



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

SEMESTERBESKRIVELSE FOR

Bachelor i Idræt

AALBORG

4. semester

Forårssemester

2024

Studienavn for

Idræt og Folkesundhedsvidenskab

Studieordning:

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

Semesterets temaramme:

Herunder en mere udfoldet redegørelse i prosaform for semesterets fokus, arbejdet med at indfri lærings- og kompetencemål og den eller de tematikker, der arbejdes med på semesteret. Semesterbeskrivelsen rummer altså den ”temaramme”, som de studerende arbejder under, og endvidere beskrives semesterets rolle og bidrag til den faglige progression.

Semesterets temaramme er ”Formidling, læring og didaktik i idræt”. De studerende introduceres til, og arbejder med temarammen gennem semesterets projekt, som er læringsteoretisk/didaktisk baseret, og som etablerer empiri gennem et antal undervisningsgange af medstuderende. Desuden beskæftiger semesterets 3 kurser sig på forskellig vis med elementer fra temarammen. Store dele af kursus indholdet vil således være relevant også i forbindelse med projekt udarbejdning.

Semesterets indhold vil kunne anskues som en progression, specielt ift. til kurserne i læring og psykologi på hhv. 1. og 3. semester. Arbejdet med at indfri læringsmålene på semesteret vil være karakteriseret ved en stærk kobling mellem teori og praksis.

Semesterkoordinator:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, litr@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
IDRÆTSUNDERVISNING OG -FORMIDLING.....	
PROJEKTMODULBESKRIVELSE	8
OPTIMERING AF FYSISK AKTIVITET OG TRÆNING.....	
KURSUSMODULBESKRIVELSE II	8
IDENTITET OG KULTUR I LIVSSTILSIDRÆT.....	
KURSUSMODULBESKRIVELSE III	20
BIOMEKANIK, STYRKETRÆNING OG FITNESS.....	
KURSUSMODULBESKRIVELSE IV	FEJL! BOGMÆRKE ER IKKE DEFINERET.
TRÆNING OG UNDERVISNING I ATLETIK.....	

Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Idrætsundervisning og -formidling	Ludvig Johan Torp Rasmussen	15	7-trins-skala
Projektforløb	Optimering af fysisk aktivitet og træning	Ludvig Johan Torp Rasmussen	15	7-trins-skala
Kursus	Identitet og kultur i livsstilsidræt	Verena Lenneis	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Biomekanik, styrketræning og fitness	Rogério Pessoto Hirata	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Træning og undervisning i atletik	Jesper Franch	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 (læs politik her) Semestergruppe- møde (https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49407)	Statusseminar (læs politik her)	Semestergruppe- møde (https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49407)	Projekt-afleveringsdato: 30. maj 2024 kl. 12.00	Eksamen (se eksamensplan her) Projektek- samen (se form- krav her - se ek- samensplan her)

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.](#)

De studerende danner grupper på baggrund af særligt 1) faglige interesser med reference til de to mulige projektforsøg, men også 2) personlige ambitioner og præferencer. Semesterkoordinator vil til semesterstart facilitere en kreativ gruppedannelsesproces, hvor de studerende anvender forskellige brainstorm metoder til at finde på mulige projektemner og -målgrupper. Herefter udgør de studerendegenererede forslag afsættet for gruppedannelsen, tilsvarende et projektkatalog. Der igangsættes en åben proces, hvor den enkelte studerende melder sig på 3 forslag i prioriteret rækkefølge.

Semesterevaluering

Semestret evalueres på følgende måder:

1. De studerende bliver inviteret til to semestergruppemøder med enten repræsentation af to studerende pr casegruppe/projektgruppe eller bred invitation til alle studerende på semestret. Dette afholdes 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 februar og slutter sidste hverdag i juni.

Projektmodulbeskrivelse

IDRÆTSUNDERVISNING OG — FORMIDLING

TEACHING AND COMMUNICATION IN SPORT AND PHYSICAL EDUCATION

ECTS: 15

Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, litr@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 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: 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 arbejdsindsats på 450 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

MODULAKTIVITETER

https://moduler.aau.dk/course/2022-2023/IDFIDR2IB4_1?lang=da-DK

Projektmodulbeskrivelse

OPTIMERING AF FYSISK AKTIVITET OG TRÆNING

OPTIMISING EXERCISE AND TRAINING

ECTS: 15

Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, litr@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 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: 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 arbejdsindsats på 450 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

MODULAKTIVITETER

https://moduler.aau.dk/course/2022-2023/IDFIDR21B4_2?lang=da-DK

Kursusmodulbeskrivelse I

IDENTITET OG KULTUR I LIVSSTILS- IDRÆT

IDENTITY AND CULTURE WITHIN LIFESTYLE SPORT

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Verena Lenneis, 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:

A: Mundtlig
B: Stedprøve

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 20 min. per. studerende

Varighed af evt. forberedelsestid:
1 måned

Ved mundtlig eksamen deltager:

- Undervisere
- Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: gruppebaseret

Eksamensprog: Dansk

Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:

Miniprojekt afleveres i digital eksamen

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

- Ja

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

- Talepapir

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 arbejdsindsats på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	9 (à 2 lektioner) = 18
Øvelsestimer	2
Fælles praksis (studiebesøg i GAME og House of Concrete; fodbold / hacky sack; streetbasket)	10
Workshop omkring mini-projekt og den mundtlige eksamen	4
Workshops i podcast / videocast	6
Ca. 4 deltagende observationer af en selvvalgt form for livsstilsidræt (ikke skemalagt)	8
Aflevering af mini-projekt	30
Eksamensforberedelse	31
Litteraturlæsning	40
Eksamen	1

MODULAKTIVITETER

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Forelæsning 1 Introduktion til kurset og centrale kendetegn ved livsstilsidræt	Verena Lenneis	VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> • forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur • livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> • demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt • analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> • diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser.
Praksis 1 Football / hacky sack i hallen i Gigantium	Verena Lenneis	FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> • demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt
Forelæsning 2 Gadeidræt i Danmark	Lars Domino Østergaard	VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> • forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur • livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter • gadeidræt som et eksempel på organisering af livsstilsidræt i Danmark • udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> • demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt • identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> • diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser
Praksis 2 Studiebesøg i GAME	Verena Lenneis + instruktører	FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:

		<ul style="list-style-type: none"> demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt
Forelæsning 3 (Sub)kultur og livsstilsidræt	Verena Lenneis	VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt
Forelæsning 4 Identitet og livsstilsidræt	Verena Lenneis	VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt
Praksis 3 Streetbasket i Gigantium	Verena Lenneis + Magnus Kolind Mathiassen	FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt
Forelæsning 5 Fra alternativ til mainstream (om forandringsprocesser såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering)	Lars Domino Østergaard	VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering

		<p>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt <p>KOMPETENCER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser
<p>Forelæsning 6 (Forskellige former for) Fællesskaber indenfor livsstilsidræt</p>	Verena Lenneis	<p>VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter • udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering <p>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt • identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt <p>KOMPETENCER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser
<p>Praksis 4 Studiebesøg i House of Concrete (HoC)</p>	Verena Lenneis + instruktører	<p>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt
<p>Forelæsning 7 Kønsaspekter i livsstilsidræt</p>	Verena Lenneis	<p>VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur • eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse <p>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet • analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til
<p>Øvelsestimer – supplerende undervisning om deltagende observationer (feltarbejde) + introduktion til mini-projekt</p>	Verena Lenneis	<p>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet

		KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser
Forelæsning 8 Diversitet i livsstilsidræt – et intersektionelt perspektiv	Verena Lenneis	VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til
Forelæsning 9 Livsstilsidræt som middel til social forandring?	Verena Lenneis	VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til
Forelæsning + workshop hos CDUL (hel dag) Konceptudvikling, optagelse og redigering af podcasts / videocasts	Verena Lenneis + Peter Vistisen (Institut for Kommunikation og Psykologi) + CDUL	KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser
Workshop Status på mini-projekt – oplæg og vejledning; den mundtlige eksamen	Verena Lenneis	FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49401>

Kursusmodulbeskrivelse II

BIOMEKANIK, STYRKETRÆNING OG FITNESS

BIOMECHANICS, STRENGTH TRAINING AND FITNESS

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 med mundtligt element
B: Stedprøve

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 20 min. pr. studerende

Varighed af evt. forberedelsestid:
Ingen forberedelsestid

Ved mundtlig eksamen deltager:

- Undervisere
- Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: individuel

Eksamensprog: Både dansk og engelsk

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

- Nej

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

- Ja

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 arbejdsindsats på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	24
Opgaveregning	12
Øvelser (laboratorie)	8
Praxis-workshop	4
Eksamen	2
Eksamensforberedelse	30
Litteraturlæsning	70

MODULAKTIVITETER

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
L0: Course intro Basic Concepts of Training Theory and Biomechanics	Rogério Pessoto Hirata (RPH), HST	Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning.
L1: specific strength a. Task-Specific Strength b. Athlete-Specific Strength c. Impulse	RPH	Korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodulering i ballistiske kontraktioner. Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning.
L2: Methods of Strength Conditioning a. Training Intensity b. Timing in strength training c. Dynamik in strength training	RPH	Korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodulering i ballistiske kontraktioner. Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning.
L3: Strength Exercises	RPH	Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning.
L4: Energi, arbejde og effekt.	RPH	Korrekte definitioner af energi, arbejde, effekt og virkningsgrad. Udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad. Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning.
L5: Kinetiske kæder og impulsmoment	RPH	Det funktionelle princip bag kinetiske kæder, svingsløjfer og segmentenergier. Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning. Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning.
L6: Goal Specific-Strength Training	RPH	Korrekte definitioner af energi, arbejde, effekt(power) og virkningsgrad (efficiency). Udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad. Anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande.
L7: Stødfænomener og Resitutionskoefficient	RPH	Udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionkoefficienter. Brug af computere til at simulere de biomekaniske krav til muskelbelastning og forudsige nødvendige drejningsmomenter for at opnå optimal ydelse.
L8: Strength Training for Women	RPH	Anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster. Indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng. Udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold.

L9: Strength Training for Young Athletes	RPH	<p>Anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster.</p> <p>Indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng.</p> <p>Udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold.</p>
L10: Strength Training for Senior Athletes	RPH	<p>Anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster.</p> <p>Indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng.</p> <p>Udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold.</p>
P1 – Calculating jump height from impulse (force plate)	RPH	<p>Anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande.</p> <p>Anvende viden om kinetiske kæder til formidling af løfte-teknikker i styrketræningsøvelser.</p> <p>Anvende viden om impuls, stødfænomener og restitutionskoefficient til formidling af teknikker vedrørende ballistiske kontraktioner og krævet teknik for både sikker og optimeret udførelse.</p> <p>Anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster.</p> <p>Indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng.</p> <p>Udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold.</p>
P2 – Calculating Power during lifting (gymAware)	RPH	<p>Anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande.</p> <p>Anvende viden om kinetiske kæder til formidling af løfte-teknikker i styrketræningsøvelser.</p> <p>Anvende viden om impuls, stødfænomener og restitutionskoefficient til formidling af teknikker vedrørende ballistiske kontraktioner og krævet teknik for både sikker og optimeret udførelse.</p> <p>Anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster.</p> <p>Udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold.</p>
P3 og P4 - tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser	Mathias Vedsø Kristiansen, HST	<p>Udføre tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser.</p> <p>Koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning.</p> <p>Evaluerer risici og fordele i forbindelse med forskellige øvelser, der er ordineret til udholdenhed, hypertrofi og fungere selvstændigt og ansvarligt i forhold til at udvælge og benytte biomekaniske redskaber i konkrete Styrketræningskontekster.</p>

		Indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng.
--	--	---

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49402>

Kursusmodulbeskrivelse III

TRÆNING OG UNDERVISNING I ATLETIK

TRAINING AND TEACHING ATHLETICS

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Jesper Franch, jfranch@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 med skriftlig og mundtligt element

B: Stedprøve

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination: 20 min. pr. studerende

Varighed af evt. forberedelsestid: 30 min. pr. gruppe + 15 min. til opsætning

Ved mundtlig eksamen deltager:

Undervisere

Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: individuel gruppebaseret

Eksamensprog: Dansk

Til skriftlige stedprøver skal ITX-flex benyttes

Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:

Digital Eksamen

Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

Ja

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

Ja

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Noter

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 arbejdsindsats på 150 timer inkl. eksamen og dens forberedelse.

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	14
Teori-workshop	12
Praksis-workshop	27
Eksamen	2
Eksamensforberedelse	25
Litteraturlæsning	70

MODULAKTIVITETER

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
1. Introduktion til kurset Forelæsning	JF, ABDC, JSI Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	Viden <ul style="list-style-type: none"> - karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner - tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner.
2. Læringsteori Forelæsning og Teori-Workshop	ABDC Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	Viden <ul style="list-style-type: none"> - anvendelse af eksisterende læringsteorier - atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange Færdigheder <ul style="list-style-type: none"> - reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv - vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange - udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker Kompetencer <ul style="list-style-type: none"> - anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmaal til andre idrætskontekster - anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner
3. Læringspraksis Praksisworkshop	JSI, ABDC Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	Viden <ul style="list-style-type: none"> - didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder - optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte Færdigheder <ul style="list-style-type: none"> - planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre - fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation Kompetencer <ul style="list-style-type: none"> - samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau - perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene - indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge
4. Energiomsætning/Fysiologi Forelæsning og Teori-Workshop	JF Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	Viden <ul style="list-style-type: none"> - karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner - tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - energiomsætning i forskellige atletikdiscipliner

		<p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet
<p>5. Energiomsætning/Fysiologi Praksis-Workshop</p>	<p>JSI, JF Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner - udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning - forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet
<p>6. Læringsteori Forelæsning og Teori-Workshop</p>	<p>ABDC Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> - atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange - atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre - fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation - diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstudenter <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende og perspektivere ovenstående videns- og - samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringsituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau - indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge
<p>7. Læringspraksis Praksisworkshop</p>	<p>JSI, ABDC Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvendelse af eksisterende læringsteorier - didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder - optimering af læringsituationer i relation til læringsudbytte - atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange - atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv <p>Færdigheder</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv - vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange - udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker - planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre - fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation - diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstudende <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster - anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner - samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau - perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene - indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge
8. Energiomsætning/Fysio-logi Praksis-Workshop	JF Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	<p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> - karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner - tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - metaboliske reaktioner på akut og kronisk (træning) fysisk aktivitet <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> • anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster • vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter
9. Energiomsætning/Fysio-logi Forelæsning og Teori-Workshop	JSI, JF Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	<p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner - udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning

		<ul style="list-style-type: none"> - forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster - argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter
<p>10. Læringsteori Forelæsning og Teori-Workshop</p>	<p>ABDC Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvendelse af eksisterende læringsteorier - didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder - optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte - atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange - atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv - vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange - udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker - planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre - fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation - diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstuderende <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner - samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau - perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene - indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge
<p>11. Læringspraksis Praksisworkshop</p>	<p>JSI, ABDC Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> - optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte - atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange

		<ul style="list-style-type: none"> - atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker - planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre - fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation - diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstuderende <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau - perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene - indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge
12. Energiomsætning/Fysiologi Praksis-Workshop	JF Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	<p>Viden om</p> <ul style="list-style-type: none"> - karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner - tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - energiomsætning i forskellige atletikdiscipliner - metaboliske reaktioner på akut og kronisk (træning) fysisk aktivitet <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner - udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning - forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster - argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter
13. Energiomsætning/Fysiologi Forelæsning og Teori-Workshop	JSI, JF Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	<p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte

		<p>atletikdiscipliner</p> <ul style="list-style-type: none"> - udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning - forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster - argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner - vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter
<p>I4. Evaluering og eksamensinfo Afprøvning af eksamensform</p>	<p>JF, ABDC, JSI Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> - reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster - anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner - samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringsituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau - perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene

Alle undervisere på kursusmodulet er ansat på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi.

JSI: Jacob Sigtenborg Iversen
 ABDC: Anders Broe Dahl Christensen
 JF: Jesper Franch

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=49403>