



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

# SEMESTERBESKRIVELSE FOR

## Kandidat i Idræt

### AALBORG

## I. semester

### Efterårssemester

### 2026

**Studienavn for**

**Idræt og Folkesundhedsvidenskab**

**Studieordning:**

<https://studieordninger.aau.dk/2026/59/6596>

### **Semesterets temaramme:**

*Efter gennemførelse af idrætsbacheloruddannelsen har studerende 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:** Stine Albæk Jensen,

stineaj@hst.aau.dk

**Studienævnssekretær:** Berit Lund Sørensen,

btc@hst.aau.dk

## Indhold:

|  |    |
|--|----|
| <b>SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB</b> .....        | 2  |
| <b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE</b> .....                   | 5  |
| IDRÆT, FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED .....               |    |
| <b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE</b> .....                   | 5  |
| TRÆNING FOR SUNDHED OG PRÆSTATION .....                |    |
| <b>PROJEKTMODULBESKRIVELSE</b> .....                   | 5  |
| ANVENDELSE AF INSTRUMENTERING I IDRÆTSAKTIVITETER..... |    |
| <b>KURSUSMODULBESKRIVELSE I</b> .....                  | 11 |
| IDRÆTTENS FORSKELLIGE MÅLGRUPPER.....                  |    |
| <b>KURSUSMODULBESKRIVELSE II</b> .....                 | 14 |
| IDRÆT, INKLUSION OG SUNDHEDSFREMME.....                |    |
| <b>KURSUSMODULBESKRIVELSE III</b> .....                | 18 |
| EFFEKTER AF UDHOLDENHEDSTRÆNING.....                   |    |

## 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<br>(Obligatorisk modul for alle)                                   | Lars Domino    | 5    | 7-trins-skala        |
| Kursus        | Idræt, inklusion og sundhedsfremme<br>(Samfundsvidenskabeligt modul, kan erstattes med andet modul) | Sine Agergaard | 5    | Bestået/ikke bestået |
| Kursus        | Effekter af udholdenhedstræning<br>(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 casearbejde 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 tema-ramme, 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  | Oktober  | November                                      | December  | Januar  |
|--|--|---|---|---|
| <b>Gruppedannelse</b><br>( <a href="#">læs politik her</a> ) | <b>Statusseminar</b> ( <a href="#">læs politik her</a> ) | <b>Semestergruppemøde</b> <a href="#">her</a> | <b>Projekt-afleveringsdato</b><br>( <a href="#">se eksamensplan her</a> ) | <b>Eksamen</b> ( <a href="#">se eksamensplan her</a> )<br><b>Projekteksamen</b> ( <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.](#)

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

Alle studerende bedes på forhånd om at 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 studerende på Aalborg Universitet samt den PBL-tilgang, der undervises efter. Dagen afsluttes med et socialt arrangement.

## 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)

**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.

## **OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS**

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

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

## **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 projektforsløbet vil de studerende modtage understøttende undervisning i litteratursøgning mm.

### **Link til læringsmål:**

<https://studieordninger.aau.dk/2026/59/6596>

## 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 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)

**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.

## **OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS**

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

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

## **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://studieordninger.aau.dk/2026/59/6596>

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 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)

**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.

## **OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS**

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

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

## **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://studieordninger.aau.dk/2026/59/6596>

## 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

**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

**Eksamenssprog:** 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

**Reeksamensform:** Mundtlig

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Case-arbejdet er opdelt i form af case-introduktion (fire lektioner med indlagt gruppearbejde/case bearbejdning), ordinære forelæsninger (blokke a 90 minutter) samt case-afslutning, hvor de studerende i grupper præsenterer deres udredning af de aktuelle cases.

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

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

Arbejdet med cases foregår i grupper, der vil blive administrativt dannet. Grupperne vil bestå af tre til fem studerende.

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 tre case-redegørelser, grupperne ønsker skal indgå i eksamen, afleveres i begyndelsen af januar (præcis dato offentliggøres senere).

Case-modulerne bliver kommenteret af medstuderende gennem peer-feedback. Hver gruppe vil ligeledes få feedback fra begge undervisere på én af de tre case-redegørelser, de afleveres.

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

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.

| Undervisningsform                                | Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet |
|--|--|
| Generel intro til caseløsning inkl. forberedelse | 10   |
| Intro til casearbejde I – III                    | 12   |
| Understøttende teori og forelæsninger            | 12   |
| Case-afslutning                                  | 6  |
| Eksamen inkl. forberedelse                       | 25   |
| Litteraturlæsning og caseforberedelse            | 85   |

## MODULAKTIVITETER

| Titel  | Underviser og ansættelsessted                          | Læringsmål fra studieordning   |
|--|--|--|
| Intro-case:<br>Spiseforstyrrelser indenfor idræt – fokus på svømning | Lars Domino Østergaard, 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 3 i større eller mindre omfang.<br><br>I løbet af modulet tilegner de studerende sig mere viden, bedre færdigheder og forøget kompetence i alle modulets læringsmål. |
| Case 1<br>Motivation for vedvarende træning -                        | Lars Domino Østergaard, HST<br>Rasmus Koop Hansen, HST |  |
| Case 2<br>Bevægelse for et længere liv. Fysisk aktivitet for ældre   | Lars Domino Østergaard, HST<br>Rasmus Koop Hansen, HST |  |
| Case 3<br>Invalidiserende idrætsskader: Personer med rygmarskade     | Lars Domino Østergaard, HST<br>Rasmus Koop Hansen, HST |  |

Er der over 10 studerende tilmeldt kurset, afvikles det til normal takst. Hvis der er færre end 10 studerende, afvikles det som en studiekreds. Hvis der er færre end 5 studerende, afvikles det ikke.

### Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=59797>

## 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  
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**

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

**Eksamensform:** Mundtlig

**Bedømmelsesform:** Bestået/ikke bestået

**Varighed af eksamination:** 20 minutter

**Varighed af forberedelsestid:** 20 minutter

**Eksamen afholdes:**  individuel  gruppebaseret

**Eksamenssprog:** Dansk

**Tilladte hjælpemidler ved forberedelse og eksamen:**

Alle inkl. internet, dog ikke kommunikation med andre

**Reksamensform:** Mundtlig

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

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.

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

Er der over 10 studerende tilmeldt kurset, afvikles det til normal takst. Hvis der er færre end 10 studerende, afvikles det som en studiekreds. Hvis der er færre end 5 studerende, afvikles det ikke.

## MODULAKTIVITETER

| Titel   | Underviser og ansættelsessted | Læringsmål fra studieordning   |
|---|-------------------------------|--|
| Aktuel idræts og sundheds-politik             | Sine Agergaard (SA), HST      | Viden:<br>Redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme<br><br>Færdigheder:<br>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 sundhedsfremme; problemanalyse 2.0 | SA, HST                       | Viden:<br>Redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme<br><br>Kompetencer:<br>Vurdere styrker og svagheder ved offentlig og/eller civil organisering af sundhedsfremme og inklusion  |
| Idræts- og sundhedsfremme                     | Verena Lenneis, HST           | Viden:<br>Have viden om aktuelle idræts- og sundhedspolitiske tiltag rettet mod at fremme nye målgruppers inklusion og sundhedsfremme.<br><br>Færdigheder:<br>Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, sat det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred.<br><br>Kompetencer:<br>Forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme.                                |
| Hvad er inklusion?                            | SA; HST                       | Viden:<br>Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber<br><br>Færdigheder:<br>Forstå sammenhængen mellem inklusions- og eksklusionsprocesser i idræt.<br><br>Kompetencer:<br>På baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme.   |
| Inklusion; hvordan forstår vi målgruppen      | Verena Lenneis, HST           | Viden:<br>Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige idlægninger af disse begreber.<br><br>Færdigheder:<br>Analysere, hvordan samspillet mellem forskellige sociale kategorier såsom køn, alder, social klasse, uddannelse, etnicitet og færdigheder har indflydelse på individer og grupper idrætsdeltagelse og sundhedstilstand, samt hvilke sociale kategorier, der trækkes frem ved udpegning af målgrupper for idræts- og sundhedsindsatser.<br><br>Kompetencer: |

|  |                     |   |
|--|---------------------|---|
|  |                     | På baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme.  |
| Inklusion; involvering af målgruppen og stakeholders | Verena Lenneis, HST | Viden:<br>Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.<br><br>Færdigheder:<br>Forstå sammenhængen mellem inklusions- og eksklusionsprocesser i idræt.<br><br>Kompetencer:<br>Forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme.  |
| Workshop/øvelse                                      |                     |   |
| Hvad er sundhedsfremme                               | SA                  | Viden:<br>Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.<br><br>Færdigheder:<br>Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred.   |
| Healthy settings approach                            | Verena Lenneis, HST | Viden:<br>Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.<br><br>Færdigheder:<br>Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred.<br><br>Kompetencer:<br>Forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme.                                    |
| Kritiske perspektiver på sundhedsfremme              | SA                  | Viden:<br>Definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber.<br><br>Færdigheder:<br>Anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred.<br><br>Kompetencer:<br>På baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme. |

## Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=59798>

## Kursusmodulbeskrivelse III

# EFFEKTER AF UDHOLDENHEDS- TRÆNING

## 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: Skriftlig**

**Bedømmelsesform:** Bestået/ikke bestået

**Varighed af eksamination:** 3 timer

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

**Eksamen afholdes:**  individuel  gruppebaseret

**Eksamenssprog:** Dansk

**Til skriftlige stedprøver skal Observer benyttes**

**Tilladte hjælpemidler ved eksamen:**

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

**Reksamensform:** Mundtlig

## OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSATS

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.

| Undervisningsform        | Antal timer brugt på studieaktiviteter i modulet |
|--------------------------|--|
| Forelæsninger            | 18   |
| Opgaveregning            | 18   |
| Øvelser (laboratorie)    | 4  |
| Teori-workshop           | 0  |
| Eksamen                  | 3  |
| Eksamensforberedelse     | 25   |
| Litteraturlæsning        | 72   |
| Individuel opgaveløsning | 10   |

Er der over 10 studerende tilmeldt kurset, afvikles det til normal takst. Hvis der er færre end 10 studerende, afvikles det som en studiekreds. Hvis der er færre end 5 studerende, afvikles det ikke.

## MODULAKTIVITETER

| 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.<br>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.<br><br>Karakterisere forskellige typer af træning.<br><br>Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.<br><br>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.<br>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.<br><br>Karakterisere forskellige typer af træning.<br><br>Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.<br><br>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.<br><br>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.<br><br>Karakterisere forskellige typer af træning.<br><br>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 (forberedelse af Journal Club). | Ryan G Larsen                 | Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.<br><br>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.<br><br>Karakterisere forskellige typer af træning.<br><br>Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.<br><br>Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning. |
| Adaptationer i kredsløbssystemet. Adaptationer i kredsløbet ved forskellige træningstyper. Forelæsning, Journal Club (præsentation og diskussion).    | Ryan G Larsen                 | Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.<br><br>Udarbejde træningsprogrammer, som forbedrer præstationsevnen og sunhedstilstanden i forskellige former for idræt eller fysisk aktivitet.  |

|   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
|   |                              | <p>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.</p> <p>Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p> <p>Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p>   |
|   |                              |  |
| <p>Adaptationer i metabolismen.<br/>Cellulære mekanismer med betydning for metabolismen.<br/>Koordinering af metabolismen i kroppen.<br/>Forelæsning + opgaveløsning.</p>   | Jesper Franch                | <p>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.</p> <p>Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.</p> <p>perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p>   |
| <p>Adaptationer i metabolismen.<br/>Specialiserede vævstyper og hormonel regulering i kroppen.<br/>Samspillet i metabolismen af kulhydrater, fedt og protein.<br/>Forelæsning + opgaveløsning.</p>  | Jesper Franch                | <p>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.<br/>Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.</p> <p>Forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning.<br/>Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.<br/>Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p>   |
|   |                              |  |
| <p>Adaptationer i metabolismen.<br/>Kvantificering og estimering af energiomsætningsens størrelse.<br/>Eksempler på metoder til undersøgelse af træningseffekten på fedt- og kulhydrat metabolismen under arbejde.<br/>Forelæsning + opgaveløsning.</p> | Jesper Franch                | <p>Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.<br/>Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.</p> <p>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.</p> <p>Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.<br/>Diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p> <p>Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p> |
|   |                              |  |
| <p>Laboratorieøvelse (fedt- og kulhydrat oxidation under hvile og arbejde).<br/>Opgaveregning</p>   | Jesper Franch/Ryan G. Larsen | <p>Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.<br/>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.</p> <p>Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.</p> <p>Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.</p> <p>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.</p>  |

|   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| <p>Adaptationer i metabolismen.<br/>Adaptationer i metabolismen (fokus på mitokondrier) ved forskellige træningstyper.<br/>Præsentation af opgaveregning fra laboratorieøvelse, forelæsning, opgaveløsning.</p> | <p>Ryan G. Larsen/Jesper Franch</p> | <p>Beskrive fysiologien i forbindelse med forskellige typer af træning.</p> <p>Beskrive fysiologiske og anatomiske tilpasninger til akut og længerevarende træning.</p> <p>Beskrive forskellige tests af fysisk præstationsevne og sundhedstilstand.</p> <p>Anbefale specifikke træningsøvelser med udgangspunkt i relevant litteratur om træningsfysiologi.</p> <p>diskutere og perspektivere viden og eksempler på anvendt praksis inden for træning i forhold til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p> <p>Perspektivere træningsfysiologien til forskellige former for idræt og typer af fysisk aktivitet.</p> |
| <p>Evaluerings og spørgetime</p>  | <p>Jesper Franch/Ryan Larsen</p>    |   |

## Litteratur

Litteraturliste kan findes i Moodle.

<https://www.moodle.aau.dk/course/view.php?id=59796>