



AALBORG UNIVERSITET

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

SEMESTERBESKRIVELSE FOR

Kandidat i Idræt

AALBORG

I. semester

Efterårssemester 2025

Studienævn for

Idræt og Folkesundhedsvidenskab

Studieordning:

<https://studieordninger.aau.dk/2025/53/5865>

Semesterets temaramme:

Efter på idrætsbacheloruddannelsen at have fået grundlæggende viden og færdigheder om hvad idræt som begreb inkluderer, hvordan det kan praktiseres og hvordan undersøgelser indenfor idrætsfeltet kan organiseres med både kvalitative og kvantitative metoder, vil der på første semester på idrætskandidaten blive sat fokus på hvordan fysisk aktivitet, idræt og sport kan anvendes i forhold til sundhedsfremme, inklusion og optimering af præstationer.

Tidligere har studerende på idrætsuddannelsen arbejdet med en tæt kobling mellem teori og praksis. Denne kobling vil på første semester kandidat være en integreret del af de enkelte modulkurser, hvor udvalgte eksempler eller cases vil illustrere teori-praksis sammenhæng.

Semesterkoordinator: Lars Domino

Østergaard, ldo@hst.aau.dk

Sekretariatsdækning:

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

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

Indhold:

SEMESTERETS ORGANISERING OG FORLØB	2
PROJEKTMODULBESKRIVELSE	5
IDRÆT, FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED	
PROJEKTMODULBESKRIVELSE	5
TRÆNING FOR SUNDHED OG PRÆSTATION	
PROJEKTMODULBESKRIVELSE	5
ANVENDELSE AF INSTRUMENTERING I IDRÆTSAKTIVITETER	
KURSUSMODULBESKRIVELSE I	11
IDRÆTTENS FORSKELLIGE MÅLGRUPPER	
KURSUSMODULBESKRIVELSE II	14
IDRÆT, INKLUSION OG SUNDHEDSFREMME	
KURSUSMODULBESKRIVELSE III	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 (Obligatorisk modul for alle)	Lars Domino	5	7-trins-skala
Kursus	Idræt, inklusion og sundhedsfremme (Samfundsvidenskabeligt modul, kan erstattes med andet modul)	Sine Agergaard	5	Bestået/ikke bestået
Kursus	Effekter af udholdenhedstræning (Naturvidenskabeligt modul, kan erstattes med andet modul)	Ryan G. Larsen	5	Bestået/ikke bestået

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

Semesterets tre moduler udbudt på idrætsuddannelsen støtter op omkring temarammen på en måde, så de studerende får både en natur- og humanvidenskabelig tilgang til emnet fysisk aktivitet, træning og præstation.

I modulet *Idrættens forskellige målgrupper* får de studerende gennem 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
Gruppedannelse (læs politik her)	Statusseminar (læs politik her)	Semestergruppemøde	Projekt-aflæveringsdato	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](#).

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 social 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)**

Vedr censur: ☒ Intern ☐ Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

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

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

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.

Projektmodulbeskrivelse

TRÆNING FOR SUNDHED OG PRÆSTATION

TRAINING FOR HEALTH AND PERFORMANCE

ECTS: 15

Projektmodulkoordinator/modulansvarlig:

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

Eksamensplan

Findes på dette link:

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

Primært undervisningsprog: Dansk

Eksamensform:

Gruppebaseret projektexamen

[Link til eksamensvideo](#)

[Læs om gruppebaseret projektexamen her](#)

Bedømmelsesform: 7-trins-skala

Varighed af eksamination:

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

Vedr censur: ☒ Intern ☐ Ekstern

Det skriftlige produkt afleveres i

[Digital Eksamen](#)

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

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.

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 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](#)

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.

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 undervisningssprog: 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

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Case-arbejdet er opdelt i form af case-introduktion (tre til 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.

Efter hver case-gennemgang afleverer grupperne case-redegørelser, der samlet udgør fundamentet til eksamen. Det vil i løbet af modulet være muligt at revidere og optimere gruppernes besvarelser på baggrund af erhvervet viden og feedback, således at de endelige fire case-redegørelser, grupperne ønsker skal indgå i eksamen, afleveres i begyndelsen af januar (præcis dato offentliggøres senere).

Case-modulerne bliver kommenteret af medstuderende gennem peer-feedback.

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 - IV	12
Understøttende teori og forelæsninger	16
Case-afslutning	8
Eksamen inkl. forberedelse	24
Litteraturlæsning	80

MODULAKTIVITETER

Titel	Underviser og ansættelsessted	Læringsmål fra studieordning
Intro-case: 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 4 i større eller mindre omfang. I løbet af modulet tilegner de studerende sig mere viden, bedre færdigheder og forøget kompetence i alle modulets læringsmål.
Case 1 Motivation for vedvarende træning -	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Koop Hansen, HST	
Case 2 Bevægelse for et længere liv. Fysisk aktivitet for ældre	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Koop Hansen, HST	
Case 3 Den optimale præstation. Eliteidrætsudøvere	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Koop Hansen, HST	
Case 4 Invaliderende idrætsskader: Personer med rygmærskade	Lars Domino Østergaard, HST Rasmus Koop Hansen, HST	

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 undervisningssprog: Dansk

OMFANG OG FORVENTET ARBEJDSINDSAT

Eksamensform:

A: 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

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

MODULAKTIVITETER

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

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 undervisningssprog: Dansk

Eksamensform:

A: Skriftlig
B: Stedprøve

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 ITX-flex benyttes

Tilladte hjælpemidler ved eksamen:

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

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

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

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

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

