



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhæstæknologi

# SEMESTERBESKRIVELSE FOR

## Bachelor i Idræt

### AALBORG

## 4. semester

### Forårssemester

### 2025

**Studienævn for**

**Idræt og Folkesundhedsvidenskab**

**Studieordning:**

<https://studieordninger.aau.dk/2023/38/4117>

### **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 kursusindholdet vil således være relevant også i forbindelse med projektudarbejdning.*

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

### **Semesterkoordinator:**

Ludvig Johan Torp Rasmussen, [litr@hst.aau.dk](mailto:litr@hst.aau.dk)

### **Sekretariatsdækning:**

**Studiesekretær:**

Emma Louise Nørgaard Reberholt [elnr@hst.aau.dk](mailto:elnr@hst.aau.dk)

**Studienævnssekretær:**

Berit Lund Sørensen, [blc@hst.aau.dk](mailto:blc@hst.aau.dk)

## Indhold:

<b>SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB</b> .....	2
<b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE</b> .....	4
<i>IDRÆTSUNDERVISNING OG- FORMIDLING</i> .....	4
<i>OPTIMERING AF FYSISK AKTIVITET OG TRÆNING</i> .....	6
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE I</b> .....	8
<i>IDENTITET OG KULTUR I LIVSSTILS IDRÆT</i> .....	8
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE II</b> .....	15
<i>BIOMEKANIK, STYRKETRÆNING OG FITNESS</i> .....	15
<b>KURSUSMODULBESKRIVELSE III</b> .....	20
<i>TRÆNING OG UNDERVISNING I ATLETIK</i> .....	20

## Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Idrætsundervisning og -formidling	Ludvig Johan Torp Rasmussen	15	7-trins-skala
Projektforløb	Optimering af fysisk aktivitet og træning	Ludvig Johan Torp Rasmussen	15	7-trins-skala
Kursus	Identitet og kultur i livsstilsidræt	Lars Domino Østergaard	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Biomekanik, styrketræning og fitness	Rogério Pessoto Hirata	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Træning og undervisning i atletik	Jesper Franch	5	7-trins-skala

### Semesteroversigt

Som udgangspunkt foregår semesterets hovedaktiviteter ud fra følgende oversigt:

September/Februar	Oktober/Marts	November/April	December/Maj	Januar/Juni
Gruppedannelse ( <a href="#">læs politik her</a> ) <a href="#">Semestergruppemøde</a>	Statusseminar ( <a href="#">læs politik her</a> )	<a href="#">Semestergruppemøde</a>	Projekt-afleveringsdato <a href="#">Eksamensplan</a>	Eksamen ( <a href="#">se eksamensplan her</a> ) Projekteksamen ( <a href="#">se 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](#).

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

## **Semesterevaluering**

Semestret evalueres på følgende måder:

1. De studerende bliver inviteret til to semestergruppemøder med *enten* repræsentation af to studerende pr casegruppe/projektgruppe *eller* bred invitation til alle studerende på semestret. Dette 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).

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.

Semesteret starter første mulige hverdag i februar og slutter sidste hverdag i juni.

# Projektmodulbeskrivelse I

## IDRÆTSUNDERVISNING OG- FORMIDLING

### TEACHING AND COMMUNICATION IN SPORT AND PHYSICAL EDUCATION

ECTS: 15

#### Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, [ljtr@hst.aau.dk](mailto:ljtr@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](#)

**En evt. reeksamen afvikles: Mundtligt**

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

### Mål

*I projektet skal de studerende designe og gennemføre et idrætsforløb med undervisning, træning, og/eller formidling rettet mod en bestemt målgruppe, såsom en folkeskoleklasse, gymnasieklasse eller et hold i en idrætsforening eller i et kommunalt tilbud. I forbindelse med undervisnings- og/eller formidlingsforløbet skal de studerende indsamle empiri, som skal indgå i projektarbejdet. 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.*

## Projektmodulbeskrivelse I I

# OPTIMERING AF FYSISK AKTIVITET OG TRÆNING

## OPTIMIZING EXERCISE AND TRAINING

ECTS: 15

### Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, [ljtr@hst.aau.dk](mailto:ljtr@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 der-  
over: 45 min pr. eksaminand. (maks. 5 timer)**

**Vedr censur:**  Intern  Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

**En evt. reeksamen afvikles: Mundtligt**

Det er ikke tilladt at anvende generativ AI som hjælpemiddel ved eksamina-  
tionen.

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

## MODULAKTIVITETER

### Mål

*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 vil typisk omhandle fysiologiske, neurofysiologiske eller biomekaniske faktorer med betydning for fysisk aktivitet og træning. Undersøgelsen kan fokusere på præstationsændringer i den akutte arbejdssituation eller på præstationsændringer ved et korterevarende trænings- eller inaktivitetsforløb. Projektmodulet kan gennemføres ved anvendelse af tests i laboratorier eller ved felttests og sigter mod at ruste de studerende til at kunne evaluere fysisk præstationsevne hos forskellige individer.*



## Kursusmodulbeskrivelse I

# IDENTITET OG KULTUR I LIVSSTILS IDRÆT

## IDENTITY AND CULTURE WITHIN LIFESTYLE SPORT

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Lars Domino Østergaard, [ldo@hst.aau.dk](mailto: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:** Mundtlig eksamen pba. projekt

**Bedømmelsesform:** Bestået/ikke bestået

**Varighed af eksamination:** 20 min pr studerende

**Varighed af evt. forberedelsestid:**

**Ved mundtlig eksamen deltager:**

- Eksamensansvarlig
- Undervisere
- Interne medbedømmere

**Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:** Aflevering af videocast (længde ca. 15 minutter), samt understøttende arbejdsblade.

**Eksamen afholdes:**  individuel  gruppebaseret

**Eksamensprog:** Vælg et element.

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

**Skriftlig besvarelse til aflevering forud for eksamen afleveres i:**  
Digital Eksamen Andet: [Skriv hvor](#)

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

- Ja  Nej  ikke relevant

**Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere spørgsmål/bispørgsmål:**  Ja  Nej  ikke relevant

**Tilladte hjælpemidler ved eksamen:**

- Ingen
- Nogle - [Skriv hvilke](#)
- Noter, litteratur, online bøger i offline tilstand, PC og lommeregner.
- Andet: [Skriv hvilke](#)
- Alle inkl. internet (dog ikke til kommunikation eller generativ AI).

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	9 (à 2 lektioner) = 18
Øvelsestimer	3 (à 2 lektioner) = 6
Fælles praksis (studiebesøg i GAME og House of Concrete; footbag / hacky sack; streetbasket)	10
Workshop omkring mini-projekt og den mundtlige eksamen	4
Workshops i podcast / videocast	5
Ca. 4 deltagende observationer af en selvvalgt form for livsstilsidræt (ikke skemalagt)	8
Udarbejdelse af mini-projekt	25
Eksamensforberedelse	25
Litteraturlæsning	48
Eksamen	1

## 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.

## MODULAKTIVITETER

### UNDERVISERE:

**LARS DOMINO ØSTERGAARD**    **LDO**  
**EMME CHRISTINE ELLESEN**    **ECE**  
**CECILIE WINTHER BANG**    **CWB**  
**LASSE NØRGAARD FRANDSEN**    **LNF**

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
<b>Forelæsning I</b>  <b>Introduktion til kurset og centrale kendetegn ved livsstilsidræt</b>	LDO	<b>VIDEN</b> <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> <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> <ul style="list-style-type: none"><li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li></ul>
<b>Praksis I</b> <b>Footbag / hacky sack i hallen i Gigantium</b>	Verena Lenneis	<b>FÆRDIGHEDER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt</li></ul>

<p><b>Forelæsning 2</b></p> <p><b>Gadeidræt i Danmark</b></p>	<p>Lars Domino Østergaard</p>	<p><b>VIDEN</b></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>• 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> <p><b>FÆRDIGHEDER</b></p> <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> <p><b>KOMPETENCER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
<p><b>Praksis 2</b></p> <p><b>Studiebesøg i GAME</b></p>	<p>LDO + instruktører</p>	<p><b>FÆRDIGHEDER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt</li> </ul>
<p><b>Forelæsning 3</b></p> <p><b>Kultur og livsstilsidræt</b></p>	<p>ECE</p>	<p><b>VIDEN:</b></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> <li>• udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering</li> </ul> <p><b>FÆRDIGHEDER</b></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><b>KOMPETENCER</b></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> </ul>
<p><b>Forelæsning 4</b></p>	<p>ECE</p>	<p><b>VIDEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur</li> </ul>

<b>Identitet og livsstilsidræt</b>		<b>FÆRDIGHEDER</b> <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> <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>
<b>Praksis 3</b>  <b>Streetbasket i Gigantium</b>	LDO  + Magnus Kolind Mathiassen	<b>FÆRDIGHEDER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt</li> </ul>
<b>Forelæsning 5</b>  <b>Fra alternativ til mainstream (om forandringsprocesser såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering)</b>	LDO	<b>VIDEN</b> <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 kommercialisering</li> </ul> <b>FÆRDIGHEDER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt</li> </ul> <b>KOMPETENCER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesse</li> </ul>
<b>Forelæsning 6</b>  <b>Digitale medier og fællesskaber indenfor livsstilsidræt</b>	LNF	<b>VIDEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter</li> <li>• udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering</li> </ul> <b>FÆRDIGHEDER</b> <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>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
<b>Praksis 4</b> <b>Studiebesøg i House of Concrete (HoC)</b>	LDO + instruktører	<b>FÆRDIGHEDER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt</li> </ul>
<b>Forelæsning 7</b> <b>Kønsaspekter i livsstilsidræt</b>	CWB	<b>VIDEN</b> <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> <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>Øvelsestimer – supplerende undervisning om deltagende observationer (feltarbejde) + introduktion til mini-projekt</b>	LDO	<b>FÆRDIGHEDER</b> <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> <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>
<b>Forelæsning 8</b> <b>Diversitet i livsstilsidræt – et intersektionelt perspektiv</b>	CWB	<b>VIDEN</b> <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> <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>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til</li> </ul>
<b>Forelæsning 9</b>  <b>Livsstilsidræt som middel til social forandring?</b>	CWB	<b>VIDEN</b> <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> <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>
<b>Forelæsning + workshop hos CDUL (hel dag)</b> <b>Konceptudvikling, optagelse og redigering af podcasts / videocasts</b>	LDO samt CDUL	<b>KOMPETENCER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser</li> </ul>
<b>Workshop</b>  <b>Status på mini-projekt – oplæg og vejledning; den mundtlige eksamen</b>	LDO	<b>FÆRDIGHEDER</b> <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> <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>

## Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=53622>

## Kursusmodulbeskrivelse II

# BIOMEKANIK, STYRKETRÆNING OG FITNESS

## BIOMECHANICS, STRENGTH TRAINING AND FITNESS

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Rogério Pessoto Hirata [rirata@hst.aau.dk](mailto:rirata@hst.aau.dk)  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

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

**Primært undervisningsprog:** Dansk

### Eksamensform:

- A. Praktisk stedprøve med mundtligt element
- B. Stedprøve

**Bedømmelsesform:** Bestået/ikke bestået

**Varighed af eksamination:** 15 min pr studerende

**Varighed af evt. forberedelsestid:**

**Ved mundtlig eksamen deltager:**

- Eksamensansvarlig
- Undervisere
- Interne medbedømmere

**Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:**

**Eksamen afholdes:**  individuel  gruppebaseret

**Eksamensprog:** Både dansk og engelsk

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

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

Digital Eksamen Andet: Skriv hvor

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

- Ja
- Nej
- ikke relevant

**Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere**

**spørgsmål/bispørgsmål:**  Ja  Nej  ikke relevant

**Tilladte hjælpemidler ved eksamen:**

- Ingen
- Nogle - Skriv hvilke
- Noter, litteratur, online bøger i offline tilstand, PC og lommeregner.
- Andet: Skriv hvilke
- Alle inkl. internet (dog ikke til kommunikation eller generativ AI).



## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	30
Opgaveregning	12
Øvelser (laboratorie)	4
Kliniske Øvelser	
Workshop	
Teori-workshop	
Praksis-workshop	4
Eksamen	2
Eksamensforberedelse	30
Litteraturlæsning	68
Individuel opgaveløsning	

---

## MODULAKTIVITETER

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
<b>L0: Course intro</b> <b>Basic Concepts of Training Theory and Biomechanics</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L1: specific strength</b> <b>a. Task-Specific Strength</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodule-ring i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L2: specific strength</b> <b>b. Impulse</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodule-ring i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L3: specific strength</b> <b>c. Athlete-Specific Strength</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodule-ring i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L4: Methods of Strength Conditioning</b> <b>a. Training Intensity</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodule-ring i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L5: Methods of Strength Conditioning</b> <b>b. Timing in strength training</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodule-ring i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L6: Methods of Strength Conditioning</b> <b>c. Dynamik in strength training</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodule-ring i</li> <li>• ballistiske kontraktioner</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L7: Strength Exercises</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L8: Energi, arbejde og effekt – Part 1</b> <b>a. Energi</b> <b>b. Arbejde</b>	RPH	<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>

<b>L9: Energi, arbejde og effekt – Part 2</b> a. Effekt b. Virkningsgrad	RPH	<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>
<b>L10: Stødfænomener og Resituitionskoefficient</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionkoefficienter</li> <li>• brug af computere til at simulere de biomekaniske krav til muskelbelastning og forudsige nødvendige drejningsmomenter for at opnå optimal ydelse</li> <li>•</li> </ul>
<b>L11: Kinetiske kæder og impulsmoment – Part 1</b> a. Performance enhancement	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• det funktionelle princip bag kinetiske kæder, svingsløjfer og segmentenergi</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L12: Kinetiske kæder og impulsmoment – Part 2</b> b. Injury prevention	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• det funktionelle princip bag kinetiske kæder, svingsløjfer og segmentenergi</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> <li>• koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning</li> </ul>
<b>L13: Goal Specific-Strength Training</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte definitioner af energi, arbejde, effekt(power) og virkningsgrad (efficiency)</li> <li>• udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad</li> <li>• anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande</li> </ul>
<b>L14: Strength Training for Senior Athletes</b>	RPH	<ul style="list-style-type: none"> <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>
<b>P1 – Calculating jump height from impulse (force plate)</b>	RPH	<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 restitutionkoefficient 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>
<b>P2 – Calculating Power during lifting (gymAware)</b>	RPH	<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 restitutionkoefficient 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> </ul>

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

## **L – FORELÆSNING**

## **P – PRAKTISK WORKSHOP I LAB (P1 OG P2) ELLER FITNESS CENTER I GIGANTUM (P3 OG P4)**

### **\*GRUPPEARBEJDE ER INKLUDERET I ALLE FORELÆSNINGER**

The course has received really good evaluation from the last semester.

I am increasing the number of confrontation ours to facilitate my action point on improving collaboration/co-work between students during the course.

## **Litteratur**

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=53623>

- Science and Practice of Strength Training - Af Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer og Andrew C. Fry
- Institut for Mekanik og Produktion Aalborg Universitet, 2013 Introduktion til biomekanik for idrætsstuderende - [https://www.moodle.aau.dk/plugin-file.php/3173010/mod\\_resource/content/1/biomek2013-3.pdf](https://www.moodle.aau.dk/plugin-file.php/3173010/mod_resource/content/1/biomek2013-3.pdf)

## Kursusmodulbeskrivelse III

# TRÆNING OG UNDERVISNING I ATLETIK

## TRAINING AND TEACHING ATHLETICS

ECTS: 5

### Modulansvarlig:

Jesper Franch, [jfranch@hst.aau.dk](mailto:jfranch@hst.aau.dk)  
Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

### Eksamensplan

Findes på dette link:

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

**Primært undervisningssprog:** Dansk

**Eksamensform:** Praktisk prøve med mundtligt element

**Bedømmelsesform:** 7-trins-skala

**Varighed af eksamination:** 20 min pr. studerende. Da eksamen gennemføres i grupper a 3-4 studerende afsættes der 60 min el. 80 min afhængig af gruppestørrelse

**Varighed af evt. forberedelsestid:** 30 min

**Ved mundtlig eksamen deltager:**

- Eksamensansvarlig
- Undervisere
- Interne medbedømmere

**Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:**

Eksamen foregår på atletikstadion samt i teorilokale i tilknytning til stadion. Eksamen indledes med at de studerende 'trækker' en af de undervisnings- el. træningscases som der er blevet arbejdet med i løbet af kurset. Derefter er der 30 min til at forberede den konkrete undervisning (øvelsesvalg samt evt. klargøring af rekvisitter der skal bruges til forløbet). Eksamination begynder med at de studerende har 25-35 min til at gennemføre deres undervisningsforløb, hvor øvrige studerende på årgangen fungerer som medier. Afhængig af gruppestørrelse gennemføres den mundtlige del af eksaminationen i teorilokale i tilknytning stadion (35 min for grupper a 3 studerende og 45 min for grupper a 4 studerende)

**Eksamen afholdes:**  individuel  gruppebaseret

De studerende inddeles i studiegrupper a ca. 3-4 studerende og eksamen gennemføres i disse grupperinger

**Eksamenssprog:** Dansk

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

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

Vælg et element. Andet: Skriv hvor

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

- Ja
- Nej
- ikke relevant

**Ved mundtlig eksamen trækker den studerende et eller flere spørgsmål/bispørgsmål:**  Ja  Nej  ikke relevant

**Tilladte hjælpemidler ved eksamen:**

- Ingen

- Nogle - Skriv hvilke
- Noter, litteratur, online bøger i offline tilstand, PC og lommeregner.
- Andet: Skriv hvilke
- Alle inkl. internet (dog ikke til kommunikation eller generativ AI).

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	14
Opgaveregning	
Øvelser (laboratorie)	
Kliniske Øvelser	
Workshop	
Teori-workshop	6
Praksis-workshop	24
Eksamen	2
Eksamensforberedelse	28
Litteraturlæsning	73
Individuel opgaveløsning	3

## 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.

Kursusgang	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
<b>1. Introduktion til kurset</b>  Forelæsning	JF, JSI, underviser fra Sport & Social Issues (USSI)  Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	<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>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner.</li> </ul>
<b>2. Læringsteori</b>  Forelæsning og Teori-Workshop	<b>U-SSI</b>  Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	<p><b>Viden om</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvendelse af eksisterende læringsteorier</li> <li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li> </ul> <p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Kompetencer</b></p>



		<ul style="list-style-type: none"> <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>
<b>3. Læringspraksis</b>  Praksisworkshop	<b>JSI, U-SSI</b>  Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi	<b>Viden om</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder</li> <li>• optimering af læringsituationer 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 læringsituationer 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>

<p><b>4. Energiomsætning/Fysiologi</b></p> <p>Forelæsning og Teori-Workshop</p>	<p><b>JF</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Viden om</b></p> <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> </ul> <p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>5. Energiomsætning/Fysiologi</b></p> <p>Praksis-Workshop</p>	<p><b>JSI, JF</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Færdigheder</b></p> <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> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> </ul>

<p><b>6. Læringsteori</b></p> <p>Forelæsning og Teori-Workshop</p>	<p><b>U-SSI</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Viden om</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange</li> <li>• atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv</li> </ul> <p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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 tværvideenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge</li> </ul>
--	---	---

<p><b>7. Læringspraksis</b></p> <p>Praksisworkshop</p>	<p><b>JSI, U-SSI</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Viden om</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvendelse af eksisterende læringsteorier</li> <li>• didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder</li> <li>• optimering af læringsituationer 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> <p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>
--	--	--

		<p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende og perspektivere ovenstående viden- 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 læringsituationer 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>
<p><b>8. Energiomsætning/Fysiologi</b> Forelæsning og Teori-Workshop</p>	<p><b>JF</b> Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Viden om</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> <li>• metaboliske reaktioner på akut og kronisk (træning) fysisk aktivitet</li> </ul> <p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>

		<p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende og perspektivere ovenstående viden- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter</li> </ul>
<p><b>9. Energiomsætning/Fysiologi</b></p> <p>Praksis-Workshop</p>	<p><b>JSI, JF</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Færdigheder</b></p> <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> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> </ul> <p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende og perspektivere ovenstående viden- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> <li>• argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre</li> </ul>

		<p>energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</p> <p>vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter</p>
<p><b>I0. Læringsteori</b></p> <p>Forelæsning og Teori-Workshop</p>	<p><b>U-SSI</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Viden om</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• indgå i tværfaglige og tværvideenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge</li> </ul>
<p><b>II. Læringspraksis</b></p> <p>Praksisworkshop</p>	<p><b>JSI, U-SSI</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Viden om</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• optimering af læringsituationer 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> <p><b>Færdigheder</b></p>



		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringsituationer 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>
<p><b>I2. Energiomsætning/Fysiologi</b></p> <p>Forelæsning og Teori-Workshop</p>	<p><b>JF</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Viden om</b></p> <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> </ul>

		<p><b>Færdigheder</b></p> <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> <li>• forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet</li> </ul> <p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>I3. Energiomsætning/Fysiologi</b> Praksis-Workshop</p>	<p><b>JSI, JF</b> Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsevnen 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> <p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>I4. Evaluering og eksamensinfo</b></p> <p>Teori</p>	<p><b>JF, JSI, U-SSI</b></p> <p>Ansættelse på Inst. for Medicin og Sundhedsteknologi</p>	<p><b>Færdigheder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv</li> </ul> <p><b>Kompetencer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><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>
--	--	---

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

**JSI: Jacob Sigtenborg Iversen**

**U-SSI: Underviser fra forskningsgruppen 'Sport and Social Issues'**

**JF: Jesper Franch**

## **Litteratur**

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=53624>