

**Semesterbeskrivelse for 4. semester bachelor Idræt – forår 2023****Oplysninger om semesteret**

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi  
Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab  
[Studieordning for bacheloruddannelsen 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.*

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

Semesterets indhold vil kunne anskues som en progression, specielt ift. til kurserne i læring og psykologi på hhv. 1. og 3. semester.

Arbejdet med at indfri læringsmålene på semesteret vil være karakteriseret ved en stærk kobling mellem teori og praksis.

**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.*

Grupperdannelsesprocessen foregår således, at de studerende selv danner grupper, med støtte og intervention fra semesterkoordinator, hvis dette skønnes nødvendigt.

På dette semester har de studerende mulighed for at vælge mellem to fagretninger i projektarbejdet;

- *Optimering af fysisk aktivitet og træning*, hvor de studerende skal designe og gennemføre en undersøgelse, hvor de registrerer og analyserer relevante data for at kunne vurdere kroppens fysiske præstation
- *Idrætsundervisning og -formidling*, hvor de studerende skal designe og gennemføre et idrætsforløb med undervisning og/eller formidling rettet mod en bestemt målgruppe.

Projektindhold/problemformulering aftales mellem de studerende og vejleder.

Semesterets 3 kurser er bygget op i samme grundstruktur, hvor forelæsninger, små gruppearbejder og praktiske aktiviteter supplerer hinanden. Kursusstrukturen understøtter på denne måde projektets grundstruktur. Kurserne er fordelt ligeligt hen over semesteret.

Der afholdes statusseminar cirka midtvejs i semesterforløbet.

**Semesterkoordinator og sekretariatsdækning**

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

Semesterkoordinator: Lotte Stausgaard Skrubbeltang, [lss@hst.aau.dk](mailto:lss@hst.aau.dk), Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.

Semestersekretær: Emma Louise Nørgaard Reberholt [elnr@hst.aau.dk](mailto:elnr@hst.aau.dk), Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.

Semesterrepræsentant: Se semesterets Moodle-side.

<b>Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)</b>
<p><b>Modultitel, ECTS-angivelse</b>          Idrætsundervisning og -formidling</p> <p>15 ECTS projektmodul</p>
<p><b>Placering</b>          Bachelor, Idræt, 4. 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>Lotte S. Skrubbeltrang, <a href="mailto:Iss@hst.aau.dk">Iss@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 – Valgprojekt</p> <p>Projektrapporten skrives på dansk.</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><u>Fra Studieordningen:</u></b></p> <p>Læringsmål for studerende, der gennemfører modulet Idrætsundervisning og -formidling:</p> <p>VIDEN</p> <p>Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Læringsteoretiske overvejselsers betydning for didaktiske valg i undervisning og formidling</li> <li>• Det valgte praksisfeltets formål og rammer, såsom læringsmål, bekendtgørelser og vedtægter</li> <li>• Relevante teorier og metoder der kan anvendes til at undersøge og vurdere deltagernes udbytte af idrætsundervisning og/eller formidling</li> <li>• målgruppens sammensætning og forudsætninger som grundlæggende forhold i idrætsundervisning og-formidling</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <p>Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende læringsteori og didaktisk teori som redskaber i idrætsundervisning og/eller-formidling</li> <li>• forberede, gennemføre og evaluere forløb med idrætsundervisning og/eller formidling i et udvalgt praksisfelt</li> <li>• indsamle, analysere og vurdere empiri i tilknytning til forløbet ved hjælp af relevante teorier og metoder</li> <li>• forholde sig selvstændigt til målgruppens forudsætninger og skiftende omstændigheder i praksisfeltet</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p>

Den studerende skal kunne:

- indgå i interne og eksterne samarbejdsrelationer om idrætsundervisning og /eller formidling, baseret på lærings-teoretiske og didaktiske overvejelser
- indarbejde kendskab til udvalgte idrætsmæssige praksis felter og målgrupper i projektarbejdet
- perspektivere, hvordan tilegnet viden og erfaringer med idrætsundervisning og/eller -formidling kan bruges i andre praksisfelter og med andre målgrupper
- indsamle empiri selvstændigt relateret til idrætsundervisning og/eller -formidling ved hjælp af idrætsfaglige teo-rier og metoder

### **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 mo- dulet i forhold til det øvrige semester og uddannelsen som helhed.*

I projektet skal de studerende designe og gennemføre et idrætsforløb med undervisning og/eller formidling rettet mod en bestemt målgruppe, såsom en folkeskoleklasse, gymnasieklasse eller et hold i en idrætsfor- ening eller i et kommunalt tilbud. De studerende får således mulighed for at indgå samarbejde med eksterne aktører. I den forbindelse tilskyndes det, at de studerende finder et relevant problem afsæt i aktuelle udfor- dringer, som de eksterne aktører måtte opleve, samt videnshul i litteraturen.

I forbindelse med undervisnings- og/eller formidlingsforløbet skal de studerende indsamle empiri, som skal indgå i projektarbejdet. De studerende skal derfor kunne argumentere for valg af teori og metode til analyse af indsamlet empiri. Projektet kan anskues som en progression ift. til tidligere moduler om idrætspædagogik og læring. Projektets fagindhold sigter mod at ruste de studerende til fremtidigt arbejde med undervisning og/eller formidling; eksempelvis på gymnasier, i idrætsorganisationer og kommuner osv.

### **Omfang og forventet arbejdsindsats**

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

Projektmodulet udgør 15 ECTS svarende til 450 timers studier for den gennemsnit- lige studerende. En vejledende fordeling af aktiviteterne for den enkelte studerende er som følger:	
5 timer	Deltagelse i gruppedannelse og initierende overvejelser om vejleder og projekt
120 ti- mer	Litteraturstudier og bearbejdning af viden, der er relateret til følgende læ- ringsmål: 200 timer <ul style="list-style-type: none"><li>• læringsteoretiske overvejelser betydning for didaktiske valg i undervisning og formidling</li><li>• det valgte praksisfelts formål og rammer, såsom læ- ringsmål, bekendtgørelser og vedtægter</li><li>• relevante teorier og metoder der kan anvendes til at undersøge og vurdere deltagernes udbytte af idrætsundervisning og/eller formidling</li><li>• målgruppens sammensætning og forudsætninger som grund- læggende forhold i idrætsundervisning og-formidling</li></ul>
90 timer	Videndeling, dokumentation og planlægning, med henblik på at opfylde følgende læringsmål: <ul style="list-style-type: none"><li>• anvende læringsteori og didaktisk teori som redskaber i idræts- undervisning og/eller-formidling</li><li>• forberede, gennemføre og evaluere forløb med idrætsundervis- ning og/eller formidling i et udvalgt praksisfelt</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>indgå i interne og eksterne samarbejdsrelationer om idrætsundervisning og /eller formidling, baseret på læringsteoretiske og didaktiske overvejelser</li> </ul>
10 timer	Forberedelse og deltagelse i statusseminar
30 timer	Udførelse af undervisningsforløb/empiri-indsamling <ul style="list-style-type: none"> <li>indsamle empiri selvstændigt relateret til idrætsundervisning og/eller -formidling ved hjælp af idrætsfaglige teorier og metoder</li> <li>forholde sig selvstændigt til målgruppens forudsætninger og skiftende omstændigheder i praksisfeltet</li> <li>forberede, gennemføre og evaluere forløb med idrætsundervisning og/eller formidling i et udvalgt praksisfelt</li> <li>indgå i interne og eksterne samarbejdsrelationer om idrætsundervisning og /eller formidling, baseret på læringsteoretiske og didaktiske overvejelser</li> </ul>
45 timer	Forberedelse af undervisningsforløb, med henblik på at opfylde følgende læringsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>forberede, gennemføre og evaluere forløb med idrætsundervisning og/eller formidling i et udvalgt praksisfelt</li> <li>indgå i interne og eksterne samarbejdsrelationer om idrætsundervisning og /eller formidling, baseret på læringsteoretiske og didaktiske overvejelser</li> </ul>
60 timer	Udarbejdelse af projektrapport: <ul style="list-style-type: none"> <li>indarbejde kendskab til udvalgte idrætsmæssige praksis felter og målgrupper i projektarbejdet</li> <li>perspektivere, hvordan tilegnet viden og erfaringer med idrætsundervisning og/eller -formidling kan bruges i andre praksisfelter og med andre målgrupper</li> </ul>
35 timer	Deltagelse i vejledningsmøder (inkl. dagsorden, referat)
15 timer	Løbende arbejde med planlægning og tidsstyring igennem projektet
40 timer	Eksamensforberedelse og eksamen

#### **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 4. semester idræt bachelor

#### **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.*

Det anbefales at de studerende har gennemført de første 3 semestre på bacheloruddannelsen i idræt.

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

Vejledere på projektet er ansatte på Institut for medicin og sundhedsteknologi, primært med en humanistisk baggrund. Læringsmålene søges opfyldt gennem aktiviteter der både er praktisk og teoretisk funderet, og

<p>vejlederne er således til stede under dele af afviklingen af den praktiske undervisning, såvel som til normale vejledningsmøder.</p>
<p><b>Eksamen</b></p> <p>Projekteksamen afholdes i henhold til <u>Vejledning for projekteksamen på SUND</u> ift. form. Indholdet i eksaminationen tager udgangspunkt i læringsmålene i studieordningen og fortolkningen i semesterbeskrivelsen.</p> <p>Der henvises til <a href="#">eksamenssiden</a>.</p>

## Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<p><b>Modultitel, ECTS-angivelse</b></p> <p>Optimering af fysisk aktivitet og træning</p> <p>15 ECTS projektmodul</p>
<p><b>Placering</b></p> <p>Bachelor, Idræt, 4. semester</p> <p>Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab</p>
<p><b>Modulansvarlig</b></p> <p><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>Lotte S. Skrubbeltrang, <a href="mailto:Iss@hst.aau.dk">Iss@hst.aau.dk</a>, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.</p>
<p><b>Type og sprog</b></p> <p><i>Angivelse af modulets type: fx kursusmodul, projektmodul, casemodul eller lign.</i></p> <p><i>Angivelse af sprog.</i></p> <p>Projektmodul – Valgprojekt</p> <p>Projektrapporten skrives på dansk.</p>
<p><b>Mål</b></p> <p><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><u>Fra Studieordningen:</u></b></p> <p>Læringsmål for studerende der gennemfører modulet; Optimering af fysisk aktivitet og træning:</p> <p>VIDEN</p> <p>Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De fysiologiske, neurofysiologiske eller biomekaniske faktorer, der registreres i forbindelse med projektet</li> <li>• De akutte og el. kroniske adaptationer, der optræder i kroppen ved fysisk aktivitet el. træning, og som har betydning for de faktorer, der indgår i projektet</li> </ul>

## FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- Anvende målinger og tests til at vurdere kroppens fysiske funktion i relation til fysisk aktivitet og træning
- Indsamle relevante data fra valgte testformer i projektet
- Analysere og præsentere de indsamlede data – med henblik på at kunne vurdere belastning under fysisk aktivitet og/eller træning
- Vejlede om optimering af fysisk aktivitet og/eller træning, der indgår i projektet

## KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- tage ansvar for og kunne begå sig med forsøgspersoner under udførelse af laboratorie- eller felttests
- indsamle empiri relateret til enten fysisk aktivitet el. træning
- analysere og syntetisere indsamlede data i henhold til forsøgets design
- vurdere forsøgsdesign og resultater i relation til relevant faglitteratur
- præsentere resultaterne i overskuelig form
- indgå i interne eller eksterne samarbejdsrelationer, hvor der skal måles på kroppens fysiske præstation

## 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.*

Fra studieordningen:

I projektet skal de studerende designe og gennemføre en undersøgelse, hvor de registrerer/indsamler og analyserer relevante data med henblik på at kunne vurdere kroppens fysiske præstation. Projektet kan omhandle fysiologiske, neurofysiologiske eller biomekaniske faktorer med betydning for fysisk aktivitet og træning. De studerende vil have mulighed for at fokusere på præstationsændringer i den akutte arbejdssituation eller på præstationsændringer ved et korterevarende trænings- eller inaktivitetsforløb. Det vil i projektmodulet være muligt at anvende tests udført i laboratorier eller ved felttests og sigter mod at ruste de studerende til at kunne evaluere fysisk præstationsevne hos forskellige individer eller 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.*

Projektmodulet udgør 15 ECTS svarende til 450 timers studier for den gennemsnitlige studerende. En vejledende fordeling af aktiviteterne for den enkelte studerende er som følger:	
5 timer	Deltagelse i gruppedannelse og initierende overvejelser om vejleder og projekt
100 timer	Litteraturstudier og bearbejdning af viden, herunder indkredsning af initierende problem og problemformulering, der er relateret til følgende læringsmål:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De fysiologiske, neurofysiologiske eller biomekaniske faktorer, der registreres i forbindelse med projektet</li> <li>• De akutte og el. kroniske adaptationer, der optræder i kroppen ved fysisk aktivitet el. træning, og som har betydning for de faktorer, der indgår i projektet</li> </ul>	
30 timer	Introduktion til laboratorie el. felt arbejde i forbindelse med indsamling af rådata	
35 timer	Videndeling, dokumentation og planlægning, med henblik på at opfylde følgende læringsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anvende målinger og tests til at vurdere kroppens fysiske funktion i relation til fysisk aktivitet og træning</li> <li>• Indsamle relevante data fra valgte testformer i projektet</li> </ul>	
10 timer	Forberedelse og deltagelse i statusseminar	
60 timer	Indsamling af data enten laboratorium eller ved feltarbejde med henblik på opfyldelse af følgende læringsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indsamle relevante data fra valgte testformer i projektet</li> <li>• tage ansvar for og kunne begå sig med forsøgspersoner under udførelse af laboratorie- eller felttests</li> <li>• indsamle empiri relateret til enten fysisk aktivitet el. træning</li> <li>• indgå i interne eller eksterne samarbejdsrelationer, hvor der skal måles på kroppens fysiske præstation</li> </ul>	
60 timer	Behandling og analyse af data med henblik på opfyldelse af følgende læringsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analysere og præsentere de indsamlede data – med henblik på at kunne vurdere belastning under fysisk aktivitet og/eller træning</li> <li>• Analysere og syntetisere indsamlede data i henhold til forsøgets design</li> <li>• vurdere forsøgsdesign og resultater i relation til relevant faglitteratur</li> <li>• præsentere resultaterne i overskuelig form</li> </ul>	
60 timer	Udarbejdelse af projektrapport indeholdende relevante arbejdsblade <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analysere og præsentere de indsamlede data – med henblik på at kunne vurdere belastning under fysisk aktivitet og/eller træning</li> <li>• Vejlede om optimering af fysisk aktivitet og/eller træning, der indgår i projektet</li> <li>• analysere og syntetisere indsamlede data i henhold til forsøgets design</li> <li>• vurdere forsøgsdesign og resultater i relation til relevant faglitteratur</li> <li>• præsentere resultaterne i overskuelig form</li> <li>• indgå i interne eller eksterne samarbejdsrelationer, hvor der skal måles på kroppens fysiske præstation</li> </ul>	
35 timer	Deltagelse i vejledningmøder (inkl. dagsorden, referat)	
15 timer	Løbende arbejde med planlægning og tidsstyring igennem projektet	
40 timer	Eksamensforberedelse og eksamen	

<p><b>Deltagere</b>  <i>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).</i></p> <p>Studerende på 4. semester idræt bachelor</p>
<p><b>Deltagerforudsætninger</b>  <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>Det anbefales at de studerende har gennemført de første 3 semestre på bacheloruddannelsen i idræt.</p>
<p><b>Modulaktiviteter (kursusgange med videre)</b></p> <p>Vejledere på projektet er ansatte på institut medicin og sundhed, primært med en humanistisk baggrund. Læringsmålene søges opfyldt gennem aktiviteter der både er praktisk og teoretisk funderet, og vejlederne er således til stede under afviklingen af den praktiske undervisning, såvel som til normale vejledningsmøder.</p>
<p><b>Eksamen</b></p> <p>Projekteksamen afholdes i henhold til <a href="#">Vejledning for projekteksamen på SUND</a> ift. form. Indholdet i eksaminationen tager udgangspunkt i læringsmålene i studieordningen og fortolkningen i semesterbeskrivelsen.</p> <p>Der henvises til <a href="#">eksamenssiden</a>.</p>

### **Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)**

<p><b>Modultitel, ECTS-angivelse</b>  Identitet og kultur i livsstilsidræt/ Identity and Culture within Lifestyle Sport  5 ECTS kursusmodul</p>
<p><b>Placering</b>  Bachelor, Idræt, 4. 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>Verena Lenneis, <a href="mailto:vl@hst.aau.dk">vl@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>Kursusmodulets forelæsninger vil foregå på dansk</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/udddybning af den metodiske, praktiske viden og kunnen, som den studerende opnår. Der kan evt. henvises til uddybninger på Moodle.</i></p> <p><b><u>Fra studieordningen:</u></b></p> <p>LÆRINGSMÅL  VIDEN</p>



Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur
- livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter
- gadeidræt som et eksempel på organisering af livsstilsidræt i Danmark
- eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse
- udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering

#### FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt
- analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet
- identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt
- analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til

#### KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt
- diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser

#### **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 i identitet og kultur i livsstilsidræt bygger især videre på de to samfundsvidenskabelige fag 'Idrætssociologi og friluftsliv' og 'Idræts historie og -sociologi i gymnastik og dans' (1. semester). Derudover bygger kurset videre på den introduktion de studerende har fået til kvalitative metoder i form af understøttende undervisning til de studerendes projektarbejde på 3. semester. Det overordnede formål med kurset er, at de studerende skal få indsigt i forskellige nyere former for idrætsdeltagelse og alternative måder af organisering af idræt samt udvikle en bred forståelse for underliggende inklusions- og eksklusionsprocesser, herunder hvordan inkluderende fællesskaber kan opbygges. Efter forskellige introducerende forelæsninger om (sub)kultur, identitet og livsstilsidræt, herunder også en metodisk forelæsning om etnografi og deltagende observation (se planlagte modulaktiviteter) vil de studerende sideløbende deltage i og observere forskellige former for livsstilsidræt (fx parkour, freestyle fodbold, skateboarding etc.) med henblik på at analysere identitetsmæssige og/eller kulturelle dimensioner i en selvvalgt aktivitet. Kurset vil således foregå som kombination mellem teori og praksis. De studerendes deltagelse i og observation af en selvvalgt form for livsstilsidræt vil danne rammen for det mini-projekt de studerende skal aflevere inden den mundtlige eksamen. I tråd med nye digitale læringsmål og livsstilsidræt som en alternativ form for idræt skal projektet dog ikke afleveres som et skriftligt mini-produkt, men som podcast eller videocast. Denne del af kurset vil blive understøttet af Center for Digitalt Understøttet Læring (CDUL).

Kurset består af forskellige hovedelementer: forelæsninger om kultur og identitet i livsstilsidræt, et fælles studiebesøg + praksis i GAME Streetmekka i Aalborg, en metodisk forelæsning, workshops i podcast / videocast samt øvelsestimer og en afsluttende workshop, hvor de studerende vil vejledes i projektets design og metode samt hvor projektets fremskridt kan følges. Kursets forskellige elementer skal give et bredt indblik i kultur og identitet i livsstilsidræt og sætte de studerende i stand til at undersøge og sætte fokus på en specifik problemstilling indenfor kursets rammer.

#### **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.*

Fagmodulet udgør 5 ECTS, hvilket svarer til en arbejdsbelastning på ca. 150 arbejdstimer for en almindelig studerende. Kurset vil omfatte ca. 9 forelæsninger (à 2 lektioner), et studiebesøg + praksis i Streetmekka (4 lektioner), to workshops i podcast / videocast (à 4 lektioner) samt øvelsestimer (2 lektioner) og en workshop

målrettet de studerendes mini-projekt (4 lektioner), hvilket i alt udgør ca. 36 arbejdstimer. Pga. kurssets kombination mellem teori og praksis kræves det desuden, at studerende foretager mindst 8 deltagende observationer à 2 lektioner. Det forventes desuden, at den enkelte studerende bruger ca. 54 arbejdstimer på forberedelse til undervisningslektionerne, ca. 20 timer til aflevering af mini-projekt (dvs. produktion af podcast / videocast) og ca. 24 arbejdstimer til eksamensforberedelse (repetition af læringsmålene) samt eksamen.

### 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).

Deltagerne på kursusmodulet er 4. semesters studerende på bacheloruddannelsen i Idræt, Aalborg Universitet.

### 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.

Kurset tager udgangspunkt i at de studerende har opnået viden, færdigheder og kompetencer særligt fra 'Idrætssociologi og friluftsliv' og 'Idrætshistorie og -sociologi i gymnastik og dans'. Det forudsættes desuden, at de studerende har en grundlæggende forståelse af kvalitativ dataindsamling opnået gennem tidligere projektarbejde.

### Modulaktiviteter (kursusgange med videre)

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

Studiebesøg i GAME	Verena Lenneis og Lars Domino Østergaard	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt</li> <li>identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt</li> </ul> <b>KOMPETENCER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
Forelæsning 3 <i>(Sub)kultur og livsstilsidræt</i>	Verena Lenneis	<b>VIDEN</b> Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> <li>forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur</li> <li>eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse</li> <li>udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering</li> </ul> <b>FÆRDIGHEDER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet</li> </ul> <b>KOMPETENCER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt</li> </ul>
Forelæsning 4 <i>Identitet og livsstilsidræt</i>	Verena Lenneis	<b>VIDEN</b> Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> <li>forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur</li> </ul> <b>FÆRDIGHEDER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet</li> <li>analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til</li> </ul> <b>KOMPETENCER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt</li> </ul>
Forelæsning 5 <i>Kønsaspekter i livsstilsidræt</i>	Verena Lenneis	<b>VIDEN</b> Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"> <li>forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur</li> <li>eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse</li> </ul> <b>FÆRDIGHEDER</b> Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet</li> <li>analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til</li> </ul>

<p>Forelæsning 6</p> <p><i>Diversitet i livsstilsidræt – fokus på alder, etnicitet og social klasse</i></p>	<p>Verena Lenneis</p>	<p>VIDEN</p> <p>Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur</li> <li>• eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <p>Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet</li> <li>• analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til</li> </ul>
<p>Forelæsning 7 og øvelser</p> <p>Forelæsning: <i>Etnografi og deltagende observationer</i></p> <p>+ Øvelsestimer: <i>Design af mini-projekt</i></p>	<p>Verena Lenneis</p>	<p>FÆRDIGHEDER</p> <p>Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <p>Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt</li> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
<p>Forelæsning 8</p> <p><i>Fra alternativ til mainstream (om forandringsprocesser såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommerialisering)</i></p>	<p>Lars Domino Østergaard</p>	<p>VIDEN</p> <p>Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur</li> <li>• livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter</li> <li>• udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommerialisering</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <p>Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt</li> </ul> <p>KOMPETENCER</p> <p>Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
<p>Forelæsning 9</p> <p><i>Livsstilsidræt som middel til inklusion? **</i></p>	<p>Verena Lenneis</p>	<p>VIDEN</p> <p>Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur</li> <li>• eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse</li> </ul> <p>FÆRDIGHEDER</p> <p>Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt</li> <li>• analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til</li> </ul>

Workshop I <i>Hvordan laver man en podcast eller videocast? **</i>	CDUL (Jonas Svenstrup Sterregaard) og lektor Peter Vistisen (Center for Interaktive Digitale Medier & Oplevelsesdesign) Verena Lenneis	KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
Workshop II <i>Hvordan optager og redigerer man en podcast eller videocast?</i>	CDUL (Jonas Svenstrup Sterregaard) Verena Lenneis	KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
Workshop III <i>Status på mini-projekt – oplæg og vejledning; den mundtlige eksamen</i>	Verena Lenneis	FÆRDIGHEDER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet</li> </ul> KOMPETENCER Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt</li> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>

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

\*\* Forbehold for ændringer i rækkefølgen mellem forelæsnings og workshoppen.

### Eksamen

Eksamen afvikles som en gruppevis mundtlig prøve på baggrund af et mini-projekt

- De studerende skal arbejde i deres projekt-studiegrupper og aflevere ét samlet produkt (mini-projekt), som især afdækker færdighedsmål 1 +2 samt kompetencemål 1 i studieordningen.
- Mini-projektet skal afleveres i form af en podcast eller en videocast. Desuden skal de studerende vedhæfte et abstract samt et arbejdsblade vedr. konceptudvikling.
- Dato for aflevering er d. 16. maj 2023.
- Eksamen afholdes gruppebaseret med individuel bedømmelse. Eksamen starter med et oplæg med udgangspunkt i de studerendes mini-projekt. Herefter spørges der ind til selve projektet samt bredere til modulets andre emner. Eksamen forholder sig derved til samtlige læringsmål i modulet.
- Der er ingen tid afsat til forberedelse; selve eksamen varer 20 min. per studerende, inkl. oplæg og vøtering.
- Eksamenssprog er dansk.
- Der er intern censur.
- Eksamen bedømmes med bestået / ikke bestået.

Der henvises til [eksamenssiden](#).

### Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<b>Modultitel, ECTS-angivelse</b>
<b>Biomekanik, styrketræning og fitness / BIOMECHANICS, STRENGTH TRAINING AND FITNESS</b>
5 ECTS

<p><b>Placering</b>  Bachelor  4th semester  Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab</p>
<p><b>Modulansvarlig</b>  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.</p> <p>Rogério Pessoto Hirata: <a href="mailto:rirata@hst.aau.dk">rirata@hst.aau.dk</a>, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi.</p>
<p><b>Type og sprog</b>  Angivelse af modulets type: fx projektmodul, kursusmodul, casemodul eller lign.  Angivelse af sprog.</p> <p>Kursusmodulet kan foregå på dansk og/eller engelsk.</p>
<p><b>Mål</b>  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).</p> <p><b><u>Fra studieordningen:</u></b></p> <p><b>VIDEN</b>  Den studerende skal have grundlæggende viden om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• det funktionelle princip bag kinetiske kæder, svingsløjfer og segmentenergier</li> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodulering i ballistiske kontraktioner</li> <li>• definitionerne af impulsbevarelse og restitutionskoefficient i en styrketræningskontekst.</li> <li>• brug af computere til at simulere de biomekaniske krav til muskelbelastning og forudsige nødvendige drejningsmomenter for at opnå optimal ydelse</li> </ul> <p><b>FÆRDIGHEDER</b>  Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionskoefficienter</li> <li>• udvikle simple regneark til simulering af arbejdskrav ved udførelse af styrketræningsøvelser med forskellige belastninger</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> <li>• udføre tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser</li> <li>• evaluere risici og fordele i forbindelse med forskellige øvelser, der er ordineret til udholdenhed, hypertrofi og maksimal styrke</li> <li>• fungere selvstændigt og ansvarligt i forhold til at udvælge og benytte biomekaniske redskaber i konkrete styrketræningskontekster</li> <li>• formidle konkrete biomekaniske problemstillinger indenfor styrketræning i relevante kontekster</li> <li>• diskutere styrketræning og biomekaniske aspekter af disse med undervisere, medstuderende og andre relevante aktører</li> </ul> <p><b>KOMPETENCER</b>  Den studerende skal kunne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser</li> </ul> <p>udført mod modstande</p>

- anvende viden om kinetiske kæder til formidling af løfteteknikker i styrketræningsøvelser
- anvende viden om impuls, stødfænomener og restitutionskoefficient til formidling af teknikker vedrørende ballistiske kontraktioner og krævet teknik for både sikker og optimeret udførelse
- anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster
- indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng
- udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold

#### **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.

Dette modul vil være knyttet til andet semester - BIOMEKANIK OG SVØMMEAKTIVITETER kurset. Modulet vil involvere teoretiske tilgang til kinetiske mekanismer relateret til forskellige typer styrketræning. Der vil blive introduceret et computerprogram til beregninger af interne kraft og drejningsmoment (invers dynamik og fritlegemediagram) og hvordan disse kan bruges i forhold til modstands- og styrketræning, samt biomekaniske test, der kan bruges til at forbedre resultater.

Kurset er en kombination af face-to-face teoretiske forelæsninger, videohold, workshops, teoretiske øvelser og praktiske timer. Videomaterialet vil blive brugt til at dække specifikke dele af forløbet, hvor de studerende i grupper arbejder med at løse problemer relateret til faget. Ekstra slides vil blive stillet til rådighed for hver session på kurset. Der vil blive introduceret et dataanalyseprogram, hvor de studerende skal lære simple simuleringer ved hjælp af de biomekaniske begreber, der anvendes i dette kursus.

#### **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 62 konfrontationstimer, der er en blanding af forelæsning, workshops, laboratoriearbejde og praktiske timer, og det forventes at den studerende bruger ca. 70 arbejdstimer på forberedelse til undervisningslektionerne, samt ca. 18 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).

Idrætsstuderende, 4. semester bachelor

#### **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 BIOMEKANIK OG SVØMMEAKTIVITETER på 2. semester

#### **Modulaktiviteter**

Modulaktiviteter beskrives i skemaet nedenfor.

**All lectures in this course are combined with workshops where the students will do calculations using the biomechanical concepts of the day.**

Aktivitet - type og titel	Planlagt underviser*	Læringsmål fra studieordning
L0: Course intro	Rogerio Hirata	
L1: Energi, arbejde og effekt.	Rogerio Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
L2: Dynamik.	Rogerio Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodulering i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionskoefficienter</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
L3: Impuls.	Rogerio Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodulering i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionskoefficienter</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
L4: Kinetiske kæder og impulsmoment	Rogerio Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• det funktionelle princip bag kinetiske kæder, svingsløjfer og segmentenergier</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
L5: Free Body Diagram and Inverse Dynamics	Rogerio Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionskoefficienter</li> <li>• udvikle simple regneark til simulering af arbejdskrav ved udførsel af styrketræningsøvelser med forskellige belastninger <ul style="list-style-type: none"> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul> </li> </ul>
L6+7: Computersimulering.	Rogerio Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brug af computere til at simulere de biomekaniske krav til muskelbelastning og forudsige nødvendige drejningsmomenter for at opnå optimal ydelse</li> <li>• udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionskoefficienter</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
L8: Cases	Rogério Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formidle konkrete biomekaniske problemstillinger indenfor styrketræning i relevante kontekster</li> <li>• diskutere styrketræning og biomekaniske aspekter af disse med undervisere, medstuderende og andre relevante aktører</li> </ul>
L9: Praktisk og teoretisk repetition af L1-L5 samt arbejde med eksamensopgaver/-øvelser.	Rogério Hirata / Mathias Vedsø Kristiansen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande</li> <li>• anvende viden om kinetiske kæder til formidling af løfteteknikker i styrketræningsøvelser</li> <li>• anvende viden om impuls, stødfænomener og restitutionskoefficient til formidling af teknikker vedrørende ballistiske kontraktioner og krævet teknik for både sikker og optimeret udførelse</li> <li>• anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster</li> <li>• indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng</li> <li>• udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold</li> </ul>
P1 – Calculating jump height from impulse (force plate)	Rogério Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande</li> <li>• anvende viden om kinetiske kæder til formidling af løfteteknikker i styrketræningsøvelser</li> <li>• anvende viden om impuls, stødfænomener og restitutionskoefficient til formidling af teknikker vedrørende ballistiske kontraktioner og krævet teknik for både sikker og optimeret udførelse</li> <li>• anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster</li> <li>• indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng</li> <li>• udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold</li> </ul>
P2 – Calculating Power during lifting (gymAware)	Rogério Hirata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande</li> <li>• anvende viden om kinetiske kæder til formidling af løfteteknikker i styrketræningsøvelser</li> <li>• anvende viden om impuls, stødfænomener og restitutionskoefficient til formidling af teknikker vedrørende ballistiske kontraktioner og krævet teknik for både sikker og optimeret udførelse</li> <li>• anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster</li> <li>• udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold</li> </ul>

<p><i>P3 - tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser</i></p>	<p>Mathias Vedsø Kristiansen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>udføre tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser</i></li> <li>• <i>koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</i></li> <li>• <i>evaluere risici og fordele i forbindelse med forskellige øvelser, der er ordineret til udholdenhed, hypertrofi og</i></li> <li>• <i>fungere selvstændigt og ansvarligt i forhold til at udvælge og benytte biomekaniske redskaber i konkrete Styrketræningskontekster</i></li> <li>• <i>indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningsammenhæng</i></li> </ul>
<p><i>P4 - tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser</i></p>	<p>Mathias Vedsø Kristiansen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>udføre tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser</i></li> <li>• <i>koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</i></li> <li>• <i>evaluere risici og fordele i forbindelse med forskellige øvelser, der er ordineret til udholdenhed, hypertrofi og</i></li> <li>• <i>fungere selvstændigt og ansvarligt i forhold til at udvælge og benytte biomekaniske redskaber i konkrete Styrketræningskontekster</i></li> <li>• <i>indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningsammenhæng</i></li> </ul>

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

### **Eksamen i Biomekanik, styrketræning og fitness / BIOMECHANICS, STRENGTH TRAINING AND FITNESS**

The exam reflects the course build up that consists of lectures focusing on theory regarding biomechanics topics related strength training, and subsequent practical classes where students will be taught movement patterns and biomechanical aspects to optimize performance in different strength training scenarios.

The exam is divided in two parts, a practical and a theoretical examination.

For both parts of the examination, students must: 1) Use knowledge about energy, work, power and efficiency in assessing sports performance; 2) Use knowledge about kinetic chains for the dissemination of impact and collisions; 3) Apply knowledge of impulse, collisions and coefficient of restitution for dissemination of hop, balance, and lifting techniques; 4) Apply knowledge about safety and efficiency and its importance in strength training. Please note that the examination may request all these qualifications.

The practical examination involves the demonstration of a certain movement pattern that can improve the performance of a practitioner in strength training. In this part of the exam additionally required knowledge and abilities are: 1) to show their knowledge on the biomechanical perspectives and technical elements of strength training; 2) to show their knowledge on the importance of biomechanics in teaching strength training; 3) to demonstrate their ability to develop specific exercises that focus on biomechanical aspects of performance in strength training.

The theoretical examination involves the resolution of a theoretical biomechanical exercise. In this part of the exam, additionally required knowledge and abilities are: 1) to demonstrate their knowledge on the correct terms and concepts developed through the course, such as the definitions of energy, work, power, kinetic chains, impulse and angular momentum, and others; 2) to demonstrate their ability to perform calculations related to the concepts explicated above using digital solutions; 3) to demonstrate their ability to apply the knowledge from biomechanics to sports contexts in strength training.

The exam takes place in a fitness center, and one group of students will be examined at a time. The examination is a 15-min individual oral exam + subsequent determination and delivery of the grade. No aids or materials are permitted during the exam. The number of students in a group will vary, and the whole group will be examined in the order they select. The exam questions are 10 previously released exercises that combine from two to five elements from the learning goals in a practical and a theoretical assignment. These questions have been released to the students in the last lecture day. Students will be asked to pick a number from 1 to 10, which determines the exercise to be addressed in the exam. The exercises picked for resolution will not be available for any further student to be examined in that group. After picking a number, the examined student has 30 seconds to revisit his/her own notes about the exam question.

During the practical examination, the examined student will have 5 minutes to verbally instruct and demonstrate a correct biomechanical movement pattern to his/her group colleagues. The student may propose changes in movement technique that help optimizing technical skills in strength training for these students if their movement performance is not adequate. During the theoretical examination, the examined student will have 10 minutes to resolve a small biomechanical calculation on a white board / and or computer, while explaining the biomechanical rationale for the choices made to proceed with the calculations.

The exam is performed by the main course lecturers and internal censors. Examiners and censors at all times may ask clarifying questions. All examiners and sensors will impose questions of similar difficulty level for each proposed exercise. All or part of the exam can be done in both Danish and English.

## Modulbeskrivelse (en beskrivelse for hvert modul)

<b>Modultitel, ECTS-angivelse</b> Træning og undervisning i Atletik (Training and Teaching Athletics) 5 ECTS
<b>Placering</b> Bachelor 4. semester Idræt Studienævnet 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>  Modul og eksamensansvarlig: Jesper Franch, Institut for Medicin og Sundhedsteknologi Mail: <a href="mailto:jfranch@hst.aau.dk">jfranch@hst.aau.dk</a>
<b>Type og sprog</b> <i>Angivelse af modulets type: fx projektmodul, kursusmodul, casemodul eller lign.</i> <i>Angivelse af sprog.</i>  Kursusmodul hvor der undervises 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/udbygning 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><u>Fra studieordningen:</u></b>  <b>Viden</b>  Den studerende skal have grundlæggende viden om: <ul style="list-style-type: none"><li>• karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner</li><li>• tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li><li>• energiomsætning i forskellige atletikdiscipliner</li><li>• metaboliske reaktioner på akut og kronisk (træning) fysisk aktivitet</li><li>• anvendelse af eksisterende læringsteorier</li><li>• didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder</li><li>• optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte</li><li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li><li>• atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv</li></ul> <b>Færdigheder</b>  Den studerende skal kunne: <ul style="list-style-type: none"><li>• udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner</li><li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li><li>• udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning</li></ul>

- forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet
- reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv
- vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange
- udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker
- planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre
- fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation
- diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstuderende

## Kompetencer

Den studerende skal kunne:

- anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster
- argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner
- vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter
- anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner
- samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau
- perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene
- indgå i tværfaglige og tværvideenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge

### 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.*

Kursusmodulet uddyber de endvidere de arbejds- og træningsfysiologiske elementer, der tidligere er introduceret på uddannelsen. Kurset fokuserer på kroppens energiomsætning, og hvorledes denne reguleres under akut arbejde og som følge af længerevarende træningsforløb. Ligeledes uddybes de grundlæggende læringsteoretiske tilgange og idrætspædagogiske principper samt didaktiske perspektiver introduceret tidligere på uddannelsen. De teoretiske perspektiver i forhold til læring, idrætspædagogik og didaktik samt arbejds- og træningsfysiologi bringes i spil gennem forelæsninger og gruppebaseret planlægning, gennemførelse og evaluering af undervisningsforløb i atletik. De studerende vil desuden få grundlæggende praktisk erfaring i forhold til at arbejde tværvideenskabeligt samt indgå i tværfaglige og tværvideenskabelige samarbejdsrelationer, gennem arbejdet med atletikkens discipliner.

Undervisning hvor der arbejdes med atletikdisciplinerne i praksis vil enten foregå i Atletikhallen i Gigantium, Skovdalen Atletikstadion eller i mindre skovområde i Aalborg.

Fagets faglige indhold består af flg. hovedelementer:

Praktiske atletikaktiviteter der inddrages i undervisningen:

Sprintløb, herunder blokstart, stafetløb, hækkeløb  
 Spydkast, Kuglestød,  
 Længdespring, Højdespring  
 Mellem og langdistanceløb

Teoretiske fagområder der inddrages i undervisningen

Anaerob og aerob energiomsætning i relation til ovennævnte atletikdiscipliner samt i relation til andre præstation i andre idrætsaktiviteter  
Læringsteori og didaktik i relation til ovennævnte atletikdiscipliner samt i relation til læringsituationer i andre idrætsaktiviteter

### 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.*

Fagmodulet udgør 5 ECTS, hvilket svarer til en arbejdsbelastning på ca. 150 arbejdstimer for en almindelig studerende.

Undervisningen består af 54 undervisningslektioner og det forventes at den studerende bruger ca. 70 arbejdstimer på forberedelse og efterbehandling af undervisningslektionerne samt ca. 24 arbejdstimer til eksamensforberedelse (heri indgår tid efter hver praksisundervisning til skriftlig udarbejdelse/beskrivelse af undervisningsforløb der skal afleveres i digital eksamen og være med til at danne grundlag for bedømmelsen til eksamen)

Undervisningen foregår over ca. 7 uger og er placeret i sidste halvdel af 2. semester (begynder inden påske) Undervisningen består af i alt 14 undervisningssessioner, fordelt med 6 gange a 4 undervisningslektioner (ca. 2 lektioner forelæsning og ca. 2 lektioner gruppearbejde/) samt 6 gange a 4 lektioner på atletikstadion. Kurset indledes og afsluttes med henholdsvis en introduktions workshop samt en evaluering og eksamensforberedende workshop.

De 80 arbejdstimer der bruges på forberedelse og efterbehandling af undervisning forventes at blive fordelt med ca. 7 timer til hver af de 8 gange i forelæsningslokalet samt ca. 4 timer til hver af de 6 gange der afvikles på atletikstadion.

Fordelingen af lektioner fremgår specifikt af skemaet for 4. semester.

### 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 4. semester Idræt bachelor

Studerende på 4. semester Idræt som centralt fag med andet bachelor-sidefag.

Studerende på 2. semester kandidat på et sidefag med Idræt som centralt fag.

### 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.*

Undervisningen bygger ovenpå læringsmålene for kurser og projektmoduler på de første tre semestre af bacheloruddannelsen i idræt el. de første tre semestre af idrætsuddannelsen som centralt fag (med andet sidefag) samt de første tre semestre på sidefagsuddannelsen i idræt.

### Modulaktiviteter

Modulaktiviteter beskrives i skemaet nedenfor.

På kurset benyttes nedenstående undervisningsformer:

Forelæsning

Workshop – teoretisk opgaveløsning samt planlægning af undervisningsopgaver (Teori-Workshop)

Workshop – praktisk gennemførelse af atletikøvelser og undervisningsopgaver (Praksis-Workshop)

Aktivitet - type og titel	Planlagt underviser*	Læringsmål fra studieordning
1 Introduktion kurset: Forelæsning og Teori-workshop	LS, JF, JSI	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Viden om</b></li><li>• karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner</li><li>• tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> </ul>
2 Læringsteori: Forelæsning og Teori- Workshop	LS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om:</b></li> <li>• anvendelse af eksisterende læringsteorier</li> <li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv</li> <li>• vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange</li> <li>• udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner</li> </ul>
3 Læringsteori: Praksis-Workshop	JSI, LS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder</li> <li>• optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre</li> <li>• fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau</li> <li>• perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene</li> <li>• indgå i tværfaglige og tværvideenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge</li> </ul>
4 Energiomsætning: Forelæsning og Teori- Workshop	JF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• energiomsætning i forskellige atletikdiscipliner</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> </ul>

5 Energiomsætning Praksis-Workshop	JSI, JF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsniveauet i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning</li> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> </ul>
6 Læringsteori Forelæsning og Teori-Workshop	LS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li> <li>• atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre</li> <li>• fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation</li> <li>• diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstuderende</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og</li> <li>• samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau</li> <li>• indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge</li> </ul>
7 Læringsteori Praksis-Workshop	JSI, LS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• anvendelse af eksisterende læringsteorier</li> <li>• didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder</li> <li>• optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte</li> <li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li> <li>• atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv</li> <li>• vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange</li> <li>• udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker</li> <li>• planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre</li> <li>• fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og med-studerende</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner</li> <li>• samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau</li> <li>• perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene</li> <li>• indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge</li> </ul>
8 Energiomsætning Forelæsning og Teori- Workshop	JF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• metaboliske reaktioner på akut og kronisk (træning) fysisk aktivitet</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter</li> </ul>
9 Praksis	JSI, JF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsniveauet i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning</li> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter</li> </ul>

10 Læringsteori	LS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• anvendelse af eksisterende læringsteorier</li> <li>• didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder</li> <li>• optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte</li> <li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li> <li>• atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv</li> <li>• vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange</li> <li>• udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker</li> <li>• planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre</li> <li>• fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation</li> <li>• diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstuderende</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner</li> <li>• samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau</li> <li>• perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene</li> <li>• indgå i tværfaglige og tværvideenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge</li> </ul>
11 Praksis	JSI, LS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte</li> <li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li> <li>• atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker</li> <li>• planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre</li> <li>• fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation</li> <li>• diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstuderende</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau</li> <li>• perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene</li> <li>• indgå i tværfaglige og tværvidenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge</li> </ul>
12 Energiomsætning	JF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Viden om</b></li> <li>• karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• energiomsætning i forskellige atletikdiscipliner</li> <li>• metaboliske reaktioner på akut og kronisk (træning) fysisk aktivitet</li> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsniveauet i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning</li> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter</li> </ul>
13 Praksis	JSI, JF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsniveauet i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning</li> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter</li> </ul>

14 Evaluering, Eksamensinfo	LS, JF, JSI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Færdigheder</b></li> <li>• reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv</li> <li>• <b>Kompetencer</b></li> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmaal til andre idrætskontekster</li> <li>• anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner</li> <li>• samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringsituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau</li> <li>• perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene</li> </ul>
-----------------------------	-------------	--

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

Undervisere på kursusmodulet: Jacob Sigtenborg Iversen (JSI)  
Lotte Skrubbeltrang (LS)  
Jesper Franch (JF)

### **Eksamen i Træning og undervisning i Atletik (Training and Teaching Athletics)**

Eksamen er en intern individuel praktisk prøve med skriftlig og mundtlige elementer, der afvikles på atletikstadion el. i atletikhallen. Eksamenstidspunkt og sted vil fremgå af Moodle.

Prøveformen indeholder en praktisk del der er koblet med en mundtlig del. Inden den praktiske del skal der endvidere afleveres en skriftlig del i digital eksamen.

Ved eksamen skal den studerende kunne fremvise grundlæggende færdigheder indenfor de atletikdiscipliner, der indgår i kurset samt kunne gennemføre en kort del af et undervisningsforløb i samarbejde med få andre studerende. Undervisningsforløbet skal beskrives og begrundes skriftligt med udgangspunkt i både læringsmæssige/didaktiske læringsmaal samt fysiologisk/energiomsætningsmæssige læringsmaal.

- **Hovedpunkter i den praktiske prøve med skriftlige og mundtlige elementer**
  - Eksamen er en individuel praktisk prøve, der foregår i mindre grupper a ca. 3 studerende. Grupperne gennemfører en kort del af et undervisningsforløb i atletik, hvor det enkelte gruppemedlem også foreviser egenfærdigheder i den pågældende atletikdisciplin.
  - Ved sidste undervisningssession får de studerende tildelt en målgruppe (personer) og en atletikdisciplin. De studerende skal frem mod eksamen designe et undervisningsforløb med afsæt i tildelt målgruppe og disciplin, som gennemføres med medstuderende som medier til eksamen. I tillæg til undervisningsforløbet skal kroppens energiomsætning beskrives under den pågældende aktivitet samt under generel opvarmning.
  - Før den praktisk/mundtlige del afleverer hver gruppe et skriftligt oplæg hvori undervisningsaktiviteterne beskrives samt hvordan kroppens energiomsætning påvirkes og reguleres som følge af akut og kronisk atletikudøvelse. Der skal endvidere argumenteres for pædagogiske og didaktiske valg og den skriftlige del afleveres i digital eksamen (DE). Afleveringsfristen vil fremgå af Moodle.
  - Den praktisk/mundtlige er todelt idet man starter med et 20 minutters undervisningsforløb, hvor en figurantgruppe på 10-15 øvrige studerende fungerer som medier for den gruppe der er til eksamen. (Medierne vil under færdighedseksamination også få vurderet deres færdigheder). Herefter er der ca. 25 minutters teoretisk eksamination, hvor de enkelte studerende i projektgruppen skal forholde sig til den afviklede praksis, det skriftlige oplæg samt til kursets læringsmaal generelt. Eksamen afsluttes med votering og karakter afgivelse (ca. 5 min)
  - Hvert element i prøven (praktisk, skriftligt og mundtligt) skal kunne vurderes selvstændigt og have et tilstrækkeligt niveau.

- De studerende må medbringe notepapir til den praktiske og mundtlige del af prøven.

Hvis eksamensformen ændres i forbindelse med reeksamen, vil det senest 14 dage før reeksamen fremgå af eksamensplanen.

Eksamen foregår på dansk.