



Skabelon for semesterbeskrivelser for uddannelser ved Aalborg Universitet

Semesterbeskrivelse for 3. semester bachelor Idræt – efterår 2022

<p>Oplysninger om semesteret Institut for Medicin og Sundhedsteknologi Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab Studieordning: https://studieordninger.aau.dk/2021/26/2665</p>
<p>Semesterets temaramme <i>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.</i></p> <p>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 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 anskues som en progression ift. til tidligere projekter, således at kravene til akademisk niveau øges.</p> <p>Semesterets kurser bidrager dels til at understøtte projektindholdet, og dels til at sikre progression ift. kursusindhold på tidligere semestre. Progressionen synliggøres specielt ift. til 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.</p>
<p>Semesterets organisering og forløb <i>Kortfattet beskrivelse af hvordan de forskellige aktiviteter på semesteret (såsom studieture, praktik, projektmoduler, kursusmoduler, herunder laboratoriearbejde, samarbejde med eksterne virksomheder, muligheder for tværfaglige samarbejdsrelationer, eventuelt gæsteforelæsere og andre arrangementer med videre) indbyrdes hænger sammen og understøtter hinanden samt den studerende i at nå semesterets kompetencemål.</i></p> <p>Semesteret indeholder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Projektmodul med et omfang på 15 ECTS - "Idrætsprojekt med Kvalitative Metoder". Herunder understøttende undervisning i kvalitative metoder.• Kursusmodul 5 ECTS - "Idræts- og Sundhedspsykologi i Boldspil"• Kursusmodul 5 ECTS - "Idræts- og Sociologi i Gymnastik og Dans"• Kursusmodul 5 ECTS - "Arbejds- og Træningsfysiologi i Udholdenheds- og Styrketræning" <p>Indholdet i de 3 kursusmoduler bidrager på forskellig vis til at understøtte det faglige indhold i projektarbejdet samt den studerende i at nå semesterets kompetencemål:</p> <p>Kursusmodulet "Arbejds- og Træningsfysiologi i Udholdenheds- og Styrketræning" bidrager specielt med et fokus på fysiologi, mens de to andre kursusmodulers humanistisk-/samfundsvidenskabelige indhold relaterer direkte til det faglige problemområde for projektet. Arbejdet med kvalitative metoder i projektarbejdet kunne foregå i kombination med et af de tre kursusmodulers tematiske og faglige områder.</p>
<p>Semesterkoordinator og sekretariatsdækning <i>Angivelse af ankerlærer, fagkoordinator, semesterkoordinator (eller tilsvarende titel) og sekretariatsdækning</i></p> <p>Semesterkoordinator: Christian M. Wrang, cmw@hst.aau.dk, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi Semestersekretær: Susanne K. Hansen, skha@hst.aau.dk, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi Semesterrepræsentant: Se semestrets Moodle-side.</p>

<p>Modultitel, ECTS-angivelse Ildrætsprojekt med Kvalitative Metoder / Qualitative Methods in a Sport Sciences Project 15 ECTS</p>
<p>Placering Bachelor 3. semester Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab</p>
<p>Modulansvarlig <i>Angivelse af den ansvarlige fagperson for modulets tilrettelæggelse og afvikling. Den modulansvarlige kan være identisk med semesterkoordinatoren. Såfremt der udpeges en eksamensansvarlig nævnes vedkommende her.</i></p> <p>Christian M. Wrang, cmw@hst.aau.dk, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi</p>
<p>Type og sprog <i>Angivelse af modulets type: fx projektmodul, kursusmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i></p> <p>Projektmodul med litteratur på dansk og engelsk.</p>
<p>Mål <i>Kursets indhold og målsætninger beskrives i forhold til, hvad den studerende skal lære i forbindelse med modulet. Dette indbefatter gengivelse af studieordningens beskrivelse af viden, færdigheder og kompetencer. Der kan suppleres med kortfattet beskrivelse/uddybning af den metodiske, praktiske viden og kunnen, som den studerende opnår. Der kan evt. henvises til uddybninger på Moodle og/eller pensumbeskrivelser på studienævnets hjemmeside (gældende for MedIS og Medicin).</i></p> <p><u>Fra studieordningen:</u></p> <p>VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> - centrale kendetegn ved kvalitative studier - styrker og svagheder ved grundlæggende kvalitative metoder såsom forskellige typer af observation, interviews og dokumentanalyse - betydningen af forskerens egen rolle og etiske forhold i kvalitative studier <p>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende et eller flere kvalitative metoder til at gennemføre en empirisk undersøgelse - argumentere for de(n) valgte metode(r) og metodiske valg særligt i processen med indsamling af materiale - diskutere det gennemførte kvalitative studies gyldighed og generaliserbarhed <p>KOMPETENCER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificere og argumentere for et idrætsfagligt problem, der kan undersøges vha. kvalitative metoder og udvælge en passende metode - reflektere over deres egen rolle i forbindelse med indsamling af kvalitativt materiale i det valgte undersøgelsesfelt - vurdere relevante forskningsetiske forhold og det gennemførte projekts gyldighed og generaliserbarhed - inddrage projektgruppens forskellige erfaringer i tilrettelæggelsen af projektgruppens arbejds- og læreproces - identificere faktorer i det konkrete projektarbejde, der påvirker egen læreproces positivt og negativt
<p>Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre <i>Herunder beskrives det kort og generelt, hvad modulets faglige indhold består i, samt hvad baggrunden og motivationen for modulet er, hvilket vil sige en kort redegørelse for modulets indhold og berettigelse.</i></p>

Hensigten er at skabe indsigt i det enkelte modul for den studerende og at skabe mulighed for at forstå modulet i forhold til det øvrige semester og uddannelsen som helhed.

De studerende skal designe, udføre og skrive et idrætsfagligt projekt med besvarelse af en problemstilling med kvalitativ empiri. Projekt rapporten skal reflektere læringsmålene i semesterbeskrivelsen. Projektets tema og problemstilling vælges og udarbejdes af studiegrupperne, evt. på baggrund af projektforslag fra vejledere. På projektmodulet arbejder den studerende med kvalitativ(e) metode(r). Studerende skal præsentere et rationale for den valgte problemstilling på baggrund af tilgængelig videnskabelig litteratur, og argumentere for valg af metode(r) til at besvare problemstillingen. Den indsamlede empiri skal analyseres vha. basale kvalitative analysemetoder (for eksempel reflektiv tematisk analyse) og præsenteres i projekt rapporten. Projektet udmønter sig i en rapport og skal forsvares til en gruppevis mundtlig prøve. Det forventes at studiegrupperne arbejder med idrætsfaglige temaer i projekterne, eksempelvis ved at inkludere relevant teori fra semestrets øvrige kurser. Indholdet af projekt rapporten skal være relevant for besvarelsen af projektets problemformulering, og dokumentere af de studerende har arbejdet med og opnået projektmodulets læringsmål. Projektmodulet har til formål at danne et grundlag for de studerendes viden om samt færdigheder og kompetencer i arbejdet med kvalitative metoder. De studerende vil modtage understøttende undervisning (se nærmere under modulaktiviteter).

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.

Omfang og forventet arbejdsindsats

Forventninger om den konkrete udmøntning af modulets ECTS-belastning, hvilket omfatter antallet af konfrontationstimer, øvelsesarbejde, tid til forberedelse, eventuel rejseaktivitet med videre.

Det forventes at en gennemsnitlig studerende bruger 450 timer på projektmodulet.

Activity	Timer
Opstart og gruppedannelse	3
Statusseminar inkl. deltagelse som opponenter og forberedelse	18
Vejledermøder inkl. vejledning pr. mail	30
Undersøgelse og løbende arbejde og diskussioner vedr. projekt i tillæg til gruppemøder samt på diverse medier.	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

Deltagere

Her angives deltagerne i modulet, det vil sige først og fremmest en angivelse af deltagerne, hvis der er flere årgange/retninger/samlæsning. Hvis der er tale om valgfag, angives den/de pågældende studieretning(er).

Deltagere er studerende på Idræt 3. semester.

Deltagerforudsætninger

Herunder beskrives den studerendes forudsætninger for at deltage i kurset, det vil sige eksempelvis tidligere moduler/kurser på andre semestre etc. Beskrivelsen er overvejende beregnet på at fremhæve sammenhængen på uddannelsen. Dette kan eventuelt være i form af en gengivelse af studieordningsteksten.

Modulet bygger på projektmodulet fra 1. sem. om "problemidentifikation og projektarbejde i idræt", samt de humanistisk/samfundsvidenskabelige kurser på 1. og 2. sem.

Modulaktiviteter

Vejledere kommer primært fra forskningsgruppen 'Sport and Social Issues' på Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.

De studerende bliver præsenteret for litteratur og understøttende undervisning om: 1) centrale kendetegn ved kvalitative studier, 2) observation, 3) interviews, 4) dokumentanalyse, 5) betydningen af forskerens egen rolle og etiske forhold i kvalitative studier, samt 6) kvalitative studiers gyldighed og generaliserbarhed.

Eksamen i Idrætsprojekt med kvalitative metoder

Eksamensformen for projektmodulet er 'gruppevis mundtlig prøve på baggrund af projekt'. Eksamensformen har til hensigt at udprøve de studerende i læringsmålene fra studieordningen, på baggrund af den indleverede projektrapport og den mundtlige præsentation. Den studerende skal således demonstrere viden om kvalitative metoder, bruge denne til at udføre et idrætsfagligt projekt, samt præsentere projektet og kritisk evaluere egen brug af kvalitative metoder. Eksamen foregår på dansk, og der er afsat 45 min. pr. studerende i projektgruppen til eksamen, hvoraf 5 min. er afsat til votering og feedback. De studerende forbereder og giver en mundtlig præsentation i starten af eksamen, hvor hver enkelt studerende taler. Herefter udprøves læringsmålene i en eller flere runder med spørgsmål til hele gruppen. Eksaminationen tager udgangspunkt i projektrapporten og den mundtlige præsentation. Projektrapporten afleveres digitalt. Det er tilladt at medbringe projektrapporten og andet materiale relevant for projektet til eksamen.

<p>Modultitel, ECTS-angivelse Idræts- og Sundhedspsykologi i Boldspil / Sport and Health Psychology within Ball Games 5 ECTS</p>
<p>Placering Bachelor, Idræt, 3. semester Studienævnet for Sundhed, Teknologi og Idræt</p>
<p>Modulansvarlig <i>Angivelse af den ansvarlige fagperson for modulets tilrettelæggelse og afvikling. Den modulansvarlige kan være identisk med semesterkoordinatoren. Såfremt der udpeges en eksamensansvarlig nævnes vedkommende her.</i></p> <p>Niels Nygaard Rossing, nnr@hst.aau.dk</p>
<p>Type og sprog <i>Angivelse af modulets type: fx projektmodul, kursusmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i></p> <p>Kursusmodul, med litteratur på både dansk og engelsk</p>
<p>Mål <i>Kursets indhold og målsætninger beskrives i forhold til, hvad den studerende skal lære i forbindelse med modulet. Dette indbefatter gengivelse af studieordningens beskrivelse af viden, færdigheder og kompetencer. Der kan suppleres med kortfattet beskrivelse/uddybning af den metodiske, praktiske viden og kunnen, som den studerende opnår. Der kan evt. henvises til uddybninger på Moodle og/eller pensumbeskrivelser på studienævnets hjemmeside (gældende for MedIS og Medicin).</i></p> <p>Fra studieordningen:</p> <p>VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udvalgte idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber med særligt fokus på team-orienterede processer, såsom motivation, leg og kreativitet - 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 <p>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anvende idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser - analysere og diskutere boldspilsøvelser ud fra idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber - udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil <p>KOMPETENCER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper - diskutere og reflektere over rollen som underviser med særligt fokus på idræts- og sundhedspsykologiske processer i idrætsmæssige sammenhænge - perspektivere idrætspsykologisk viden og færdigheder indenfor boldspil til andre idrætstekster
<p>Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre <i>Herunder beskrives det kort og generelt, hvad modulets faglige indhold består i, samt hvad baggrunden og motivationen for modulet er, hvilket vil sige en kort redegørelse for modulets indhold og berettigelse. Hensigten er at skabe indsigt i det enkelte modul for den studerende og at skabe mulighed for at forstå modulet i forhold til det øvrige semester og uddannelsen som helhed.</i></p>

Modulets faglige indhold består af en grundig teoretisk og praktisk introduktion til idræts- og sundhedspsykologi. Modulet skal give et indblik i hvilke faktorer der kan være med til at skabe deltagelse, udvikling og evt. præstation i idrætten generelt, og i børne- og ungdomsidræt specifikt. Kursusmodulet introducerer primært en socialt-relational forståelse af idrætspsykologi med særligt fokus på temaer såsom kreativitet, leg, mental sundhed, fællesskab, motivation og resiliens.

Undervisningen er bygget op med et specifikt tema for hver enkelt uge, der løber over 7 uger hen over semestret. Hvert tema starter med en forelæsning, der sørger for at koble sig til de øvrige temaer, hvilke bliver efterfulgt af praksis-modul, der både indeholder en underviser-styret praksis og studenter-styret praksis, for at teorien bliver koblet bedst muligt til de studerende praksis. De studerende bliver inddelt i små grupper, således at de kan agere "mental-trænere" eller "trænere" og "udøvere" for hinanden igennem kursusforløbet, der har som sigte at koble den psykologiske teori til både trænings-praksis, og til boldspil som praksis. Modulet slutter af med en grundig gennemgang af forventninger, retningslinjer mv. for eksamen

Omfang og forventet arbejdsindsats

Forventninger om den konkrete udmøntning af modulets ECTS-belastning, hvilket omfatter antallet af konfrontationstimer, øvelsesarbejde, tid til forberedelse, eventuel rejseaktivitet med videre.

Kursusmodulet udgør 5 ECTS, hvilket svarer til en arbejdsbelastning på ca. 150 arbejdstimer for en almindelig studerende. Kursusmodulet rummer 54 konfrontationstimer, der er en blanding af forelæsning, workshops og praktiske timer, og det forventes at den studerende bruger ca. 80 arbejdstimer på forberedelse til undervisningslektionerne, samt ca. 16 arbejdstimer til eksamensforberedelse.

Deltagere

Her angives deltagerne i modulet, det vil sige først og fremmest en angivelse af deltagerne, hvis der er flere årgange/retninger/samlæsning. Hvis der er tale om valgfag, angives den/de pågældende studieretning(er).

3. semester idrætsstuderende

Deltagerforudsætninger

Herunder beskrives den studerendes forudsætninger for at deltage i kurset, det vil sige eksempelvis tidligere moduler/kurser på andre semestre etc. Beskrivelsen er overvejende beregnet på at fremhæve sammenhængen på uddannelsen. Dette kan eventuelt være i form af en gengivelse af studieordningsteksten.

De studerende forventes at have gennemført uddannelsens 2. semester, herunder kursusmodulet Coaching og boldspil på 2. semester.

Modulaktiviteter

Kurset er opbygget af temaer, hvori der indgår både teori og praksis.

Forelæsning 1:

2 lektioners underviserstyret forelæsning med indføring i teori og forskning i specifikke temaer.

Workshop 1: Underviserstyret

Efter hver forelæsning er der en 2 lektioners underviser-styret praktisk workshop, hvor de studerende bliver præsenteret for hvordan specifikke modeller eller redskaber kan forme praksis.

Workshop 2: Studenterstyret

De studerende udvikler nu praksis-øvelser eller andre opgaver i boldspil med et teoretisk fundament og præsenterer for hinanden.

Modulaktiviteter beskrives i skemaet nedenfor.

Aktivitet - type og titel	Planlagt underviser*	Læringsmål fra studieordning
<i>Introduktion til kurset</i>	Niels Ros-sing	udvalgte idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber med særligt fokus på team-orienterede processer, såsom motivation, leg og kreativitet
Motivation	Niels Ros-sing	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 Ros-sing	anvende idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser
Kreativitet	Ludvig Ras-mussen	analysere og diskutere boldspilsøvelser ud fra idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber
Mental sundhed	Niels Ros-sing	udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil
Resiliens	Niels Ros-sing	selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper
Fællesskab	Niels Ros-sing	diskutere og reflektere over rollen som underviser med særligt fokus på idræts- og sundhedspsykologiske processer i idrætsmæssige sammenhænge
Prøveeksamen	Niels Ros-sing	perspektivere idrætspsykologisk viden og færdigheder indenfor boldspil til andre idrætskontekster udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil

**Forbehold for ændringer under semestrets forløb ved f.eks. sygdom, aflysninger m.v.*

Eksamen i Idræts- og Sundhedspsykologi i Boldspil

Eksamen er en gruppe-baseret mundtlig eksamen.

De studerende skal op til eksamen i deres projektgrupper, og selve eksamen består af 30 minutters praktisk undervisning med 2 andre projektgrupper som medier, efterfulgt af 60 minutters teoretisk eksamen, hvor gruppen skal diskutere og forsvare deres forskellige valg i den praktiske del af eksamen. Senest en uge før eksamen bliver der lagt eksamensopgaver ud på Moodle til den enkelte gruppe, der tager afsæt i et eller

flere temaer og boldspil. Der anvendes ingen specielle hjælpemidler til eksamen, bortset fra remedierne til den praktiske del.

<p>Modultitel, ECTS-angivelse Idrætshistorie og sociologi i gymnastik og dans/Sport History and Sociology within Gymnastics and Dance 5 ECTS kursusmodul</p>
<p>Placering Bachelor, Idræt, 3. semester Studienævnet for Sundhed, Teknologi og Idræt</p>
<p>Modulansvarlig <i>Angivelse af den ansvarlige fagperson for modulets tilrettelæggelse og afvikling. Den modulansvarlige kan være identisk med semesterkoordinatoren. Såfremt der udpeges en eksamensansvarlig nævnes vedkommende her.</i></p> <p>Camilla Bakkær Simonsen – Camillabs@hst.aau.dk Institut for Medicin og Sundhedsteknologi</p>
<p>Type og sprog <i>Angivelse af modulets type: fx projektmodul, kursusmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i></p> <p>Kursusmodul. Modulet foregår på dansk. Litteraturen vil både være på dansk og engelsk.</p>
<p>Mål <i>Kursets indhold og målsætninger beskrives i forhold til, hvad den studerende skal lære i forbindelse med modulet. Dette indbefatter gengivelse af studieordningens beskrivelse af viden, færdigheder og kompetencer. Der kan suppleres med kortfattet beskrivelse/uddybning af den metodiske, praktiske viden og kunnen, som den studerende opnår. Der kan evt. henvises til uddybninger på Moodle og/eller pensumbeskrivelser på studienævnets hjemmeside (gældende for MedIS og Medicin).</i></p> <p><u>Fra Studieordningen:</u></p> <p>Modulet giver de studerende indsigt i idrætshistoriske og -sociologiske perspektiver på udviklingen af gymnastik og relaterede bevægelsesformer. De studerende får indsigt i og erfaring med forskellige måder at organisere gymnastik og dans for en variation af målgrupper.</p> <p>Læringsmål for studerende der gennemfører modulet:</p> <p>Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans • idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans • betydning af sociologiske baggrundsfaktorer såsom alder, køn, klasse, socio-økonomi og etnicitet for idrætsdeltagelse med særlig fokus på gymnastik og dans • bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans <p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Kompetencer Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre</p>

Herunder beskrives det kort og generelt, hvad modulets faglige indhold består i, samt hvad baggrunden og motivationen for modulet er, hvilket vil sige en kort redegørelse for modulets indhold og berettigelse. Hensigten er at skabe indsigt i det enkelte modul for den studerende og at skabe mulighed for at forstå modulet i forhold til det øvrige semester og uddannelsen som helhed.

I kurset bliver de studerende præsenteret for idræthistoriske, sociologiske og fagspecifikke perspektiver på gymnastik og dans. I kurset starter vi med at rammesætte dans og gymnastik som fagområde og idrætspraksis. Vi skal kigge på gymnastikkens rødder, udvikling og inspirationskilder, og i den praktiske undervisning vil der være særlig fokus på den rytmiske gymnastik fremfor redskabsgymnastikken. Derudover skal vi arbejde med udvalgte dansegenerer som har inspireret gymnastikken, og vi skal også stifte bekendtskab med generer der traditionelt adskiller sig fra den vestlige dansetradition. Vi skal arbejde med tilgange og principper, som er centrale i organiseringen og planlægningen af gymnastik og danseaktiviteter for forskellige målgrupper, men vi skal også diskutere hvordan disse elementer kan overføres til andre idrætsaktiviteter. Et helt centralt element i den praktiske undervisning er bevægelse til musik, men vi afprøver også hvordan man kan bruge alternative "lydbilleder" til at udvikle, skabe og planlægge bevægelsesaktiviteter.

Undervejs i kursusmodulet vil de studerende blive præsenteret for forskellige sociologiske teorier og perspektiver, der hver især knyttes til centrale temaer, der kan arbejdes med indenfor gymnastik og dans. Disse temaer er blandt andet køn, kommunikation, emotion, status/magt, og inklusion. Temaerne behandles ligeledes i et idræthistorisk perspektiv og demonstreres og analyseres i den praktiske undervisning. Ét tema er derfor ikke knyttet udelukkende til én kursusgang, så temaerne vil altså optræde undervejs i kursusgangene. Til eksamen bliver det de studerendes opgave at se forbindelserne mellem temaerne i et historisk, sociologisk og praktisk perspektiv med udgangspunkt i gymnastik og dans. Som forberedelse til eksamen arbejdes der i løbet af undervisningen med at identificere disse koblinger.

Den teoretiske undervisning i klasselokalet vil overvejende være struktureret omkring oplæg fra underviser efterfulgt af refleksionsøvelser og opgaver til de studerende. Den praktiske undervisning vil både være præget af anvendelse af mesterlære-princippet og imitation ift. indlæring af grundlæggende færdigheder, men de studerende vil i løbet af kurset også arbejde med andre arbejdsformer så som cases, workshops og udvikling af bevægelsesmateriale, hvilket stiller krav til de studerendes evne til arbejde kreativ og problembaseret.

Den viden, de færdigheder og kompetencer de studerende opnår gennem kurset er vigtige i forhold til idrætsuddannelsen som helhed både i forhold til at kunne placere gymnastik og dans i en idræthistorisk ramme, relatere gymnastik og dans til sociologiske tematikker og for at kunne udvikle, analysere og organisere gymnastik og danseaktiviteter til forskellige målgrupper.

Omfang og forventet arbejdsindsats

Forventninger om den konkrete udmøntning af modulets ECTS-belastning, hvilket omfatter antallet af konfrontationstimer, øvelsesarbejde, tid til forberedelse, eventuel rejseaktivitet med videre.

Modulet udgør 5 ECTS hvilket svarer til en forventet gennemsnitlig arbejdsbelastning på ca. 150 timer for en almindelig studerende.

Undervisningen består af 59 undervisningslektioner fordelt over 12 uger (11 almindelige kursusgange og 1 kursusgang afsat til igangsættelse af eksamensforberedelse). Det forventes at den studerende bruger ca. 71 timer på forberedelse til undervisningslektionerne og cirka 20 timer på eksamensforberedelse. Ud over de 12 kursusgange er hallen booket svarende til 4 lektioner til selvstudie i forbindelse med eksamensforberedelsen.

Undervisningen afvikles i september, oktober og november måned. Hver uge består af teoretisk forelæsning efterfulgt af praktisk undervisningen, caseøvelser eller workshops, hvor der arbejdes med dagens fokus og de relaterede læringsmål.

Hver undervisningsgang består af minimum 4 og maksimum 6 lektioner.

Deltagere

Her angives deltagerne i modulet, det vil sige først og fremmest en angivelse af deltagere, hvis der er flere årgange/retninger/samlæsning. Hvis der er tale om valgfag, angives den/de pågældende studieretning(er).

Deltagere er studerende på Idræt 3. semester

Deltagerforudsætninger

Herunder beskrives den studerendes forudsætninger for at deltage i kurset, det vil sige eksempelvis tidligere moduler/kurser på andre semestre etc. Beskrivelsen er overvejende beregnet på at fremhæve sammenhængen på uddannelsen. Dette kan eventuelt være i form af en gengivelse af studieordningsteksten.

Jf. studieordningen tager kurset udgangspunkt i moduler og læringsmål fra tidligere semestre. Særlig kan nævnes kurset "Neurofysiologi og motorik i gymnastik og dans" (NMGD) og "Idrætssociologi og friluftsliv" (IF) på 1. semester. Fra kurset NMGD har de studerende blandt andet arbejde med kropsbeherskelse og motorisk indlæring, som er central for den praktiske dimension af gymnastik og dans, mens de i IF har stiftet bekendtskab med idrætssociologiske teorier, som vi bygger videre på og relaterer til gymnastik og dans i dette kursus.

Modulaktiviteter

Modulaktiviteter beskrives i skemaet nedenfor.

Alle lektioner består af praksis og teori. Forelæserne vil overvejende behandle viden om idræthistoriske perspektiver på gymnastik og dans samt introduktion til sociologiske teorier, der omhandler tematikker, der er centrale i gymnastik og dans. I den praktiske undervisning arbejder vi med færdigheder og kompetencer og knytter det til den viden, der er opnået til forelæserne. I nogle lektioner er fokus særligt rettet mod fagdidaktiske aspekter samt analytiske og praktiske færdigheder, som er essentielle i gymnastik og dans.

Aktivitet - type og titel	Planlagt underviser*	Læringsmål fra studieordning
1) Introduktion til kurset + Gymnastikkens rødder, kendetegn og inspirationskilder <i>(Fire lektioners forelæsning og to lektioners praktisk undervisning i hallen)</i>	CBS	Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none">• betydning af sociologiske baggrundsfaktorer såsom alder, køn, klasse, socioøkonomi og etnicitet for idrætsdeltagelse med særlig fokus på gymnastik og dans• idræthistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans• idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans Færdigheder Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none">• demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans• analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idræthistorisk og -sociologisk teori Kompetencer Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none">• overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter
2) Bevægelse til musik (og alternative lyd-billeder) <i>(En lektion med forelæsning og tre lektioner med praksis og workshopaktiviteter i hallen)</i>	CBS	Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none">• bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans Færdigheder Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none">• anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper

<p>3) Opvarmning, grundtræning og centrale teknikker indenfor gymnastik og dans</p> <p><i>(To lektioners forelæsning og to lektioners praktisk undervisning i hallen)</i></p>	<p>CBS</p>	<p>Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans <p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans <p>Kompetencer Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter
<p>4) Bevægelsesprincipper i gymnastik og dans</p> <p><i>(Fire lektioners forelæsning og to lektioner praktisk undervisning i hallen)</i></p>	<p>CBS</p>	<p>Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans • bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans <p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper
<p>5) Ballet og moderne dans</p> <p><i>(To lektioners forelæsning og to lektioners praktisk undervisning i hallen)</i></p>	<p>CBS</p>	<p>Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • idræthistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans • idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans <p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idræthistorisk og -sociologisk teori • demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans
<p>6) Organisering og planlægning af gymnastik og danseaktiviteter</p> <p><i>(To lektioners forelæsning og tre lektioners praksis + caseøvelser i hallen)</i></p>	<p>CBS</p>	<p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Kompetencer Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diskutere forskellige måder at organisere gymnastik og dans for specifikke målgrupper med afsæt i relevante sociologiske teorier
<p>7) Undervisningsmetoder og tilgange i gymnastik og dans</p> <p><i>(To lektioners forelæsning og to lektioners praktisk + caseøvelser i hallen)</i></p>	<p>CBS</p>	<p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>Kompetencer Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diskutere forskellige måder at organisere gymnastik og dans for specifikke målgrupper med afsæt i relevante sociologiske teorier
<p>8) Hip hop/street/funk og vestafrikansk dans</p> <p><i>(To lektioners forelæsning og fire lektioners praktisk undervisning i hallen)</i></p>	CBS	<p>Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans <p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idræthistorisk 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>9) Koreografiske metoder og principper til udvikling af bevægelsesmateriale</p> <p><i>(To lektioners forelæsning og fire lektioner med praksis og workshopaktiviteter i hallen)</i></p>	CBS	<p>Viden Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • idræthistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans • idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans <p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idræthistorisk 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>10) Formationer og relationsprincipper</p> <p><i>(To lektioners forelæsning og to lektioners praktisk undervisning i hallen)</i></p>	CBS	<p>Færdigheder Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idræthistorisk og -sociologisk teori • anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper
<p>11) Dans og gymnastik i idrætsfeltet + opsamling på kurset</p> <p><i>(Fire lektioner i forelæsningslokale og to lektioner med workshopaktiviteter i hallen)</i></p>	CBS	<p>Kompetencer Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idræthistorisk perspektiv
<p>12) Igangsættelse af eksamensforberedelse (arbejde i semestergrupper)</p>	CBS	<p>De studerende arbejder med både videns-, færdigheds- og kompetencelæringsmål afhængig af, hvordan de organiserer arbejdet med eksamensforberedelse. Underviser faciliterer processen, men de studerer vælger om de gør brug af faciliteringsopgaver eller arbejder selvstændigt.</p>

(Fire lektioner i hallen)		
Buffer og ellers Eksamensforberedelse (Fire lektioner i hallen)	Selvstudie	De studerende arbejder med både videns-, færdigheds- og kompetencelæringsmål afhængig af, hvordan de organiserer arbejdet med eksamensforberedelse.

*Forbehold for ændringer under semestrets forløb ved f.eks. sygdom, aflysninger m.v.

Eksamen i Idrætshistorie – og sociologi i gymnastik og dans

- Type: Mundtlig praktisk prøve med forberedelse (gruppeeksamen)
- Varighed: 20 min pr. studerende (dvs. en gruppe på 6 studerende er til eksamen i 2 timer (alt inklusiv))
- Udlevering af opgave
 - I den sidste undervisningsgang trækker de studerende i deres semestergruppe et tema, der er blevet behandlet undervejs i undervisningen. Den sidste undervisningsgang er afsat til eksamensforberedelse og brainstorm over eksamensopgaven. Semestergruppen forbereder sig sammen til eksamen og går til eksamen gruppevis.
 - Opgaven består af:
 - En fremvisning af en bevægelsessekvens (performance) på ca. 3-5 minutter som gruppen har udarbejdet med afsæt i temaet
 - Et oplæg relateret til fremvisningen der består af:
 - En begrundelse for og analyse af udviklet bevægelsesmateriale i relation til temaet
 - En redegørelse og diskussion af idrætshistoriske og idrætssociologiske perspektiver introduceret gennem kurset ift. teamet
- Afvikling af eksamen (alle dele vægtes ligeligt):
 - Fremvisning
 - Oplæg fra gruppen
 - Spørgsmål til oplæg og fremvisning
(Herefter midtvejsvotering)
 - Spørgsmål til øvrigt pensum
 - Votering og feedback
- Hjælpe midler: De studerende må medbringe en disposition til oplægget (talepapir) udprintet, men ikke øvrige noter om pensum mv.
- Reeksamen foregår som udgangspunkt på samme måde som den ordinære eksamen. Her er det op til den enkelte studerende, at sørge for at finde medstuderende, der kan deltage i gruppefremvisningen.

<p>Modultitel, ECTS-angivelse Arbejds- og træningsfysiologi i udholdenheds- og styrketræning - Exercise Physiology within Endurance and Strength Training 5 ECTS</p>
<p>Placering Bachelor, Idræt, 3. semester Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab</p>
<p>Modulansvarlig <i>Angivelse af den ansvarlige fagperson for modulets tilrettelæggelse og afvikling. Den modulansvarlige kan være identisk med semesterkoordinatoren. Såfremt der udpeges en eksamensansvarlig nævnes vedkommende her.</i></p> <p>Rogério Pessoto Hirata: rirata@hst.aau.dk, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.</p>
<p>Type og sprog <i>Angivelse af modulets type: fx projektmodul, kursusmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i></p> <p>Kursusmodulet kan foregå på dansk og/eller engelsk.</p>
<p>Mål <i>Kursets indhold og målsætninger beskrives i forhold til, hvad den studerende skal lære i forbindelse med modulet. Dette indbefatter gengivelse af studieordningens beskrivelse af viden, færdigheder og kompetencer. Der kan suppleres med kortfattet beskrivelse/uddybning af den metodiske, praktiske viden og kunnen, som den studerende opnår. Der kan evt. henvises til uddybninger på Moodle og/eller pensumbeskrivelser på studienævnets hjemmeside (gældende for MedIS og Medicin).</i></p> <p>Fra studieordningen:</p> <p>Modulet giver en introduktion til arbejds- og træningsfysiologi ved udholdenhedstræning og styrketræning. De studerende vil få indblik i de fysiologiske tilpasninger, som sker ved forskellige typer træning samt opnå praktisk erfaring med udførsel og udarbejdelse af træningsprogrammer.</p> <p>LÆRINGSMÅL</p> <p>VIDEN Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <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>FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>KOMPETENCER Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anvende og perspektivere viden og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætssammenhænge • perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene

<p>Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre <i>Herunder beskrives det kort og generelt, hvad modulets faglige indhold består i, samt hvad baggrunden og motivationen for modulet er, hvilket vil sige en kort redegørelse for modulets indhold og berettigelse. Hensigten er at skabe indsigt i det enkelte modul for den studerende og at skabe mulighed for at forstå modulet i forhold til det øvrige semester og uddannelsen som helhed.</i></p> <p>Dette modul vil være knyttet til første semesters kursus om Anatomi, fysiologi og sundhed. Modulet vil involvere følgende teoretiske tilgang til de fysiologiske mekanismer relateret til forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning: (i) anvendte energisystemer og (ii) fysiologiske tilpasninger i det kardiovaskulære og muskel-skeletale system. Både teoretisk og praktisk tilgang vil blive anvendt til at kvantificere fysisk tilstand såsom Vo2Max, anaerob tærskel og 1 RM (repetition max). De studerende vil blive introduceret til effektiv træningsplanlægning i relation til udholdenheds- og styrketræning samt hvordan fysiske tests kan bruges til forbedring af resultater.</p> <p>Kurset vil være opdelt i tre dele. De første fire uger vil være fokuseret på udholdenhedstræning, mens de efterfølgende fire uger vil være fokuseret på styrketræning. Bagefter vil den sidste uge blive brugt til at kombinere viden fra de foregående uger, med det formål at diskutere, hvordan de to træningsformer kan kombineres i hinanden for at forbedre sundhed og præstation hos atleter på højt niveau og almindelige personer. Videomateriale vil blive brugt til at dække specifikke dele af forløbet, hvor de studerende i grupper skal arbejde med at løse problemer relateret til emnet. Ekstra slides vil blive stillet til rådighed for hver kursusgang.</p>		
<p>Omfang og forventet arbejdsindsats <i>Forventninger om den konkrete udmøntning af modulets ECTS-belastning, hvilket omfatter antallet af konfrontationstimer, øvelsesarbejde, tid til forberedelse, eventuel rejseaktivitet med videre.</i></p> <p>Kursusmodulet udgør 5 ECTS, hvilket svarer til en arbejdsbelastning på ca. 150 arbejdstimer for en almindelig studerende. Kursusmodulet rummer 54 konfrontationstimer, der er en blanding af forelæsning, workshops, laboratoriearbejde og praktiske timer, og det forventes at den studerende bruger ca. 80 arbejdstimer på forberedelse til undervisningslektionerne, samt ca. 16 arbejdstimer til eksamensforberedelse.</p>		
<p>Deltagere <i>Her angives deltagerne i modulet, det vil sige først og fremmest en angivelse af deltagerne, hvis der er flere årgange/retninger/samlæsning. Hvis der er tale om valgfag, angives den/de pågældende studieretning(er).</i></p> <p>Idrætsstuderende, 3. semester bachelor</p>		
<p>Deltagerforudsætninger <i>Herunder beskrives den studerendes forudsætninger for at deltage i kurset, det vil sige eksempelvis tidligere moduler/kurser på andre semestre etc. Beskrivelsen er overvejende beregnet på at fremhæve sammenhængen på uddannelsen. Dette kan eventuelt være i form af en gengivelse af studieordningsteksten.</i></p> <p>De studerende forventes at have gennemført uddannelsens 1 og 2. semester, herunder kursusmodulet Anatomi, fysiologi og sundhed på 1. semester og Neurofysiologi og motorik i gymnastik og dans på 2. semester</p>		
<p>Modulaktiviteter</p>		
<p>Aktivitet - type og titel</p>	<p>Planlagt underviser*</p>	<p>Læringsmål fra studieordning</p>
<p><i>Forelæsning 1:</i></p> <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> 	<p>Rogério Hirata</p>	<ul style="list-style-type: none"> • karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning
<p><i>Forelæsning 2:</i></p>	<p>Rogério Hirata</p>	<ul style="list-style-type: none"> • karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Energioverførsel i kroppen under fysisk aktivitet</i> • <i>Måling af energiforbrug under træning</i> <p><i>Praktisk workshop 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>puls for at estimere energiforbruget</i> 		<ul style="list-style-type: none"> • 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><i>Forelæsning 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Energiforbrug under udholdenhedstræning</i> • <i>Funktionel kapacitet af det kardiovaskulære system</i> <p><i>Praktisk workshop 3 + laboratoriearbejde 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Måling af aerob og anaerob kapacitet</i> 	Rogerio Hirata	<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
<p><i>Forelæsning 4:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Træning af anaerob og aerob kraft</i> <p><i>Praktisk workshop 4:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvad er den bedste måde at træne for at blive en stjerneudholdenhedsatlet?</i> 	Rogerio Hirata	<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 • 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
<p><i>Forelæsning 5</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Styrketræningens fysiologi og fysiologiske tilpasninger til styrketræning</i> 	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><i>Forelæsning 6</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Udarbejdelse af præstationsforbedrende styrketræningsprogrammer</i> • <i>Praktisk undervisning i styrketræning 1+2</i> 	Mathias Kristiansen	<ul style="list-style-type: none"> • 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

		<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
<p><i>Forelæsning 7</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Styrketræning i en sundheds og idrætskontekst</i> • <i>Praktisk undervisning i styrketræning 3+4</i> 	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 idrætskontekster • perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene
<p><i>Forelæsning 9 og Praktisk workshop 9:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kombination af styrke- og udholdenhedstræning</i> 	Rogério Hirata og Mathias Kristiansen	<ul style="list-style-type: none"> • udarbejdelse af træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi • udarbejdelsesprogrammer digitalt der forbedrer præstationevnen i forskellige fysiske aktiviteter • anvende og perspektivere viden og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætskontekster • perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene

*Forbehold for ændringer under semestrets forløb ved f.eks. sygdom, aflysninger m.v.

Eksamen i Arbejds- og træningsfysiologi i udholdenheds- og styrketræning - Exercise Physiology within Endurance and Strength Training

Individuel mundtlig prøve med forberedelse

General:

- Materiale fra den studerende forud for eksamen: Studerende må medbringes alt materiale til eksamen. Bemærk: materialet ikke må indgå i bedømmelsen.
- Forberedelse: 20 minutter efter at have trukket et tilfældigt (minimum 20 muligheder) spørgsmål.
- Eksamen: 18 minutter til eksamen og 2 minutter til karaktergivning og feedback.

Specifik:

- Eksamen består af:
 - i) 1 teorispørgsmål relateret til videnspunkterne i studieordning
 - ii) 1 praktiskspørgsmål relateret til færdighedspunkterne i studieordning (mulighed for praktisk demonstration).
 - iii) 1 perspektivspørgsmål relateret til kompetencer punkterne i studieordning.

Den afsatte tid til disse er henholdsvis 7, 5 og 5 minutter med 3 minutter afsat til karakterfastsættelse og afgivelse af karakter. Spørgsmålene afspejler læringsudbyttet for kurset og ligner de øvelsesspørgsmål, der stilles til rådighed gennem kurset og klassediskussioner.

- Forberedelse
 Dette er en individuel eksamen. De studerende skal møde 20 minutter før den fastsatte tid til eksamen. Et spørgsmål vil blive trukket ud af minimum 20 muligheder. Den studerende forbliver herefter alene i de følgende 20 minutter før eksamen, hvor alt muligt materiale er tilladt at konsultere. Efter minimum af 20 minutter vil den studerende blive inviteret til at starte eksamen.
- Sprog

Hele eller dele af eksamen kan udført på både dansk og engelsk.

- Eksaminatorer
Prøven udføres af kursus undervisere og undervisere
- Bedømmelsesform
7-trins-skala
- Censur
Intern prøve