelse	18
Vejledermøder inkl. vejledning pr. mail	30
Undersøgelse og løbende arbejde og diskussioner vedr. projekt i tillæg til gruppemøder	123
Læsning af understøttende litteratur og deltagelse i undervisning. Herunder gruppearbejde med vidensdeling og diskussion af den tilgængelige litteratur samt forberedelse og efterbehandling ifm. Vejledermøder	90
Udarbejde rapport	100
Feedback mellem gruppemedlemmer vedr. projekt	46
Forberedelse til eksamen	35
Projekteksamen	5
Total	450

Læringsmål fra studieordningen: https://moduler.aau.dk/course/2023-2024/IDFIDR2IB3_1?lang=da-DK

MODULAKTIVITETER

Vejledere kommer fra forskningsgruppen 'Sport and Social Issues' på Institut for Medicin og Sundhedsteknologi. De studerende bliver præsenteret for litteratur og understøttende undervisning om centrale kendetegn ved kvalitative studier, kvalitative metoder (interviews, observation og dokumentanalyse), betydningen af forskerens egen rolle og etiske forhold i kvalitative studier, samt kvalitative studiers gyldighed og generaliserbarhed. Der er skemalagt 8 timers forelæsninger.

Kursusmodulbeskrivelse I

IDRÆTS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGI I BOLDSPIL

SPORT AND HEALTH PSYCHOLOGY WITHIN BALL GAMES

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Niels Nygaard Rossing, nnr@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningsprog: Dansk

Eksamensform:

A: Mundtlig

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 1,5 time

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: individuel gruppebaseret

Eksamenssprog: Dansk

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

Ja Nej ikke relevant

Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere spørgsmål/bispørgsmål:

Ja Nej ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Ingen

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Opgaveregning	10
Teori-workshop	20
Praxis-workshop	34
Eksamen	1
Eksamensforberedelse	15
Litteraturlæsning	70

MODULAKTIVITETER

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Introduktion til kurset – mental sundhed.	Niels Rossing	Anvende idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser. Udvalgte idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber med særligt fokus på teamorienterede processer, såsom motivation, leg og kreativitet.
Motivation.	Niels Rossing	Idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper for design af boldspilsøvelser. Udvalgte tekniske og taktiske aspekter i kaospil samt slag- og træfspil såsom basketball og cricket.
Leg.	Niels Rossing	Udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil.
Kreativitet.	Ludvig Rasmussen	Analysere og diskutere boldspilsøvelser ud fra idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber.
Fællesskab.	Niels Rossing	Diskutere og reflektere over rollen som underviser med særligt fokus på idræts- og sundhedspsykologiske processer i idrætsmæssige sammenhænge.
Mental styrke.	Niels Rossing	Anvende idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser.
Pædagogisk-psykologisk laboratorium.	Ludvig Rasmussen	Selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper. Perspektivere idrætspsykologisk viden og færdigheder indenfor boldspil til andre idrætskontekster. Udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil.
Prøveeksamen.	Niels Rossing	Anvende idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser. Selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper.

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=48026>

Kursusmodulbeskrivelse II

IDRÆTSHISTORIE OG -SOCIOLOGI I GYMNASTIK OG DANS

SPORT HISTORY AND SOCIOLOGY WITHIN GYMNASTICS AND DANCE

ECTS: 5

Modulansvarlig:

*Ann-Katrine Kristensen
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi*

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamenplaner>

Primært undervisningsprog: Dansk

Eksamensform:

A: Mundtlig

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 20 minutter pr. person

Ved mundtlig eksamen deltager:

- Eksamensansvarlig
- Undervisere
- Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: individuel gruppebaseret

Eksamenssprog: Dansk

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

Ja Nej ikke relevant

Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere spørgsmål/bispørgsmål:

Ja Nej ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Nogle, disposition til oplægget

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	19
Praksis-workshop	30
Eksamen	2 (hvis det er en gruppe med 6 studerende)
Eksamensforberedelse	28
Litteraturlæsning	71

MODULAKTIVITETER

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Dansk gymnastik og dans i uddannelse – inspirationskilder, historisk udvikling og diskurser. 4 lektioner forelæsning. 2 lektioner praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik. analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori.
Improvisation og bevægelsesprincipper. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Sociologisk og historisk perspektiv på brug af bevægelsesprincipper inden for dans. Færdigheder: Anvende bevægelsesprincipper i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper. Kompetencer: Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.
Musikforståelse i relation til imitation- og/eller improvisation. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper.
Organisering og deltagelse i dans og gymnastik. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Betydning af sociologiske baggrundsfaktorer såsom alder, køn, klasse, socioøkonomi og etnicitet for idrætsdeltagelse med særlig fokus på gymnastik og dans. Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori.
Køn og seksualitet – hvordan organisering af praksis kan være inkluderende/ekskluderende. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Betydning af sociologiske baggrundsfaktorer såsom alder, køn, klasse, socioøkonomi og etnicitet for idrætsdeltagelse med særlig fokus på gymnastik og dans. Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Kompetencer: Vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idrætshistorisk perspektiv. Diskutere forskellige måder at organisere gymnastik og dans for specifikke målgrupper med afsæt i relevante sociologiske teorier.
Undervisning i dans og gymnastik – målgruppecases. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper. Kompetencer: Vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idrætshistorisk perspektiv. Diskutere forskellige måder at organisere gymnastik og dans for specifikke målgrupper med afsæt i relevante sociologiske teorier. Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idræts aktiviteter.

Komposition - Metoder og værktøjer. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Kompetencer: Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.
Koreografi - Metoder og værktøjer. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Kompetencer: Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.
Relation og dramaturgiske dogmer/diskurser. 2 l forelæsning. 3 l praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Kompetencer: Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.
Opsamling – eksamensfeedforward. 4 praksis-ws.	Ann-Katrine Kristensen (AKK) Aalborg Universitet (AAU)	Kompetencer: Den studerende skal kunne: Vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idræthistorisk perspektiv. Diskutere forskellige måder at organisere gymnastik og dans for specifikke målgrupper med afsæt i relevante sociologiske teorier. Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=48027>

Kursusmodulbeskrivelse III

ARBEJDS- OG TRÆNINGSFYSIOLOGI I UDHOLDENHEDS- OG STYRKETRÆNING

EXERCISE PHYSIOLOGY WITHIN ENDURANCE AND STRENGTH TRAINING

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Rogério Pessoto Hirata: rirata@hst.aau.dk
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningssprog: Dansk

Eksamensform:

A: Mundtlig

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination: 20 minutter

Varighed af evt. forberedelsestid:
20 minutter

Ved mundtlig eksamen deltager:

- Eksamensansvarlig
- Undervisere
- Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: individuel gruppebaseret

Eksamenssprog: Både dansk og engelsk

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

Ja Nej ikke relevant

Ved mundtlig eksamen trækker den stu- derende et eller flere spørgs- mål/bispørgsmål:

Ja Nej ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Alle inkl. internet (ved stedprøver: ikke til kommuni-
kation), noter, litteratur, online bøger, PC og lommereg-
ner.

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

Den gennemsnitlige studerende forventes at levere en arbejdsindsats på 30 timer pr. ECTS.

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsbelastning på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	32
Workshop	10
Eksamensforberedelse	16
Litteraturlæsning	62
Individuel opgaveløsning	30

MODULAKTIVITETER

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Forelæsning 1: Introduktion. Kulhydrater, lipider, proteiner, og vand. Optimal ernæring til fysisk aktivitet. Energi og arbejde under fysisk aktivitet.	Rogério Hirata (RH)	Karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning. Fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning.
Forelæsning 2: Energioverførsel i kroppen under fysisk aktivitet. Måling af energiforbrug under træning. Praktisk workshop 2: puls for at estimere exercise intensitet.	Rasmus Kopp (RK)	Karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning. Fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning. Relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning. Fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.
Forelæsning 3: Energiforbrug under udholdenheds-træning. Funktionel kapacitet af det kardiovaskulære system. Praktisk workshop 3 + laboratoriearbejde. I: Måling af aerob og anaerob kapacitet.	RH/RK	Karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning. Fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning. Relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning. Fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.
Forelæsning 4: Træning af anaerob og aerob kraft. Praktisk workshop 4: Hvad er den bedste måde at træne for at blive en stjerneudholdenhedsatlet?	RH/RK	Tekniske elementer i udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræning. Udføre grundlæggende tekniske færdigheder indenfor udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræningsøvelser. Udarbejdelse af træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi. Udarbejdsprogrammer digitalt der forbedrer præstationsevnen i forskellige fysiske aktiviteter. Give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne samt i sundhed og rehabilitering.
Forelæsning 5 Styrketræningens fysiologi og fysiologiske tilpasninger til styrketræning.	Mathias Kristiansen	Karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning. Tekniske elementer i udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræning. Fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning. Relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning. Fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.
Forelæsning 6 Udarbejdelse af præstationsforbedrende styrketræningsprogrammer. Praktisk undervisning i styrketræning 1+2.	Mathias Kristiansen	Udføre grundlæggende tekniske færdigheder indenfor udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræningsøvelser. Udarbejde træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi. Udarbejde træningsprogrammer der forbedrer præstationsevnen i forskellige fysiske aktiviteter. Give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne, samt i sundhed og rehabilitering.
Forelæsning 7 Styrketræning i en sundheds og idrætskontekst.	Mathias Kristiansen	Give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne samt i sundhed og rehabilitering. Anvende og perspektivere viden

Praktisk undervisning i styrketræning 3+4.		<p>og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætsskøtæster.</p> <p>Perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsskøtæster.</p>
Forelæsning 8 og Praktisk workshop 5: Kombination af styrke- og udholdenhedstræning.	Rogerio Hirata, Mathias Kristiansen og Rasmus Kopp	<p>Udarbejdelse af træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi.</p> <p>Udarbejdesprogrammer digitalt der forbedrer præstationsevnen i forskellige fysiske aktiviteter.</p> <p>Anvende og perspektivere viden og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætsskøtæster.</p> <p>Perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsskøtæster.</p>

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=48028>