



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhæstetnologi

# SEMESTERBESKRIVELSE FOR

## Kandidat i Idræt

### AALBORG

## I. semester

## Efterårssemester

## 2024

**Studienævn for**

**Idræt og Folkesundhedsvidenskab**

**Studieordning:**

<https://studieordninger.aau.dk/2024/47/5135>

### **Semesterets temaramme:**

*Efter på idrætsbacheloruddannelsen at have fået grundlæggende viden og færdigheder om hvad idræt som begreb inkluderer, hvordan det kan praktiseres og hvordan undersøgelser indenfor idrætsfeltet kan organiseres med både kvalitative og kvantitative metoder, 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.*

**Semesterkoordinator:** Lars Domino

*Østergaard, ldo@hst.aau.dk*

### **Sekretariatsdækning:**

**Studiesekretær:** Berit Lund Sørensen,

*bic@hst.aau.dk*

**Studienævnsekretær:** Berit Lund Sørensen,

*bic@hst.aau.dk*

## Indhold:

<b>SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB .....</b>	<b>2</b>
<b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE .....</b>	<b>6</b>
IDRÆT, FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED .....	6
<b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE .....</b>	<b>8</b>
TRÆNING FOR SUNDHED OG PRÆSTATION .....	8
<b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE .....</b>	<b>10</b>
ANVENDELSE AF INSTRUMENTERING I IDRÆTSAKTIVITETER.....	10
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE I .....</b>	<b>12</b>
IDRÆTTENS FORSKELLIGE MÅLGRUPPER.....	12
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE II.....</b>	<b>15</b>
IDRÆT, INKLUSION OG SUNDHEDSFREMME.....	15
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE III .....</b>	<b>20</b>
EFFEKTER AF UDHOLDENHEDSTRÆNING.....	20

## Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Idræt, fysisk aktivitet og sundhed	Lars Domino	15	7-trins-skala
Projektforløb	Træning for sundhed og præstation	Lars Domino	15	7-trins-skala
Projektforløb	Anvendelse af instrumentering i idrætsaktiviteter	Lars Domino	15	7-trins-skala
Kursus	Idrættens forskellige målgrupper (Obligatorisk modul for alle)	Lars Domino	5	7-trins-skala
Kursus	Idræt, inklusion og sundhedsfremme (Samfundsvidenskabeligt modul, kan erstattes med andet modul)	Sine Agergaard	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Effekter af udholdenhedstræning (Naturvidenskabeligt modul, kan erstattes med andet modul)	Ryan G. Larsen	5	Bestået/ikke bestået

- Kun det ene af de to moduler kan erstattes med et modul fra en anden uddannelsesretning.

Semesterets tre moduler udbudt på idrætsuddannelsen 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.

Det er på dette semester muligt at erstatte enten det naturvidenskabelige modul om præstationsfremme eller det samfundsvidenskabelige modul om idræt, inklusion og sundhedsfremme med et modul fra en anden uddannelsesretning. De moduler, der kan tilvælges som erstatning, fremgår på [uddannelsens hjemmeside](#).

Projektmodulet kan enten antage en naturvidenskabelig retning, der fokuserer på træning for sundhed og præstation, en mere idrætsteknologisk retning, der fokuserer på anvendelse af instrumentering i idrætsaktiviteter eller en human-/ samfundsvidenskabelig 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, idrætsteknologiske 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 alle tre tilfælde er det 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.

## Semesteroversigt

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.

Som udgangspunkt foregår semesterets hovedaktiviteter ud fra følgende oversigt:

September/ Februar	Oktober/ Marts	November/ April	December/ Maj	Januar/ Juni
<b>Gruppedannelse</b> ( <a href="#">læs politik her</a> )  <b>Semestergruppemøde</b> <a href="https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51351">https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51351</a>	<b>Statusseminar</b> <a href="#">(læs politik her)</a>	<b>Semestergruppemøde</b>  <a href="https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51351">https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51351</a>	<b>Projekt-afleveringsdato</b>  (se <a href="#">eksamensplan her</a> )	<b>Eksamen</b> (se <a href="#">eksamensplan her</a> )  <b>Projekteksamen</b> (se <a href="#">formkrav her</a> ) - <a href="#">se eksamensplan her</a> )

## Gruppedannelse

Der vil på semesteret blive dannet projektgrupper i henhold til de retningslinjer, der er gældende for [HST's politik for gruppedannelse](#). [Se eksempler på metoder til gruppedannelse her](#).

Gruppedannelsen på semesteret foregår i forbindelse med semesteropstartsmødet, hvor der dannes grupper af studerende i henhold til studienævnets politik for gruppedannelse. Der skal således dannes grupper bestående af 4-6 studerende.

Alle studerende bedes på forhånd have sat sig ind i de projektforslag, der er beskrevet i projektkataloget. På semesteropstartsmødet vil de studerende blive inddelt i grupper baseret på deres interesse for idrætsvidenskab og hvilken retning, de synes, der er mest spændende at arbejde med. Det er i høj grad op til de studerende selv at danne grupper, men semesterkoordinatoren hjælper og vejleder gerne. De endelige grupper vil først blive etableret ugen efter semesterstart, hvorved det er muligt i ugens løb at ændre tilhørsforhold til de enkelte grupper eller projektforslag. Der er ingen grupper, der bliver etableret, før alle studerende er kommet i grupper.

## Semesterevaluering

Semestret evalueres på følgende måder:

1. De studerende bliver inviteret til to semestergruppemøder med enten repræsentation af to studerende pr casegruppe/projektgruppe eller bred invitation til alle studerende på semestret. Dette afgøres af semesterkoordinator. Kursusansvarlige inviteres også til møderne.
2. De studerende får tilsendt et spørgeskema i slutningen af semestret, hvor der er mulighed for at evaluere semestret og dets aktiviteter. Der afsættes altid tid til denne evaluering på kommende semester.
3. Semesterkoordinator laver på baggrund af pkt. 1 og 2 en semesterevalueringsrapport, som bliver behandlet i studienævnet efter semestrets afslutning.

## Fuldtidsstudie

Uddannelsen er et fuldtidsstudium, og det forventes, at de studerende arbejder mindst 42 timer pr. uge (inkl. eksamen og eksamensforberedelse).

Semesteret starter første mulige hverdag i september og slutter sidste hverdag i januar.

Dagen før semesterstart bliver der afholdt en introduktionsdag for kommende kandidatstuderende fra både Aalborg Universitet, professionsuddannelserne og andre universiteter eller adgangsgivende uddannelser. Der vil på dagen blive informeret om det at være studeredne på Aalborg Universitet samt den PBL-tilgang, der undervises efter. Dagen afsluttes med et social arrangement.

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

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

## Projektmodulbeskrivelse

# IDRÆT, FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED

SPORT, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

ECTS: 15

## Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Lars Domino Østergaard, ldo@hst.aau.dk  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

## Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog:** Dansk

## Eksamensform:

Gruppebaseret projekteksamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projekteksamen her](#)

**Bedømmelsesform:** 7-trins-skala

**Varighed af eksamination:**

**Projekter på 15 ECTS eller derover: 45 min pr. eksaminand.  
(maks. 5 timer)**

**Vedr censur:**  Intern  Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

**Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som hjælpemiddel ved eksaminationen.**

**De studerende må dog gerne benytte generativ AI i forbindelse med projektarbejdet med henvisning til [AAUs retningslinjer](#) for brug af generativ AI i projektarbejdet.**

## MODULAKTIVITETER

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.

**Link til læringsmål:** [https://moduler.aau.dk/course/2024-2025/IDFIDR21KI\\_1?lang=da-DK](https://moduler.aau.dk/course/2024-2025/IDFIDR21KI_1?lang=da-DK)



## Projektmodulbeskrivelse

# TRÆNING FOR SUNDHED OG PRÆSTATION

## TRAINING FOR HEALTH AND PERFORMANCE

ECTS: 15

### Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Lars Domino Østergaard, ldo@hst.aau.dk  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

Primært undervisningsprog: Dansk

### Eksamensform:

Gruppebaseret projektexamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projektexamen her](#)

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination:

Projekter på 15 ECTS eller derover: 45 min pr. eksaminand. (maks. 5 timer)

Vedr censur:  Intern  Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i:

[Digital Eksamen](#)

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

## MODULAKTIVITETER

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.

**Link til læringsmål:** [https://moduler.aau.dk/course/2024-2025/IDFIDR2IKI\\_2?lang=da-DK](https://moduler.aau.dk/course/2024-2025/IDFIDR2IKI_2?lang=da-DK)

## Projektmodulbeskrivelse

# ANVENDELSE AF INSTRUMENTERING I IDRÆTSAKTIVITETER

## INSTRUMENTATION AND PHYSICAL PERFORMANCE

ECTS: 15

### Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Lars Domino Østergaard, ldo@hst.aau.dk  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog:** Dansk

## Eksamensform:

### Gruppebaseret projektexamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projektexamen her](#)

### Bedømmelsesform: 7-trins-skala

### Varighed af eksamination:

Projekter på 15 ECTS eller derover: 45 min pr. eksaminand. (maks. 5 timer)

Vedr censur:  Intern  Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

### [Digital Eksamen](#)

Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som hjælpemiddel ved eksaminationen.

De studerende må dog gerne benytte generativ AI i forbindelse med projektarbejdet med henvisning til [AAUs retningslinjer](#) for brug af generativ AI i projektarbejdet.

## MODULAKTIVITETER

I projektmodulet skal de studerende designe og gennemføre en videnskabelig undersøgelse, hvor de anvender idrætsteknologiske metoder, der indgår i eller anvendes til at kortlægge fysisk aktivitet eller træning og dennes betydning for sundhed, præstation og/eller selve gennemførelsen af aktiviteten. De studerende skal kunne vurdere, hvordan de(n) anvendte teknologi(er) kan have betydning for tolkning af de indsamlede data.

Link til læringsmål: [https://moduler.aau.dk/course/2024-2025/IDFIDR21KI\\_3?lang=da-DK](https://moduler.aau.dk/course/2024-2025/IDFIDR21KI_3?lang=da-DK)

## Kursusmodulbeskrivelse I

# IDRÆTTENS FORSKELLIGE MÅLGRUPPER

## SPORT PROGRAMMES FOR DIVERSE TARGET GROUPS

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Lars Domino Østergaard, ldo@hst.aau.dk  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:  
<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog:** Dansk

### Eksamensform:

**A: Mundtlig eksamen pba. projekt**

**Bedømmelsesform: 7-trins-skala**

**Varighed af eksamination:** 20 minutter pr. person

**Varighed af evt. forberedelsestid:**

15 minutter pr. person

### Ved mundtlig eksamen deltager:

- Eksamensansvarlig
- Undervisere
- Interne medbedømmere

### Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

**Eksamen afholdes:**  individuel  gruppebaseret

**Eksamensprog:** Dansk

### Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:

Digital Eksamen

### Eksamen starter med en fremlæggelse af den/de studerende:

Ja  Nej  ikke relevant

### Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Nogle - Egen PowerPoint præsentation og evt. udskrift af relevante figurer og modeller

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Case-arbejdet er opdelt i form af case-introduktion (tre lektioner med indlagt gruppearbejde/case bearbejdning), ordinære forelæsninger (to gange 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 faktuel) 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 erhvervet 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).

Modulet begynder med en fælles caseløsning, så de studerende får en indsigt i, hvordan det er, de skal arbejde case-baseret.

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

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Generel intro til caseløsning inkl. forberedelse	10
Intro til casearbejde I - IV	12
Understøttende teori og forelæsninger	16
Case-afslutning	8
Eksamen inkl. forberedelse	24
Litteraturlæsning og udarbejdelse af casebesvarelser	80

## MODULAKTIVITETER

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

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Intro-case: Spiseforstyrrelser indenfor idræt – fokus på svømning	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Kopp Hansen, HST	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.  I løbet af modulet tilegner de studerende sig mere viden, bedre færdigheder og forøget kompetence i alle modulets læringsmål.
Case 1 Motivation for vedvarende træning	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Kopp Hansen, HST	
Case 2 Hvordan holder vi os friske når alderen tynger	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Kopp Hansen, HST	
Case 3 Den optimale præstation	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Kopp Hansen, HST	
Case 4 Invaliderende idrætsskader: Personer med rygmarvsskade Bevægelse for et længere liv	Lars Domino Østergaard, HST NN	

## Litteratur

Link til litteraturliste: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51338>

## Kursusmodulbeskrivelse II

# IDRÆT, INKLUSION OG SUNDHEDS- FREMME

## INCLUSION AND HEALTH PROMOTION THROUGH SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Sine Agergaard, [sine@hst.aau.dk](mailto:sine@hst.aau.dk)  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:  
<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog:** Dansk

**Eksamensform:**

**A:** Mundtlig

**Bedømmelsesform:** Bestået/ikke bestået

**Varighed af eksamination:** 20 minutter

### Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

**Eksamen afholdes:**  individuel  gruppebaseret

**Eksamenssprog:** Dansk

**Tilladte hjælpemidler ved eksamen:**

Alle inkl. internet, noter, litteratur, online bøger, PC og lommeregner.

**Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som hjælpemiddel ved eksaminationen.**



## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	18
Øvelser (laboratorie)	18
Workshop	20
Eksamen	37
Eksamensforberedelse	12
Litteraturlæsning	45

## MODULAKTIVITETER

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

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Aktuel idræts og sundheds-politik (uge 36)	Sine Agergaard (SA), HST	Viden: Redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme  Færdigheder: Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred
Idræts- og sundhedsinterven-tioner; problem og design (uge 37)	SA, HST	Viden: Redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme  Kompetencer: Vurdere styrker og svagheder ved offentlig og/eller civil organisering af sundhedsfremme og inklusion
Idræt, inklsuion og sundheds-fremme i et socialt relatio-nelt perspektiv (uge 38)	SA, HST	Viden: Have viden om aktuelle idræts- og sundhedspolitiske tiltag rettet mod at fremme nye målgruppers inklusion og sundhedsfremme.  Færdigheder: Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, sat det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage an-svar for eget helbred.  Kompetencer: Forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme.
Hvad er inklusion? (uge 39)	SA; HST	Viden: Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber  Kompetencer: På baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme.
Inklusion; intersektionalitet (uge 40)	SA; HST	Viden: Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige idlægninger af disse begreber.  Færdigheder: Forstå sammenhængen mellem inklusions- og eksklusionsprocesser i idræt.

		<p>Kompetencer: På baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme.</p>
Inklusion; involvering af målgruppen (uge 41)	SA, HST	<p>Viden: Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.</p> <p>Færdigheder: 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, samt hvilke sociale kategorier, der trækkes frem ved udpegning af målgrupper for idræts- og sundhedsindsatser.</p> <p>Kompetencer: Forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme.</p>
Workshop/øvelse (uge 42)		
Hvad er sundhedsfremme (Uge 43)	SA	<p>Viden: Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.</p> <p>Færdigheder: Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred.</p>
'Healthism' Uge 44	SA	<p>Viden: Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.</p> <p>Færdigheder: Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred.</p> <p>Kompetencer: På baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme.</p>
'Healthy Settings Approach' (Uge 45)	NN, HST	<p>Viden: Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.</p> <p>Færdigheder: Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred.</p> <p>Kompetencer: Forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme.</p>

## Litteratur

Link til litteraturliste: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51339>

## Kursusmodulbeskrivelse III

# EFFEKTER AF UDHOLDENHEDSTRÆNING

## EFFECTS OF ENDURANCE TRAINING

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Ryan Godsk Larsen, rl@hst.aau.dk  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:  
<https://www.hst.aau.dk/staff-and-students/for-studerende-og-undervisere#eksamensplaner>

**Primært undervisningsprog: Dansk**

### Eksamensform:

**A: Skriftlig**  
**B: Stedprøve**

**Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået**

**Varighed af eksamination: 3 timer**

### Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

**Eksamenssprog:** Dansk

**Til skriftlige stedprøver skal ITX-flex benyttes**

### Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

Noter, litteratur, online bøger i offline tilstand, PC og lommeregner.

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	18
Opgaveregning	6
Øvelser (laboratorie)	2
Teori-workshop	2
Eksamen	3
Eksamensforberedelse	25
Litteraturlæsning	58
Individuel opgaveløsning	30

## MODULAKTIVITETER

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

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Adaptationer i kredsløbssystemet. Opbygning, regulering og tilpasninger i kredsløbet. Forelæsning, opgaveløsning.	Ryan G Larsen	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning. Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Karakterisere forskellige typer af træning.  Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.  Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.
Adaptationer i kredsløbssystemet. Træningsadaptationer i hjerte og kar. Forelæsning, opgaveløsning.	Ryan G Larsen	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning. Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Karakterisere forskellige typer af træning.  Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.  Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.
Adaptationer i kredsløbssystemet. Adaptationer i kredsløbet ved forskellige træningstyper. Forelæsning, opgaveløsning.	Ryan G Larsen	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.  Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Karakterisere forskellige typer af træning.  Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand. Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.
Adaptationer i kredsløbssystemet. Adaptationer i kredsløbet ved forskellige træningstyper. Forelæsning, opgaveløsning.	Ryan G Larsen	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.  Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Karakterisere forskellige typer af træning.  Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.

		Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.
Adaptationer i kredsløbssystemet. Adaptationer i kredsløbet ved forskellige træningstyper. Journal Club, opgaveløsning.	Ryan G Larsen	Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.  Udarbejde træningsprogrammer, som forbedrer præstationsevnen og sundhedstilstanden i forskellige former for idræt eller fysisk aktivitet.  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.  Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.  Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.
Journal Club, opgaveløsning.	Ryan G Larsen	Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.  Udarbejde træningsprogrammer, som forbedrer præstationsevnen og sundhedstilstanden i forskellige former for idræt eller fysisk aktivitet.  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.  Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.  Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.
Adaptationer i metabolismen. Cellulære mekanismer med betydning for metabolismen. Koordinering af metabolismen i kroppen. Forelæsning + opgaveløsning.	Jesper Franch	Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.  perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.
Adaptationer i metabolismen. Specialiserede vævstyper og hormonel regulering i kroppen. Forelæsning + opgaveløsning.	Jesper Franch	Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.  Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.
Adaptationer i metabolismen. Samspillet i metabolismen af kulhydrater, fedt og protein. Forelæsning + opgaveløsning.	Jesper Franch	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.  Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.  Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.



Adaptationer i metabolismen. Kvantificering og estimering af energi- omsætningens størrelse. Forelæsning + opgaveløsning.	Jesper Franch	Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.  Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.  Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.
Adaptationer i metabolismen. Eksempler på metoder til undersøgelse af træningseffekten på fedt- og kulhy- drat metabolismen under arbejde.	Jesper Franch	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.  Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.  Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.  Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.  Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.
Laboratorieøvelse (fedt- og kulhydrat oxidation under hvile og arbejde).	Jesper Franch/Ryan G. Larsen	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning. Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.  Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.  Give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne i idræt og inden for områ- der som sundhed og rehabilitering.
Adaptationer i metabolismen. Adaptationer i metabolismen (fokus på mitokondrier) ved forskellige trænings- typer. Forelæsning, opgaveløsning.	Ryan G. Larsen	Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.  Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.  Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.  Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.  diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.  Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.
Evaluerings og spørgetime	Jesper Franch/Ryan Larsen	

## Litteratur

Link til litteraturliste: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=51337>