



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

SEMESTERBESKRIVELSE FOR

Bachelor i Idræt

AALBORG

3. semester

Efterårssemester

2024

Studienavn for

Idræt og Folkesundhedsvidenskab

Studieordning:

<https://studieordninger.aau.dk/2023/38/4117>

Semesterets temaramme:

Semesterets tema er den kvalitative forskningstilgang til idrætsfaglige problemstillinger. Semestrets rolle er at udbygge kendskabet til og arbejdet med kvalitative metoder, evt. i kombination med et af semestrets 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 projektholdet 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	4
KURSUSMODULBESKRIVELSE I	7
IDRÆTS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGI I BOLDSPIL	7
KURSUSMODULBESKRIVELSE II.....	10
IDRÆTSHISTORIE OG -SOCIOLOGI I GYMNASTIK OG DANS	10
KURSUSMODULBESKRIVELSE III	15
ARBEJDS- OG TRÆNINGSFYSIOLOGI I UDHOLDENHEDS- OG STYRKETRÆNING	15

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	Camilla Bakkær Simonsen	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>) Semestergruppemøde https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51341	Statusseminar <i>(læs politik her)</i>	Semestergruppemøde https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51341	Projekt-afleveringsdato <i>(se eksamensplan her)</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.

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

Et kursusmodul på 5 ECTS giver dermed en arbejdsindsats på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse, og projektmodul på 15 ECTS giver dermed en arbejdsindsats på 450 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

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 undervisningsprog: Dansk

Eksamensform:

Gruppebaseret projektexamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projektexamen 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](#)

Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som hjælpemiddel ved eksaminationen. De studerende må dog gerne benytte generativ AI i forbindelse med projektarbejdet med henvisning til [AAUs retningslinjer](#) for brug af generativ AI i projektarbejdet.

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

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

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.

Link til læringsmål: https://moduler.aau.dk/course/2024-2025/IDFIDR21B3_1?lang=da-DK

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: Praktisk prøve

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/bi-spørgsmål:

Ja Nej ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Ingen

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

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

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkron digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremlæggelser o.l. kan håndteres.

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Introduktion til kurset – mental sundhed	Niels Rossing	Udvalgte idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber med særligt fokus på teamorienterede processer, såsom motivation, leg og kreativitet. Perspektivere idrætspsykologisk viden og færdigheder indenfor boldspil til andre idrætskontekster.
Kultur	Niels Rossing	Anvende idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser.
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.
Kommunikation	Niels Rossing	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.

Link til litteraturliste: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51342>

Kursusmodulbeskrivelse II

IDRÆTSHISTORIE OG -SOCIOLOGI I GYMNASTIK OG DANS

SPORT HISTORY AND SOCIOLOGY WITHIN GYMNASTICS AND DANCE

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Camilla Bakkær Simonsen
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: Praktisk prøve

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

Eksamensprog: Dansk

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

Ja Nej ikke relevant

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

Ja Nej ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Nogle, disposition til oplægget

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger (inklusive teoretiske øvelser)	24
Praksis-workshop	24
Eksamen	2 (hvis det er en gruppe med 6 studerende)
Eksamensforberedelse	28
Litteraturlæsning	72

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkron digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremlæggelser o.l. kan håndteres.

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Køn, kernefaglighed og (kommando)gymnastik; Introduktion til kurset. <i>4 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) 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: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori.
Relationen mellem musik og bevægelse. <i>2 lektioner i forelæsningslokale. 3 lektioner med praksis-ws i hallen (heraf 1 lektion selvstændigt* gruppearbejde).</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) 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.
Krop, grundtræning og centrale teknikker indenfor gymnastik og dans <i>2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) 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: Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.
Bevægelsesprincipper i gymnastik og dans. <i>2 lektioner med praksis-ws. (3 lektioner i forelæsningslokale (heraf 1 lektion selvstændigt* gruppearbejde)</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. 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.

<p>Organisering af og deltagelse i gymnastik og dans.</p> <p><i>3 lektioner i forelæsningslokale. 3 lektioner med praksis-ws i hallen.</i></p>	<p>Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)</p>	<p>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.</p> <p>Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper.</p> <p>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 idrætsaktiviteter.</p>
<p>I følelsernes vold? Ballet og moderne dans.</p> <p><i>2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.</i></p>	<p>Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)</p>	<p>Viden om: Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans.</p> <p>Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori.</p>
<p>Giv slip! Hip/hop/street og (vest)afrikansk dans.</p> <p><i>2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.</i></p>	<p>Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)</p>	<p>Viden om: Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans.</p> <p>Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans.</p>
<p>Magt i sprog og handling: Koreografiske metoder og principper til udvikling af bevægelsesmateriale.</p> <p><i>2 lektioner i forelæsningslokale. 3 lektioner med praksis-ws i hallen.</i></p>	<p>Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)</p>	<p>Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans.</p> <p>Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans.</p>
<p>Formationer, relationskriterier og perspektiver på udvikling indenfor dans og gymnastik.</p>	<p>Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)</p>	<p>Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper.</p>

<p>2 lektioner i forelæsningslokale. 3 lektioner med praksis-<i>ws</i> (heraf 1 lektion selvstændigt* gruppearbejde med eksamensprodukt).</p>		<p>Kompetencer: Vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idrætshistorisk perspektiv.</p>
<p>Opsamling på kurset og arbejde med eksamensprodukter.</p> <p>2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-<i>ws</i> i hallen.</p>	<p>Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)</p>	<p>Viden: Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans.</p> <p>Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper.</p> <p>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.</p>

*Ved selvstændigt gruppearbejde forstås at underviser ikke er til stede

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

Link til litteraturliste: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51343>

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 undervisningsprog: Dansk

Eksamensform:

A: Praktisk prøve

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 studerende et eller flere spørgsmål/bi-spørgsmål:

Ja Nej ikke relevant

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Alle inkl. internet, noter, litteratur, online bøger, PC og lommeregner. **Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som et hjælpemiddel til eksaminationen.**

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

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

MODULAKTIVITETER

For i videst mulige omfang at sikre, at alle uddannelser og semestre har lige adgang til seminarrum, har HST ledelsen besluttet, at der til et 5 ECTS kursusmodul kan skemalægges 10 kursusgange a 2 lektioner (2 x 45 min) i et seminarrum og 2 timers tilhørende opgaveregning/workshop/gruppearbejde/idrætspraksis i fælles studieområder el. tilsvarende. Derudover kan der tilrettelægges et antal online skemaaktiviteter – enten som video (voiceoverslides, panopto, etc) eller som digital kursusaktivitet. Der oprettes til alle moduler et MS Teams hvor eventuelle synkrone digitale undervisningsaktiviteter, opgave-opsamling, studenterfremlæggelser o.l. kan håndteres.

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Forelæsning 1: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Introduktion</i> • <i>kulhydrater, lipider, proteiner, og vand</i> • <i>optimal ernæring til fysisk aktivitet</i> • <i>Energi og arbejde under fysisk aktivitet</i> 	Rogerio Hirata (RH)	<ul style="list-style-type: none"> • karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning
Forelæsning 2: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energioverførsel i kroppen under fysisk aktivitet</i> • <i>Måling af energiforbrug under træning</i> Praktisk workshop 2: <i>puls for at estimere exercise intensiteten.</i>	Rasmus Kopp (RK)	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energiforbrug under udholdenhedstræning</i> • <i>Funktionel kapacitet af det kardi-ovaskulære system</i> 	RH/RK	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>Praktisk workshop 3 + laboratoriearbejde 1: Måling af aerob og anaerob kapacitet</p>		<ul style="list-style-type: none"> • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning
<p>Forelæsning 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning af anaerob og aerob kraft <p>Praktisk workshop 4: Hvad er den bedste måde at træne for at blive en stjerneudholdenhedsatlet?</p>	RH/RK	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • udarbejdelsesprogrammer 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
<p>Forelæsning 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræningens fysiologi og fysiologiske tilpasninger til styrketræning 	Mathias Kristiansen	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Forelæsning 6</p>	Mathias Kristiansen	<ul style="list-style-type: none"> • udføre grundlæggende tekniske færdigheder indenfor udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræningsøvelser

<ul style="list-style-type: none"> • Udarbejdelse af præstationsforbedrende styrketræningsprogrammer • Praktisk undervisning i styrketræning 1+2 		<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Forelæsning 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning i en sundheds og idrætssammenhæng • Praktisk undervisning i styrketræning 3+4 	Mathias Kristiansen	<ul style="list-style-type: none"> • 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 og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætssammenhænge • perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene
<p>Forelæsning 8 og Praktisk workshop 5:</p> <p>Kombination af styrke- og udholdenheds-træning</p>	Rogerio Hirata, Mathias Kristiansen og Rasmus Kopp	<ul style="list-style-type: none"> • udarbejdelse af træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi • udarbejdelsesprogrammer digitalt der forbedrer præstationsevnen i forskellige fysiske aktiviteter • anvende og perspektivere viden og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætssammenhænge

- | | | |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <ul style="list-style-type: none">• perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

Link til litteraturliste: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51344>