



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

SEMESTERBESKRIVELSE FOR

Bachelor i Idræt

AALBORG

3. semester

Efterårssemester

2025

Studienavn for

Idræt og Folkesundhedsvidenskab

Studieordning:

<https://studieordninger.aau.dk/2025/50/5625>

Semesterets temaramme:

Semesterets tema er den kvalitative forskningstilgang til idrætsfaglige problemstillinger. Semestrets rolle er at uddybe kendskabet til og arbejdet med kvalitative metoder, evt. i kombination med et af semestrets tre kursusmoduler. Projektarbejdet sigter mod, at de studerende tilegner sig viden, færdigheder og kompetencer ift. at kunne undersøge forskellige idrætsfaglige problemstillinger vha. relevante kvalitative metoder. Semesterets projekt vil kunne ansues som en progression ift. tidligere projekter, således at kravene til akademisk niveau øges.

Semesterets kurser bidrager dels til at understøtte projektindholdet og dels til at sikre progression ift. kursusindhold på tidligere semestre. Progressionen synliggøres specielt ift. de teoretiske retninger inden for sociologi, psykologi og fysiologi samt det praktiske arbejde med boldspil og dans/gymnastik. Progressionen sikres gennem koordinering mellem undervisere, kursusansvarlige og semesterkoordinatorer på tværs af semestre.

Semesterkoordinator:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, ljtr@hst.aau.dk

Sekretariatsdækning:

Studiesekretær: Emma Louise Nørgaard Reberholt, elnr@hst.aau.dk

Studienævnssekretær: Berit Lund Sørensen, blc@hst.aau.dk

Indhold:

SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB	2
PROJEKTMODULBESKRIVELSE	4
IDRÆTSPROJEKT MED KVALITATIVE METODER	4
KURSUSMODULBESKRIVELSE I	6
IDRÆTS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGI I BOLDSPIL	6
KURSUSMODULBESKRIVELSE II	9
IDRÆTSHISTORIE OG -SOCIOLOGI I GYMNASTIK OG DANS	9
KURSUSMODULBESKRIVELSE III	14
ARBEJDS- OG TRÆNINGSFYSIOLOGI I UDHOLDENHEDS- OG STYRKETRÆNING	14

Semesterets organisering og forløb

Dette semester indeholder følgende projekter og kurser:

Modultype	Titel	Ansvarlig:	ECTS	Bedømmelse
Projektforløb	Idrætsprojekt med kvalitative metoder	Ludvig Johan Torp Rasmussen	15	7-trins-skala
Kursus	Idræts- og sundhedspysykologi i boldspil	Niels Rossing	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Idrætshistorie og -sociologi i gymnastik og dans	Camilla Bakkær Simonsen	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Arbejds- og træningsfysiologi i udholdenheds- og styrketræning	Rasmus Kopp Hansen	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 (læs politik her) Semestergruppemøde https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=55833	Statusseminar (læs politik her)	Semestergruppemøde https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=55833	Projekt-afleveringsdato (se eksamensplan her)	Eksamen (se eksamensplan her) Projekteksamen (se formkrav her - se eksamensplan her)

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](#).

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

IDRÆTSPROJEKT MED KVALITATIVE METODER

QUALITATIVE METHODS IN A SPORT SCIENCES PROJECT

ECTS: 15

Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

Ludvig Johan Torp Rasmussen, 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 undervisningssprog: 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

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Opstart og gruppedannelse	3
Statusseminar inkl. deltagelse som opponentergruppe og forberedelse	18
Vejledermøder inkl. vejledning pr. mail	30
Undersøgelse og løbende arbejde og diskussioner vedr. projekt i tillæg til gruppemøder	123
Understøttende undervisning. Læsning af litteratur og deltagelse i undervisning. Herunder gruppearbejde med vidensdeling og diskussion af den tilgængelige litteratur samt forberedelse og efterbehandling ifm. Vejledermøder	90
Udarbejde rapport	100
Feedback mellem gruppemedlemmer vedr. projekt	46
Forberedelse til eksamen	35
Projekteksamen	5
Total	450

Link til læringsmål: https://moduler.aau.dk/course/2025-2026/IDFIDR2IB3_1?lang=da-DK

Kursusmodulbeskrivelse I

IDRÆTS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGI I BOLDSPIL

SPORT AND HEALTH PSYCHOLOGY WITHIN BALL GAMES

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Niels Nygaard Rossing, nnr@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

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 1,5 timer

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☐ individuel ☒ gruppebaseret

Eksamenssprog: Dansk

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

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Opgaveregning	10
Teori-workshop	20
Praksis-workshop	34
Eksamen	1
Eksamensforberedelse	15
Litteraturlæsning	70

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. For at sikre mere klarhed i kurset, vil vi kun i begrænset omfang lægge online forelæsninger op.

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Introduktion til kurset – mental sundhed	Niels Rossing	Udvalgte idræts- og sundhedpsykologiske teorier og begreber med særligt fokus på teamorienterede processer, såsom motivation, leg og kreativitet. Perspektivere idrætspsykologisk viden og færdigheder indenfor boldspil til andre idrætskontekster.
Kultur	Niels Rossing	Anvende idræts- og sundhedpsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser.
Motivation	Niels Rossing	Idræts- og sundhedpsykologiske modeller og principper for design af boldspilsøvelser. Udvalgte tekniske og taktiske aspekter i kaospil samt slag- og træfspil såsom basketball og cricket.
Leg.	Niels Rossing	Udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil.
Kreativitet	Ludvig Rasmussen	Analysere og diskutere boldspilsøvelser ud fra idræts- og sundhedpsykologiske teorier og begreber.
Fællesskab	Niels Rossing	Diskutere og reflektere over rollen som underviser med særligt fokus på idræts- og sundhedpsykologiske processer i idrætsmæssige sammenhænge.
Visualisering	Niels Rossing	Selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper. Perspektivere idrætspsykologisk viden og færdigheder indenfor boldspil til andre idrætskontekster. Udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil.
Afprøvning af temaer med særlig målgruppe		Selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper. Anvende idræts- og sundhedpsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser.
Prøveeksamen	Niels Rossing	Anvende idræts- og sundhedpsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser. Selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper.

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle. <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=55834>

Kursusmodulbeskrivelse II

IDRÆTSHISTORIE OG -SOCIOLOGI I GYMNASTIK OG DANS

SPORT HISTORY AND SOCIOLOGY WITHIN GYMNASTICS AND DANCE

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Camilla Bakkær Simonsen
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

Bedømmelsesform: Bestået/ikke bestået

Varighed af eksamination: 20 minutter pr. person

Ved mundtlig eksamen deltager:

- ☒ Eksamensansvarlig
- ☒ Undervisere
- ☒ Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☐ individuel ☒ gruppebaseret

Eksamenssprog: Dansk

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:

- ☒ Nogle - disposition til oplægget

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger (inklusive teoretiske øvelser)	24
Praksis-workshop	24
Eksamen	2 (hvis det er en gruppe med 6 studerende)
Eksamensforberedelse	28
Litteraturlæsning	72

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
Køn, kernefaglighed og (kommando)gymnastik; Introduktion til kurset. <i>4 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Betydning af sociologiske baggrunds faktorer såsom alder, køn, klasse, socioøkonomi og etnicitet for idrætsdeltagelse med særlig fokus på gymnastik og dans. Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori.
Relationen mellem musik og bevægelse. <i>2 lektioner i forelæsningslokale. 3 lektioner med praksis-ws i hallen (heraf 1 lektion selvstændigt* gruppearbejde).</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper.
Bevægelsesprincipper i gymnastik og dans. <i>2 lektioner med praksis-ws. (3 lektioner i forelæsningslokale (heraf 1 lektion selvstændigt* gruppearbejde))</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper.
Krop, grundtræning og centrale teknikker indenfor gymnastik og dans <i>2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.</i>	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper. Kompetencer: Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.

Organisering af og deltagelse i gymnastik og dans. 3 lektioner i forelæsningslokale. 3 lektioner med praksis-ws i hallen.	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Betydning af sociologiske baggrundsfaktorer såsom alder, køn, klasse, socioøkonomi og etnicitet for idrætsdeltagelse med særlig fokus på gymnastik og dans. Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper. Kompetencer: Vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idrætshistorisk perspektiv. Diskutere forskellige måder at organisere gymnastik og dans for specifikke målgrupper med afsæt i relevante sociologiske teorier. Overføre bevægelsesprincipper fra gymnastik og dans til andre idrætsaktiviteter.
I følelsernes vold? Ballet og moderne dans. 2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori.
Giv slip! Hip/hop/street og (vest)afrikansk dans. 2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis-ws i hallen.	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans.
Magt i sprog og handling: Koreografiske metoder og principper til udvikling af bevægelsesmateriale. 2 lektioner i forelæsningslokale. 3 lektioner med praksis-ws i hallen.	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden om: Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans.
Formationer, relationskriterier og perspektiver på udvikling indenfor dans og gymnastik. 2 lektioner i forelæsningslokale.	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper. Kompetencer: Vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idrætshistorisk perspektiv.

3 lektioner med praksis- <i>ws</i> (heraf 1 lektion selvstændigt* gruppearbejde med eksamensprodukt).		
Opsamling på kurset og arbejde med eksamensprodukter. 2 lektioner i forelæsningslokale. 2 lektioner med praksis- <i>ws</i> i hallen.	Camilla Bakkær Simonsen (CBS) Aalborg Universitet (AAU)	Viden: Idrætshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans. Bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans. Færdigheder: Analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrætshistorisk og -sociologisk teori. Anvende relevante sociologiske teorier til at forstå forskellige måder at organisere gymnastik og dans. Demonstrere basale færdigheder indenfor gymnastik og dans. Anvende bevægelsesprincipper og musik i planlægning af gymnastik og dans til forskellige målgrupper. Kompetencer Vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idrætshistorisk perspektiv. Diskutere forskellige måder at organisere gymnastik og dans for specifikke målgrupper med afsæt i relevante sociologiske teorier.

*Ved selvstændigt gruppearbejde forstås at underviser ikke er til stede

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=55835>

Kursusmodulbeskrivelse III

ARBEJDS- OG TRÆNINGSFYSIOLOGI I UDHOLDENHEDS- OG STYRKETRÆNING

EXERCISE PHYSIOLOGY WITHIN ENDURANCE AND STRENGTH TRAINING

ECTS: 5

Modulansvarlig:

Rasmus Kopp Hansen: rkopp@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

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination: 20 minutter

Varighed af evt. forberedelsestid: 20 minutter

Ved mundtlig eksamen deltager:

- ☒ Eksamensansvarlig
- ☒ Undervisere
- ☒ Interne medbedømmere

Beskrivelse af den praktiske afvikling af eksamen:

Eksamen afholdes: ☒ individuel ☐ gruppebaseret

Eksamenssprog: Både dansk og engelsk

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:

☒ Alle inkl. internet (dog ikke til kommunikation eller generativ AI).

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Undervisningsform	Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet
Forelæsninger	32
Workshop	10
Eksamensforberedelse	16
Litteraturlæsning	62
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
Forelæsning 1: • <i>Introduktion</i> • <i>kulhydrater, lipider, proteiner, og vand</i> • <i>optimal ernæring til fysisk aktivitet</i> • <i>Energi og arbejde under fysisk aktivitet</i>	Rasmus Kopp Hansen (RKH)	• karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning
Forelæsning 2: • <i>Energioverførsel i kroppen under hvile og fysisk aktivitet</i> • <i>Anaerobe og aerobe energisystemer</i>	RKH	• karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning
Forelæsning 3: • <i>Energiforbrug under udholdenhedstræning</i> Praktisk workshop:	RKH	• karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning • udføre grundlæggende tekniske færdigheder indenfor udvalgte typer af udholdenheds- og

Estimering af aerob og anaerob arbejds- evne		styrketræningsøvelser • perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene
Forelæsning 4: • <i>Gasudveksling og transport</i> • <i>Iltransport i blodet</i> • <i>Kuldioxidtransport i blodet</i>	RKH	• fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning
Forelæsning 5: • <i>Respiratorisk regulering under ar- bejde</i> • <i>Lungeventilation</i> • <i>Syre-base regulering</i>	RKH	• fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning
Forelæsning 6: • <i>Akutte og kroniske hjertekreds- løbstilpasninger</i>	RKH	• fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning
Forelæsning: 7 • <i>Funktionel kapacitet af det kardi- ovaskulære system</i>	RKH	• fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning
Forelæsning 8: • <i>Træning af anaerobe og aerobe energisystemer</i> Gruppearbejde: cases: • <i>Træningsintensitetsdistribution og periodisering</i>	Rogério Hi- rata/RKH	• tekniske elementer i udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræning • udføre grundlæggende tekniske færdigheder indenfor udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræningsøvelser • udarbejdelse af træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi • udarbejdelsesprogrammer digitalt der forbedrer præstationsevnen i forskellige fysiske aktiviteter • give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne samt i sundhed og rehabilitering

Forelæsning 9 • <i>Styrketræningens fysiologi og fysiologiske tilpasninger til styrketræning</i>	Mathias Kristiansen	• karakteristika ved forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • tekniske elementer i udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræning • fysiologien i forbindelse med forskellige typer af udholdenheds- og styrketræning • relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning • fysiologiske tilpasninger til akut og længerevarende træning
Forelæsning 10 • <i>Udarbejdelse af præstationsforbedrende styrketræningsprogrammer</i> • <i>Praktisk undervisning i styrketræning 1+2</i>	Mathias Kristiansen	• udføre grundlæggende tekniske færdigheder indenfor udvalgte typer af udholdenheds- og styrketræningsøvelser • udarbejde træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi • udarbejde træningsprogrammer der forbedrer præstationsevnen i forskellige fysiske aktiviteter • give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne samt i sundhed og rehabilitering
Forelæsning 11 • <i>Styrketræning i en sundheds- og idrætssammenhæng</i> • <i>Praktisk undervisning i styrketræning 3+4</i>	Mathias Kristiansen	• give råd og vejledning om resultatet af træning og fysisk aktivitet, både i forbindelse med fysisk præstationsevne samt i sundhed og rehabilitering • anvende og perspektivere viden og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætssammenhænge • perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene
Forelæsning 12 og Praktisk workshop: • <i>Kombination af styrke- og udholdenhedstræning</i>	RKH	• udarbejdelse af træningsøvelser i udholdenheds- og styrketræning med udgangspunkt i relevant træningsfysiologi • udarbejdelsesprogrammer digitalt der forbedrer præstationsevnen i forskellige fysiske aktiviteter • anvende og perspektivere viden og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætssammenhænge • perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene

Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle: <https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=55836>