



## Semesterbeskrivelse for uddannelse ved Aalborg Universitet

### Semesterbeskrivelse for 1. semester kandidat Idræt - efterår 2021

#### Oplysninger om semesteret

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi  
Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab  
[Studieordning for kandidatuddannelsen i Idræt](#)

#### 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.*

Efter på idrætsbacheloruddannelsen at have fået viden og færdigheder i hvad idræt som begreb inkluderer, hvordan det kan praktiseres og hvordan undersøgelser indenfor idrætsfeltet kan organiseres, vil der på første semester på idrætskandidaten blive sat fokus på hvordan fysisk aktivitet, idræt og sport kan anvendes i forhold til sundhedsfremme, inklusion og optimering af præstationer.

Tidligere har studerende på idrætsuddannelsen arbejdet med en tæt kobling mellem teori og praksis. Denne kobling vil på første semester kandidat være en integreret del af de enkelte modulkurser, hvor udvalgte eksempler eller cases vil illustrere teori-praksis sammenhæng.

#### Semesterets organisering og forløb

*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.*

Semesterets tre moduler støtter op omkring temarammen på en måde, så de studerende får både en natur- og humanvidenskabelig tilgang til emnet fysisk aktivitet, træning og præstation.

I modulet *Idrættens forskellige målgrupper* får de studerende gennem case arbejde mulighed for konkret at arbejde tværvideenskabeligt med problemstillinger vedrørende individer og kulturelle grupperinger og deres udfoldelse af fysisk aktivitet - hvordan optimeres og målrettes træningsforløb for individerne, og hvilke faktorer har indflydelse på den fortsatte træning - hvad enten det er for vedvarende træning, eller det er som led i en livsstilsændring, der indbefatter sundhedsfremme, læring og tilpasning til nye rammer?

Sideløbende med det case-baserede modul forløber hhv. et naturvidenskabeligt orienteret modul omhandlende udholdenhedstræning samt et samfundsvidenskabeligt modul, der beskæftiger sig med idræt, inklusion og sundhedsfremme. De to moduler er med til at underbygge det teoretiske fundament for semesterets temaramme, og gennem forelæsninger, workshops og problemorienteret opgaveløsning (se de enkelte kursusaktiviteter) opnår de studerende kompetencer til selvstændigt at arbejde med fysisk aktivitet og træningsoptimering/ -planlægning på individ og gruppeniveau.

Projektmodulet kan enten antage en naturvidenskabelig retning, der fokuserer på træning for sundhed og præstation, eller en humanvidenskabelig retning, der fokuserer på idræt, fysisk aktivitet og sundhed. Uanset valg af projektmodul skal de studerende identificere og formulere en problemstilling, de følgende kan undersøge med relevante naturvidenskabelige eller human-/samfundsvidenskabelige metoder. Projekterne, som de studerende ønsker at fordybe sig i vælges på baggrund af enten egen interesse eller oplæg fra et projektkatalog. I begge tilfælde er det dog relevante videnskabelige teorier og aktuelle forskningsprojekter, der skal understøtte det arbejde som de studerende fordyber sig i. Arbejdet med den valgte problemstilling kan enten tage udgangspunkt i beskrevne cases eller praktisk laboratorie- eller feltarbejde.

Der vil i forbindelse med projektarbejdet blive afholdt understøttende undervisning med fokus på litteratursøgning.

Ca to uger før semesterstart bliver et projektkatalog med projektforslag og et skema med placering af undervisningsaktiviteterne på semesteret tilgængeligt for de studerende via Moodle. Samtidig oplyses de studerende om de formelle procedurer for valg af projektforslag samt tidspunkt for statusseminar.

Gruppedannelsen foregår i forbindelse med semesteropstartsmødet, hvor der dannes grupper af studerende i henhold til studienævnets politik for gruppedannelse <https://www.hst.aau.dk/uddannelser/Regler+og+formularer/Gruppedannelse/>. Der skal således dannes grupper af 4-6 studerende.

#### **Semesterkoordinator og sekretariatsdækning**

*Angivelse af ankerlærer, fagkoordinator, semesterkoordinator (eller tilsvarende titel) og sekretariatsdækning.*

Semesterkoordinator: Lars Domino Østergaard, [ldo@hst.aau.dk](mailto:ldo@hst.aau.dk), Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.

Semestersekretær: Berit Lund Sørensen, [blc@hst.aau.dk](mailto:blc@hst.aau.dk), Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.

Semesterrepræsentant: Se semestrets Moodle-side.

## Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<p><b>Modultitel, ECTS-angivelse</b> Projektmodul 1a: Træning for sundhed og præstation/ <b>Training for health and performance</b></p> <p>15 ECTS projektmodul inklusiv understøttende undervisning</p>
<p><b>Placering</b> Kandidat, Idræt, 1. semester Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab</p>
<p><b>Modulansvarlig</b> <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>Lars Domino Østergaard, <a href="mailto:ldo@hst.aau.dk">ldo@hst.aau.dk</a>, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.</p>
<p><b>Type og sprog</b> <i>Angivelse af modulets type: fx kursusmodul, projektmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i></p> <p>Projektmodul. Projektrapporten kan skrives på dansk eller engelsk. Nærmere rammer aftales med den tildelede vejleder.</p>
<p><b>Mål</b> <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.</i></p> <p><b>Fra studieordningen:</b></p> <p>I projektmodulet skal de studerende designe og gennemføre en videnskabelig undersøgelse, hvor de registrerer/indsamler, analyserer og vurderer relevante data i relation til fysisk aktivitet eller træning og dennes betydning for sundhed og/eller præstation. De skal med udgangspunkt i teorier eller teoretiske modeller forankret i relevant litteratur på internationalt niveau kunne diskutere og vurdere eksempler på træning for sundhed og/eller præstation.</p> <p>Studerende som gennemfører modulet:</p> <p><b>Viden</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kan redegøre for, hvordan analyse af fysiske arbejdskrav til udvalgte idrætsdiscipliner eller motionsaktiviteter kan gennemføres</li><li>• kan forklare, hvorledes udvalgte tests og målemetoder kan bruges til at evaluere specifikke aspekter af et individs fysiske kapacitet eller sundhed</li><li>• kan forklare, hvorledes disciplinspecifikke træningsprogrammer og andre interventioner baseret på arbejdskrav og kapacitetskrav kan forbedre fysisk præstationsevne samt individets sundhedstilstand</li><li>• forstår videnskabelige kommunikationsprocesser relateret til konferencepræsentationer og publicering af videnskabeligt materiale i 'peer-review' tidsskrifter</li></ul> <p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kan analysere fysiske arbejds- og kapacitetskrav til udvalgte idræts- og motionsaktiviteter baseret på relevant biomekanisk samt arbejds- og træningsfysiologisk viden</li><li>• kan udføre laboratorie- og/eller felttests af udvalgte variable med relevans for arbejdskravs- og kapacitetsanalyse eller som vurdering af træningsinterventioner</li></ul>

- kan formidle projektarbejdets resultater i form af et abstract, en artikel og en poster i henhold til anerkendt videnskabelig praksis
- kan strukturere en mundtlig præsentation af et videnskabeligt arbejde
- kan strukturere dokumentation af forsøg i henhold til videnskabelig praksis
- kan anvende projektarbejde som studieform inden for det idrætsvidenskabelige område, herunder metoder til planlægning og styring af projektarbejdet

### Kompetencer

- kan på et videnskabeligt grundlag vurdere sammenhænge mellem fysiske arbejdskrav og individers fysiske kapacitet
- kan på et videnskabeligt grundlag vurdere betydningen af fysisk aktivitetsniveau eller træningsinterventioner for individers fysiske sundhedstilstand eller præstationsevne
- kan kritisk reflektere over den anvendte litteratur og identificere relevante videre undersøgelser
- kan identificere og formulere en problemstilling, der kan belyses med metoder, som anvendes inden for idrætsvidenskaben
- kan identificere parametre med betydning for etablering af et fællesskab med fokus på faglig udvikling inden for det idrætsvidenskabelige område
- kan inddrage projektgruppens forskellige erfaringer i tilrettelæggelsen af projektgruppens arbejds- og læreproces i et idrætsvidenskabeligt projekt
- kan kritisk reflektere over den videnskabelige formidling af eget projektarbejde

### Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre

*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.*

Formålet med modulet er at give de studerende mulighed for selvstændigt at belyse naturvidenskabelige problemstillinger med relation til modulets emne. I forhold til projekter på bachelor niveau forventes det, at der i særdeleshed anvendes videnskabelig litteratur på højt internationalt niveau, og at der som grundlag for projektets problemstilling udarbejdes en state-of-the-art indenfor det pågældende forskningsområde.

Da det er primært et naturvidenskabeligt projekt, forventes det, at der anvendes kvantitative forskningsmetoder.

Da det er valgfrit for de studerende at vælge problemstilling, kan de studerende påbegynde en specialisering, de gennem resten af deres kandidatuddannelse ønsker at belyse fra forskellige vinkler. Både fagvidenskabeligt, men også metodisk og videnskabsteoretisk.

Det er oplagt at projektarbejdet relateres til de emner, der behandles i de andre moduler på første semester af kandidatuddannelsen, der beskæftiger sig med naturvidenskabelige problemstillinger og udfolder aktuelle og relevante teorier.

### 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 er op til de enkelte grupper i løbet af semesteret at lave aftaler om vejledning med den tilknyttede vejleder i det omfang det kræves.

Den samlede arbejdsmængde for den gennemsnitlige studerende er 450 timer og inkluderer projektforberedelse, bearbejdning af problemstilling, opstilling af undersøgelsesdesign, indsamling og bearbejdning af data samt afrapportering i form af projektrapport/ artikel med arbejdsblade som kan prioriteres som følger:

- Intro, valg af projekt og diskussion af problemformulering
  - ca. 5 timer
- Timer anvendt i forbindelse med understøttende undervisning, forelæsning, oplæg og workshop
  - ca. 25 timer
- Selvstudie/ tilegnelse af specifik viden vedr. projektet, diskussion, udarbejdelse af projektrapport/ artikel med arbejdsblade

- ca. 200 timer
- Laboratoriearbejde, herunder opstilling af forsøgsdesign, indsamling og bearbejdning af data
  - Ca. 180 timer
- Vejledning/ Konfrontation og forberedelse
  - ca. 20 timer
- Eksamen/ Forberedelse og gennemførelse
  - ca. 20 timer

### **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).*

Studerende på semesteret.

### **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.*

For at kunne deltage på første semester idrætskandidat forventes en gennemført idrætsbacheloruddannelse eller anden relevant bacheloruddannelse med tilsvarende indhold.

### **Modulaktiviteter (kursusgange med videre)**

Som oplæg til projektarbejdet vil der blive udarbejdet et katalog, hvor forskellige projektideer vil blive skitseret som oplæg til de kommende projekter. Det forventes at der i størsteparten af projekterne vil indgå empirisk arbejde, og i den forbindelse vil vejledere være behjælpelige, hvis det ønskes, med at skabe kontakt til et eksternt miljø.

Vejlederne for projektarbejderne vil primært komme fra Institut for medicin og sundhedsteknologi, og omfatte de forskere der arbejder med en naturvidenskabelig tilgang til idræt og andre former for fysisk aktivitet.

For at understøtte litteratudsøgning i forbindelse med projektarbejdet, vil der blive afholdt understøttende undervisning i form af forelæsning, oplæg og workshop med fokus på søgning af relevant litteratur.

### **Eksamen**

Projekteksamen afholdes i henhold til [Vejledning for projekteksamen på SUND](#) ift. form. Indholdet i eksaminationen tager udgangspunkt i læringsmålene i studieordningen og fortolkningen i semesterbeskrivelsen.

Der henvises til [eksamenssiden](#).

## Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<b>Modultitel, ECTS-angivelse</b> Projektmodul 1b: Idræt, fysisk aktivitet og sundhed/ <b>Sport, physical activity and health</b> 15 ECTS projektmodul
<b>Placering</b> Kandidat, Idræt, 1. semester Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
<b>Modulansvarlig</b> <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>  Lars Domino Østergaard, <a href="mailto:ldo@hst.aau.dk">ldo@hst.aau.dk</a> , Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.
<b>Type og sprog</b> <i>Angivelse af modulets type: fx kursusmodul, projektmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i>  Projektmodul. Projekt rapporten kan skrives på dansk eller engelsk. Nærmere rammer aftales med den tildelede vejleder.
<b>Mål</b> <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.</i>  <b>Fra studieordningen:</b>  I projektmodulet skal de studerende på baggrund af relevant videnskabelig litteratur, rapporter, dokumenter eller andet materiale tilegne sig grundlæggende viden om idræt og fysisk aktivitet i forhold til en relevant problemstilling eller en selvvalgt målgruppe. De studerende skal på det grundlag beskrive den eksisterende viden med relation til det valgte felt, og følgende kunne diskutere, hvilken viden vi mangler for at kunne vurdere, hvorvidt og hvordan idræt og fysisk aktivitet kan bidrage til løsning af problemstillingen eller optimering af sundhedsfremme for den valgte målgruppe. Det vil også være muligt at lave feltarbejde med relation til den valgte problemstilling. I løbet af projektforløbet vil de studerende modtage understøttende undervisning i litteratursøgning mm.  Studerende der gennemfører modulet:  <b>Viden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kan beskrive metoder til systematisk litteratursøgning og vælge relevante databaser</li><li>• kan redegøre for eksisterende viden om idræt og fysisk aktivitet for en selvvalgt målgruppe</li><li>• kan redegøre for sundhedsfremme og forhold, der har betydning for individuel og kollektiv sundhedsfremme</li><li>• kan udvise kendskab til publicering af videnskabeligt materiale i peer-reviewede tidsskrifter</li></ul> <b>Færdigheder</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kan foretage en systematisk litteratursøgning ved hjælp af bl.a. blok- og kædesøgning</li><li>• kan indsamle viden ved hjælp af relevante videnskabelige metoder, som kan danne baggrund for at vurdere den eksisterende viden om idræt og fysisk aktivitet for en selvvalgt målgruppe</li><li>• kan formidle projektarbejdets resultater i form af et abstract, en artikel og en poster i henhold til anerkendt videnskabelig praksis</li><li>• kan strukturere en mundtlig præsentation af et videnskabeligt arbejde</li><li>• kan strukturere dokumentation af forsøg i henhold til videnskabelig praksis</li></ul>

- kan anvende projektarbejde som studieform, herunder metoder til planlægning og styring af projektarbejdet

### Kompetencer

- kan udvælge, anvende og forholde sig kritisk til relevant litteratur eller andet materiale, der belyser eksisterende viden indenfor det valgte område
- kan identificere og formulere en problemstilling, der kan belyses med metoder, som anvendes inden for idrætsvidenskaben
- kan identificere parametre med betydning for etablering af et fællesskab med fokus på faglig udvikling
- kan inddrage projektgruppens forskellige erfaringer i tilrettelæggelsen af projektgruppens arbejds- og læreproces i et idrætsvidenskabeligt projekt
- kan kritisk reflektere over den videnskabelige formidling af eget projektarbejde
- kan forholde sig kritisk til relationen mellem problemstilling og metodevalg

### Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre

*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.*

Formålet med modulet er at give de studerende mulighed for selvstændigt at belyse human- eller samfundsvidenskabelige problemstillinger med relation til modulets emne. I forhold til projekter på bachelorniveau forventes det, at der i særdeleshed anvendes videnskabelig litteratur på højt internationalt niveau, og at der som grundlag for projektets problemstilling udarbejdes en state-of-the-art indenfor det pågældende forskningsområde.

Da det primært er et human-/ samfundsvidenskabeligt projekt, forventes det, at der anvendes primært kvalitative forskningsmetoder i form af observationer, interviews, dagbogsnotater og lignende, og kun i mindre grad spørgeskemaundersøgelser.

Da det er valgfrit for de studerende at vælge problemstilling, kan de studerende påbegynde en specialisering, de gennem resten af deres kandidatuddannelse ønsker at belyse fra forskellige vinkler. Både fagvidenskabeligt, men også rent metodisk eller videnskabsteoretisk.

Det er oplagt at projektarbejdet relateres til de emner, der behandles i de to andre moduler på første semester kandidat, der beskæftiger sig med human-/samfundsvidenskabelige problemstillinger og udfolder aktuelle, relevante teorier.

### 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 er op til de enkelte grupper i løbet af semesteret at lave aftaler om vejledning med den tilknyttede vejleder i det omfang det kræves.

Den samlede arbejdsmængde for den gennemsnitlige studerende er 450 timer og inkluderer projektforberedelse, bearbejdning af problemstilling, opstilling af undersøgelsesdesign, indsamling og bearbejdning af data samt afrapportering i form af projektrapport/ artikel med arbejdsblade som kan prioriteres som følger:

- Intro, valg af projekt og diskussion af problemformulering
  - ca. 5 timer
- Timer anvendt i forbindelse med understøttende undervisning, forelæsning, oplæg og workshop
  - ca. 25 timer
- Selvstudie/ tilegnelse af specifik viden vedr. projektet, diskussion, udarbejdelse af projektrapport/ artikel med arbejdsblade
  - ca. 200 timer
- Laboratoriearbejde, herunder opstilling af forsøgsdesign, indsamling og bearbejdning af data
  - Ca. 180 timer
- Vejledning/ Konfrontation og forberedelse

- ca. 20 timer
- Eksamen/ Forberedelse og gennemførelse
  - ca. 20 timer

### **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).*

Studerende på semesteret.

### **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.*

For at kunne deltage på første semester idrætskandidat forventes en gennemført idrætsbacheloruddannelse eller anden relevant bacheloruddannelse med tilsvarende indhold.

### **Modulaktiviteter (kursusgange med videre)**

Som oplæg til projektarbejdet vil der blive udarbejdet et katalog, hvor forskellige projektideer vil blive skitseret som oplæg til de kommende projekter. Det forventes at der i størsteparten af projekterne vil indgå empirisk arbejde, og i den forbindelse vil vejledere være behjælpelige, hvis det ønskes, med at skabe kontakt til et eksternt miljø.

Vejlederne for projektarbejderne vil primært komme fra Institut for medicin og sundhedsteknologi, og omfatte de forskere der arbejder med en human- eller samfundsvidenskabelig tilgang til idræt og andre former for fysisk aktivitet.

For at understøtte litteratudsøgning i forbindelse med projektarbejdet, vil der blive afholdt understøttende undervisning i form af forelæsning, oplæg og workshop med fokus på søgning af relevant litteratur.

### **Eksamen**

Projekteksamen afholdes i henhold til [Vejledning for projekteksamen på SUND](#) ift. form. Indholdet i eksaminationen tager udgangspunkt i læringsmålene i studieordningen og fortolkningen i semesterbeskrivelsen.

Der henvises til [eksamenssiden](#).



## Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<b>Modultitel, ECTS-angivelse</b> Effekter af udholdenhedstræning / Effects of Endurance Training 5 ECTS kursusmodul
<b>Placering</b> Kandidat, Idræt, 1. semester Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
<b>Modulansvarlig</b> <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>  Ernst Albin Hansen, <a href="mailto:eah@hst.aau.dk">eah@hst.aau.dk</a> , Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.
<b>Type og sprog</b> <i>Angivelse af modulets type: kursusmodul</i> <i>Angivelse af sprog.</i>  Kursusmodulet foregår på dansk.
<b>Mål</b> I modulet skal den studerende beskæftige sig med fysiologiske og anatomiske tilpasninger til udholdenhedstræning. Undervisningen vil bl.a. fokusere på, hvordan disse tilpasninger påvirker præstationsevnen og sundhedstilstanden. Der vil også være et vist fokus på specifikke eksempler på træningsøvelser og træningsprogrammer. Den studerende skal deltage i forelæsninger, workshops, studenterpræsentationer og journal clubs (dvs. præsentation og diskussion af videnskabelige artikler). Der arbejdes i grupper i dele af modulet.  <b>Fra studieordningen:</b>  Studerende som gennemfører modulet skal kunne:  <b>Viden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning</li><li>• beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning</li><li>• karakterisere forskellige typer af træning</li><li>• beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand</li></ul> <b>Færdigheder</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning</li><li>• anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi</li><li>• udarbejde træningsprogrammer, som forbedrer præstationsevnen og sundhedstilstanden i forskellige former for idræt eller fysisk aktivitet</li><li>• give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne i idræt og inden for områder som sundhed og rehabilitering</li></ul> <b>Kompetencer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet</li><li>• perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet</li></ul>
<b>Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre</b>

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.

Modulet *Effekter af udholdenhedstræning* bygger videre på de moduler på bacheloruddannelsen der har haft en naturvidenskabelig tilgang til idrætsfaget, og hvor kroppen i høj grad har været i fokus.

Sammen med modulerne *Effekter af styrke- og power-træning* samt det valgfrie *Neuromuskulære tilpasninger til fysisk aktivitet og træning* får den studerende samlet en naturvidenskabelig teoretisk fundering for at arbejde teoretisk-praktisk med et specialeprojekt med baggrund i det naturvidenskabelige paradigme.

### **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.*

Da kurset er på 5 ECTS forventes en samlede arbejdsindsats for en gennemsnitlig studerende på ca. 150 timer. Det inkluderer forberedelse til de enkelte studieaktiviteter samt aktiv deltagelse i selve undervisningen, samt eksamensforberedelse og afvikling.

De 150 timer kan fordeles på følgende måde:

Forelæsninger (ca. 22 timer), journal clubs (ca. 4 timer), studenterpræsentationer (ca. 4 timer), workshops (ca. 4 timer)

I alt ca. 34 timer

Selvstudie/ forberedelse til undervisningsgange

Det er læsning af artikler (ca. 34 timer) og anden litteratur (ca. 34 timer) samt udfærdigelse af skriftlige opgaver samt forberedelse af præsentationer og skriftlig opgavebesvarelse (ca. 21 timer).

Forberedelse til eksamen

24 timer

Eksamen

3 timer

### **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).*

Studerende på semesteret.

### **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.*

For at kunne deltage på første semester idrætskandidat kræves en bestået idrætsbachelor eller anden relevant bacheloruddannelse med tilsvarende indhold.

### **Modulaktiviteter (kursusgange med videre)**

Undervisningen er organiseret indenfor 4 overordnede emner:

-adaptationer i kredsløbssystemet (RGL)

-adaptationer i bevægeapparatet (muskler, sener, knogler) inkl. neuromuskulære adaptationer (MV)

-adaptationer i metabolismen (JF)

-adaptationer ift. præstationen (EAH)

Undervisningen afvikles som en blanding af forelæsninger, journal clubs, studenterpræsentationer, workshops mm.

Som forberedelse til eksamen skal de studerende i løbet af modulet arbejde skriftligt med eksamensopgaver fra tidligere afviklede eksamener. Det kan ske i form af at de studerende i forbindelse med hvert overordnet emne svarer skriftligt (fx ½ til 1 side) på udvalgte delopgaver af tidligere eksamenssæt og efterfølgende modtager feedback på deres arbejde.

Konkrete aktiviteter, undervisere og form offentliggøres på Moodle umiddelbart før kursusstart. Det er muligt at rækkefølgen på nedenstående kursusgange ændres.

Aktivitet - type og titel	Planlagt underviser*	Læringsmål fra studieordning
<b>1: Introduktion og adaptationer ift. præstationen</b> Arbejdskrav og kapacitet i et adaptationsperspektiv	Ernst Albin Hansen	3, 7
<b>2: Adaptationer i bevægeapparatet og nervesystemet</b> Skeletsystemet - knogleadaptationer a. Adaptationer i knoglevæv b. Funktionelle og præstationsmæssige konsekvenser	Michael Voigt	1,2,3,4,5
<b>3: Adaptationer i bevægeapparatet og nervesystemet</b> Muskel-systemet - seneadaptationer a. Adaptationer i senevæv b. Funktionelle og præstationsmæssige konsekvenser	Michael Voigt	1,2,3,4,5
<b>4: Adaptationer i bevægeapparatet og nervesystemet</b> Nervesystemet - Centralnervesystemet a. Adaptationer i centralnervesystemet b. Funktionelle og præstationsmæssige konsekvenser	Michael Voigt	1,2,3,4,5
<b>5: Adaptationer i bevægeapparatet og nervesystemet</b> Journal Club – opgaveløsning	Michael Voigt	5,6,7,8,
<b>6: Adaptationer ift. præstationen</b> Træning af udholdenhed med særligt fokus på adaptationen til træning	Ernst Albin Hansen	8
<b>7: Adaptationer ift. præstationen</b> Validitet og reliabilitet af resultater fra testning af udholdenhedspræstation	Ernst Albin Hansen	5
<b>8: Adaptationer ift. præstationen</b> Betydningen af testtype ifm. evalueringen af præstationsadaptation	Ernst Albin Hansen	4, 5, 6
<b>9: Adaptationer i kredsløbssystemet</b> Opbygning, regulering og tilpasninger i kredsløbet Forelæsning, opgaveløsning	Ryan G Larsen	1,2,3
<b>10: Adaptationer i kredsløbssystemet</b> Træningsadaptationer i hjerte og kar Forelæsning, opgaveløsning	Ryan G Larsen	1,2,3
<b>11: Adaptationer i kredsløbssystemet</b>	Ryan G Larsen	4,5,6,7,8

Adaptationer i kredsløbet ved forskellige træningstyper Journal Club, opgaveløsning		
<b>12: Adaptationer i kredsløbssystemet</b> Adaptationer i kredsløbet ved forskellige træningstyper Journal Club, opgaveløsning	Ryan G Larsen	4,5,6,7,8
<b>13: Adaptationer i metabolismen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effekten af træning på glukoseoptagelse</li> <li>• Effekten af træning på glykogensyntese og glykolyse</li> </ul> Forelæsning og workshop/øvelser	Jesper Franch	1, 2, 3, 4
<b>14: Adaptationer i metabolismen</b> Effekten af træning på fedtsyretransport  Forelæsning og workshop/øvelser	Jesper Franch	1, 2, 3, 4
<b>15: Adaptationer i metabolismen</b> Effekten af træning og diæt på lipolyse og fedtsyreoxidation  Forelæsning og workshop/øvelser	Jesper Franch	1, 2, 3, 4
<b>16: Adaptationer i metabolismen</b>  Adaptationer i metabolismen ved forskellige træningstyper Journal Club, opgaveløsning	Jesper Franch	4, 7, 8
<b>17: Adaptationer ift. præstationen og afrunding af modul</b> Træningsmonitorering som værktøj til vurdering af adaptation til udholdenhedstræning	Ernst Albin Hansen	7

### Eksamen

Eksamen afholdes som en individuelt bedømt stedslig skriftlig eksamen, der tager udgangspunkt i den gennemførte undervisning.

Der afsættes tre timer til eksamen.

Formålet med eksamen er at teste de studerende i læringsmålene. Det gøres ved at stille dem ca. 4 spørgsmål (med typisk 2-4 underspørgsmål) omkring effekter af udholdenhedstræning. I tillæg får de studerende udleveret en kortere (fx 5-6 sider) videnskabelig artikel, som emnemæssigt er relateret til modulet. På baggrund af artiklen skal de studerende besvare ca. 5 spørgsmål. Det kan fx være spørgsmål relateret til adaptationer i forbindelse med udholdenhedstræning. Således er eksamen en test af i hvor høj grad den studerende har opnået udbytte af deltagelse i modulet.

Eksamensformen er valgt for at understøtte de mange læringsmål, der er i tilknytning til modulet, og for at de enkelte studerende kan demonstrere, at de hver især har tilegnet sig de læringsmål/kompetencer, som er gældende for modulet.

Alle hjælpemidler er tilladt, dog ikke søgning på internettet. Moodle må gerne benyttes.

For yderligere oplysninger vedrørende eksamen, henvises til:

- [Eksamensplanen](#)
- Digital Eksamen (DE)

## Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<b>Modultitel, ECTS-angivelse</b> Idræt, inklusion og sundhedsfremme/ Inclusion and Health Promotion through Sport and Physical Activity  5 ECTS
<b>Placering</b> Kandidat 1. semester Studienævn for idræt og folkesundhedsvidenskab
<b>Modulansvarlig</b> <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>  Sine Agergaard, <a href="mailto:sine@hst.aau.dk">sine@hst.aau.dk</a> , Institut for Medicin og Sundhedssociologi.
<b>Type og sprog</b> <i>Angivelse af modulets type:</i> Kursusmodul <i>Angivelse af sprog:</i> Dansk
<b>Mål</b> <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>  <b>Fra studieordningen:</b>  <i>MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK</i> Dette modul tager udgangspunkt i den nyere idræts- og sundhedspolitiske udvikling og mere specifikt samarbejde mellem offentlige og civile organisationer om programmer, der er rettet mod inklusion i idræt og sundhedsfremme. Gennem kurset vil de studerende blive præsenteret for teoretiske perspektiver på inklusion og sundhedsfremme, som de skal bruge til at analysere specifikke problemstillinger ved aktuelle idræts- og sundhedstiltag.  <b>LÆRINGSMÅL</b> <b>VIDEN</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"><li>• redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme</li><li>• definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber</li><li>• have viden om aktuelle idræts- og sundhedspolitiske tiltag rettet mod at fremme nye målgruppers inklusion og sundhedsfremme</li></ul> <b>FÆRDIGHEDER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"><li>• anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li><li>• forstå sammenhængen mellem inklusions- og eksklusionsprocesser i idræt</li><li>• analysere, hvordan samspillet mellem forskellige sociale kategorier såsom køn, alder, social klasse, uddannelse, etnicitet og færdigheder har indflydelse på individer og gruppers idrætsdeltagelse og sundhedstilstand, samt hvilke sociale kategorier, der trækkes frem ved udpegnings af målgrupper for idræts- og sundhedsindsatser</li></ul> <b>KOMPETENCER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"><li>• på baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme</li><li>• forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætsstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme</li></ul>

- vurdere styrker og svagheder ved offentlig og/eller civil organisering af sundhedsfremme og inklusion

### **Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre**

*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.*

Kurset er inddelt i tre dele, som hver består af tre undervisningsgange med en efterfølgende skriveworkshop.

I den første del vil fokus være på, hvordan den nyere idræts- og sundhedspolitiske udvikling fører til stigende tværsektorielt (offentligt-civilt) samarbejde om bl.a. inklusion og sundhedsfremme af udvalgte målgrupper. I denne del vil vi særligt se på udfordringer og potentialer ved at bruge civilt organiseret idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme, såvel som vi skal lære at kunne vurdere styrker og svagheder ved offentligt-civilt samarbejde om organisering af udvalgte målgruppers sundhedsfremme og inklusion i idræt.

I den anden del er fokus særligt på programmer der er rettet mod at fremme inklusion. Her vil de studerende blive præsenteret for forskellige teorier og definitioner af inklusion, samtidig med at vi vil tale om sammenhænge mellem inklusions- og eksklusionsprocesser. Herudover vil vi beskæftige os med teorier og studier som kan bidrage, når de studerende skal forstå og analysere, hvordan samspillet mellem forskellige sociale kategorier såsom køn, alder, social klasse, uddannelse, etnicitet og færdigheder har indflydelse på individer og grupperes idrætsdeltagelse og sundhedstilstand.

I den tredje del er fokus særligt på programmer der er rettet mod sundhedsfremme. Hertil vil de studerende også blive præsenteret for teorier om hvad sundhedsfremme er, ligesom de vil blive præsenteret for studier af, hvordan sundhed er blevet en ny superværdi i samfundet i dag. Ligesom i anden del af kurset skal sådanne teorier og studier bidrage til at de studerende kan forholde sig både kritisk og vidensbaseret til aktuelle idræts- og sundhedsfremmetiltag.

I løbet af undervisningsforløbet vil der være indlagt tre uger med skriveøvelser understøttet af workshops, så de studerende vil blive trænet i at lave skriftlige besvarelser. Skriveøvelserne såvel som eksamensopgaven vil blive formuleret, så de udprøver de studerendes opfyldelse af læringsmål (fra viden, over færdigheder til kompetencer).

### **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.*

Studerendes time-disponering (150 timer til rådighed på 5 ECTS kursus):

Forberedelse til undervisning: 45 timer

Forelæsninger: 9x2 = 18 timer

Øvelsestimer: 9x2 = 18 timer

Caseøvelser/workshops: 3x4:12 timer

Skriveøvelse og peer-feedback: 20 timer

Eksamen: 37 timer

### **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 kandidatuddannelsen i idræt.

### **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.*

Deltagelse i kurset forudsætter bacheloruddannelse i idræt og/eller anden relevant samfundsvidenskabelig eller sundhedsfaglig bacheloruddannelse. Særligt bygger kurset videre på viden som de studerende har erhvervet fra kurset i idrætspolitik og organisering på 5. semester af bacheloruddannelsen i idræt.

<b>Modulaktiviteter</b>		
Modulaktiviteter beskrives i skemaet nedenfor.		
<b>Aktivitet - type og titel</b>	<b>Planlagt underviser*</b>	<b>Læringsmål fra studieordning</b>
Del 1: Aktuel idræts- og sundhedspolitik	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul>
Del 1: Tværsektorielt samarbejde (civil-offentligt)	SA (+ ST)	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere styrker og svagheder ved offentlig og/eller civil organisering af sundhedsfremme og inklusion</li> </ul>
Del 1: Idrættens instrumentaliserings	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme</li> </ul>
Workshop 1 (online)	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• have viden om aktuelle idræts- og sundhedspolitiske tiltag rettet mod at fremme nye målgruppers inklusion og sundhedsfremme</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere styrker og svagheder ved offentlig og/eller civil organisering af sundhedsfremme og inklusion</li> </ul>
Del 2: Inklusion i og gennem idræt	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• på baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme</li> </ul>
Del 2: Inklusion og eksklusion i og gennem idræt	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forstå sammenhængen mellem inklusions- og eksklusionsprocesser i idræt</li> </ul>



		<p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>på baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme</li> </ul>
Del 2: Idræt, inklusion og intersektionalitet	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>analysere, hvordan samspillet mellem forskellige sociale kategorier såsom køn, alder, social klasse, uddannelse, etnicitet og færdigheder har indflydelse på individer og gruppers idrætsdeltagelse og sundhedstilstand, samt hvilke sociale kategorier, der trækkes frem ved udpegning af målgrupper for idræts- og sundhedsindsatser</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme</li> </ul>
Workshop 2 (online)	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>have viden om aktuelle idræts- og sundhedspolitiske tiltag rettet mod at fremme nye målgruppers inklusion og sundhedsfremme</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>på baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme</li> </ul>
Del 3: Sundhedsfremme	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul>
Del 3: Sundhedsfremme og 'healthism'	SA	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>på baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme</li> </ul>
Del 3: Sundhedsfremme; healthy settings og motion på arbejdspladsen	VL	<p>VIDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme</li> </ul>
Workshop 3 (online)		VIDEN

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• have viden om aktuelle idræts- og sundhedspolitiske tiltag rettet mod at fremme nye målgruppers inklusion og sundhedsfremme</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme</li> </ul>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

### **Eksamen i Idræt, inklusion og sundhedsfremme**

Eksamensform: Skriftlig hjemmeopgave (individuel)

- Eksamenssprog: Dansk
  - Varighed af eksamen: 5 dage
  - Alle hjælpemidler tilladt
  - Udlevering af eksamensopgaven: De studerende får udleveret opgaven i digital eksamen mandag morgen og skal aflevere deres besvarelse senest fredag aften (også i Digital Eksamen).
  - Udlevering af materiale til brug ved eksamen: Der kan være vedlagt bilagsmateriale til opgaven
- Korrekturlæser på eksamensopgaven: Intern medbedømmer/censor

Hvis eksamensformen ændres i forbindelse med reeksamen, skal det senest 14 dage før reeksamen fremgå af eksamensplanen. For yderligere oplysninger vedrørende eksamen, henvises til:

- Eksamensplanen på <https://www.hst.aau.dk/uddannelser/Regler+og+formularer/Eksamensplaner/>

## Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<b>Modultitel, ECTS-angivelse</b> Idrættens forskellige målgrupper/ Sport programmes for diverse target groups 5 ECTS kursusmodul
<b>Placering</b> Kandidat, Idræt, 1. semester Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
<b>Modulansvarlig</b> <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>  Da modulet er tværvideenskabeligt, er der to modulansvarlige på dette modul.  Lars Domino Østergaard, <a href="mailto:ldo@hst.aau.dk">ldo@hst.aau.dk</a> , Institut for Medicin og Sundhedsteknologi. Mathias Krogh Poulsen, <a href="mailto:mkpo@hst.aau.dk">mkpo@hst.aau.dk</a> , Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.
<b>Type og sprog</b> <i>Angivelse af modulets type: fx kursusmodul, projektmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i>  Kursusmodul. Undervisningen foregår fortrinsvist på dansk.
<b>Mål</b> <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.</i>  <b><u>Fra studieordningen:</u></b>  Modulet giver de studerende indsigt i de behov og udfordringer, forskellige målgrupper har i relation til det at være fysisk aktiv og deltage i idrætsaktiviteter. Med baggrund i human- og samfundsvidenskabelige samt naturvidenskabelige oplæg skal de studerende foretage analyse af udvalgte individer eller gruppers forudsætninger og behov for at være fysisk aktive og udarbejde et passende forløb med idræt og fysisk træning. De studerende skal lære at arbejde tværvideenskabeligt med udgangspunkt i et antal cases, de bliver præsenteret for. De enkelte cases præsenteres både fra en humanvidenskabelig og en naturvidenskabelig synsvinkel.  Studerende der gennemfører modulet skal kunne:
<b>Viden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• redegøre for forskellige gruppers forudsætninger, behov og handlemuligheder i relation til fysisk aktivitet og idræt</li><li>• redegøre for forskellige personer og gruppers fysiologiske forudsætninger og behov for fysisk træning</li><li>• forklare samspillet mellem fysiologiske, psykologiske og adfærdsmæssige aspekter</li></ul>
<b>Færdigheder</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• analysere og argumentere for samspillet mellem fysisk træning, læring og motivation med henblik på rådgivning af personer eller grupper, der har fordele ved at være fysisk aktive</li><li>• sammensætte et eller flere træningsforløb, der er specifikt målrettet udvalgte personer eller grupper på baggrund af erhvervet fysiologisk viden</li><li>• foretage en behovsanalyse for grupper eller individer med henblik på at sammensætte trænings- eller andet aktivitetsforløb, der understøtter gruppens og/eller individets fysiske og psykiske velvære</li></ul>

## Kompetencer

- vurdere en given problemstilling knyttet til en specifik målgruppes deltagelse i idræt og fysisk aktivitet ud fra forskellige videnskabelige synsvinkler
- på et videnskabeligt grundlag opstille og vurdere trænings- eller aktivitetsforløb til specifikke grupper og individer, som er baseret på viden om både deres fysiologi og motivation for at være fysisk aktive

## Fagindhold og sammenhæng med øvrige moduler/semestre

*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.*

Formålet med kurset er at illustrere virkelighedens kompleksitet for de studerende, og hvordan idrætsfaglig viden og færdigheder kan indgå i forskellige sammenhænge. Der er sjældent problemstillinger, der kun kan anskues fra en vinkel. På kurset kan de studerende få brug for input fra alle tidligere kurser de har haft på idrætsuddannelsen, hvad enten de har været af natur- eller humanvidenskabelig art.

Med udgangspunkt i en række cases skal de studerede i grupper tage stilling til en række udfordringer relateret til de konkrete cases der omhandler forskellige målgrupper og deres motivation og læring i forbindelse med træning relateret til en livsstilsændring eller præstationsoptimering.

Alle cases indledes med en case-intro, hvor de studerende guidede af en underviser, selv skal komme frem til de faglige forudsætninger, der kræves for at kunne forholde sig til udfordringerne der er relateret til casen. Efterfølgende vil der til hver case være teoretiske underbyggende støtteforelæsninger med hhv. et naturvidenskabeligt og et humanvidenskabeligt fokus, samt en workshop hvor de studerende kan arbejde på tværs af grupperne omkring løsning af de opstillede udfordringer. Endelig vil hver case afsluttes med præsentation af et af de flere løsningsforslag, grupperne er kommet frem til.

De studerendes case-besvarelser vil efter aflevering og præsentation blive kommenteret af de respektive undervisere, der har stået for støtteforelæsninger med hhv. naturvidenskabelige og human/ samfundsvidenskabeligt fokus. Dette er for at de studerende før upload af cases til eksamen har mulighed for at optimere besvarelserne, der danner grundlag for den kommende eksamen (læs mere om eksamen nedenfor).

## 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.*

Da kurset er på 5 ECTS forventes en samlede arbejdsindsats på i alt 150 timer. Det inkluderer forberedelse til de enkelte studieaktiviteter samt aktiv deltagelse i selve undervisningen, samt eksamensforberedelse og afvikling.

De 150 timer kan fordeles på følgende måde:

Generel case intro og afslutning/ konfrontation og forberedelse ca. 10 timer

For hver case:

Konfrontationstimer:

Case-intro 3 timer

Forelæsninger 4 timer

Case-afslutning 2 timer

I alt 36 timer

Selvstudie/ forberedelse til forelæsninger/  
udarbejdelse af case-redegørelse ca. 80 timer

Svarende til ca 20 timer pr case

Eksamen/ forberedelse og afvikling ca. 24 timer

## 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).*

Studerende på semesteret.

### 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.

For at kunne deltage på første semester idrætskandidat kræves en bestået idrætsbachelor eller at en anden relevant bacheloruddannelse med tilsvarende indhold er bestået.

### Modulaktiviteter (kursusgange med videre)

Case-arbejdet er opdelt i form af case-introduktion (tre lektioner med indlagt gruppearbejde/ case bearbejdning), ordinære forelæsninger (to gang to af 45 minutter), samt case-afslutning, hvor de studerende i grupper præsenterer deres udredning af de aktuelle cases.

En case er i dette modul en mindre beskrivelse (fiktiv eller faktisk) af et hændelsesforløb eller en befolkningsgruppering. Eksempler på case-udredninger vil blive præsenteret til forelæsningerne.

De naturvidenskabelige forelæsninger er meget emne-specifikke og relaterer direkte til case-problematikken (fx fysisk handicappede idrætsudøvere), mens de humanvidenskabelige giver en mere generel beskrivelse af en eller flere teorier der bl.a. kan anvendes i relation til den opstillede case-problematik.

Efter hver case-gennemgang afleverer grupperne case-redegørelser, der samlet udgør fundamentet til eksamen. Det vil i løbet af modulet være muligt at revidere og optimere gruppernes besvarelser på baggrund af erhvervede viden og feedback, således at de endelige fire case-redegørelser, grupperne ønsker skal indgå i eksamen, afleveres i begyndelsen af januar (præcis dato offentliggøres senere)

Konkrete aktiviteter, undervisere og form offentliggøres på Moodle umiddelbart før kursusstart.

Aktivitet - type og titel	Planlagt underviser*	Læringsmål fra studieordning
Intro-case: Spiseforstyrrelser indenfor idræt – fokus på svømning	Lars Domino Østergaard	Da der i modulet arbejdes tværvideenskabeligt og problembaseret med løsning af hver enkelt case baseret på faglige input, indgår alle semesteret læringsmål i de studerendes arbejde med case-redegørelser for case 1 til 4 i større eller mindre omfang.
Case 1 Invalidiserende idrætskader: Personer med rygmarvsskade	Lars Domino Østergaard Andrew Stevenson	I løbet af modulet tilegner de studerende sig mere viden, bedre færdigheder og forøget kompetence i alle modulets læringsmål
Case 2 Bevægelse for et længere liv	Lars Domino Østergaard Mathias Vedsø Kristensen	
Case 3 Motivation for vedvarende træning	Mathias Krogh Poulsen Lars Domino Østergaard	
Case 4 Den optimale præstation	Mathias Krogh Poulsen Lars Domino Østergaard	

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

### Eksamen

1. Eksamen afholdes som en gruppebaseret, men individuelt bedømt eksamen, der tager udgangspunkt i en af de fire case-redegørelser, som grupperne har afleveret.
2. De studerende skal på baggrund af en lodtrukken case redegør for valg af deres øvelsesprogram/ fysiske aktiviteter i forhold til den relevante målgruppe. Der skal argumenteres på både naturvidenskabeligt og human/ samfundsvidenskabeligt grundlag for valg og implementering af øvelser/ fysiske aktiviteter.
3. Der afsættes 20 minutter til eksamen pr studerende i gruppen (inkl votering og feedback)
4. Eksamensformen er valgt for at understøtte de mange læringsmål der er i tilknytning til modulet, og for at de enkelte studerende kan demonstrere, at de hver især har tilegnet sig de læringsmål/kompetencer, som studieordningen ligger op til.
5. Til eksamen deltager Lars Domino Østergaard og Mathis Krogh Poulsen som hhv. eksaminator og intern bedømmer
6. Den case der udgør grundlaget for eksamen findes ved almen lodtrækning forud for eksamen, hvor efter grupperne har 15 minutters forberedelsestid pr studerende i gruppen.  
Grupper kan hvis det ønskes holde et mindre oplæg (op til 10-15 minutter) inden eksaminationen begynder. Er gruppe på mindre end tre studerende afsættes der ikke tid til et oplæg.

For yderligere oplysninger vedrørende eksamen, henvises til:

- [Eksamensplanen](#).
- [Digital Eksamen \(DE\)](#)