



AALBORG UNIVERSITET

STUDIEORDNING FOR KANDIDATUDDANNELSEN I IDRÆT 2021

CAND.SCIENT.
AALBORG

MODULER SOM INDGÅR I STUDIEORDNINGEN

INDHOLDSFORTEGNELSE

Idrættens forskellige målgrupper 2025/2026	3
Idræt, inklusion og sundhedsfremme 2025/2026	5
Effekter af udholdenhedstræning 2025/2026	7
Udvikling, testning og evaluering af idrætsprojekter 2025/2026	9
Innovation og iværksætteri 2025/2026	11
Effekter af styrketræning 2025/2026	14
Anvendt idrætspsykologi - teams og fællesskaber 2025/2026	16
Anvendt idrætsvidenskab i organisationer, institutioner og virksomheder 2025/2026	18
Kandidatspeciale 2025/2026	20
Idræt, fysisk aktivitet og sundhed 2025/2026	22
Træning for sundhed og præstation 2025/2026	24
Idrætsprojekt med kvalitative metoder 2025/2026	26
Idræts- og sundhedspsykologi i boldspil 2025/2026	28
Idrætshistorie og -sociologi i gymnastik og dans 2025/2026	30
Arbejds- og træningsfysiologi i udholdenheds- og styrketræning 2025/2026	32
Identitet og kultur i livsstilsidræt 2025/2026	34
Biomekanik, styrketræning og fitness 2025/2026	36
Træning og undervisning i atletik 2025/2026	39
Idrætsundervisning og -formidling 2025/2026	42
Optimering af fysisk aktivitet og træning 2025/2026	44

IDRÆTTENS FORSKELLIGE MÅLGRUPPER

2025/2026

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet giver de studerende indsigt i de behov og udfordringer, forskellige målgrupper har i relation til det at være fysisk aktiv og deltage i idrætsaktiviteter. Med baggrund i human- og samfundsvidenskabelige samt naturvidenskabelige oplæg skal de studerende foretage analyse af udvalgte individer eller grupper forudsætninger og behov for at være fysisk aktive og udarbejde et passende forløb med idræt og fysisk træning.

De studerende skal lære at arbejde tværvideenskabeligt med udgangspunkt i et antal cases, de bliver præsenteret for. De enkelte cases præsenteres både fra en humanvidenskabelig og en naturvidenskabelig synsvinkel.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal kunne:

- redegøre for forskellige gruppers forudsætninger, behov og handlemuligheder i relation til fysisk aktivitet og idræt
- redegøre for forskellige personer og gruppers fysiologiske forudsætninger og behov for fysisk træning
- forklare samspillet mellem fysiologiske, psykologiske og adfærdsmæssige aspekter

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- analysere og argumentere for samspillet mellem fysisk træning, læring og motivation med henblik på rådgivning af personer eller grupper, der har fordele ved at være fysisk aktive
- sammensætte et eller flere træningsforløb, der er specifikt målrettet udvalgte personer eller grupper på baggrund af erhvervet fysiologisk viden
- foretage en behovsanalyse for grupper eller individer med henblik på at sammensætte trænings- eller andet aktivitetsforløb, der understøtter gruppens og/eller individets fysiske og psykiske velvære

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- vurdere en given problemstilling knyttet til en specifik målgruppes deltagelse i idræt og fysisk aktivitet ud fra forskellige videnskabelige synsvinkler
- på et videnskabeligt grundlag opstille og vurdere trænings- eller aktivitetsforløb til specifikke grupper og individer, som er baseret på viden om både deres fysiologi og motivation for at være fysisk aktive

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Idrættens forskellige målgrupper
--------------	----------------------------------

Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	5
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Sport Programmes for Diverse Target Groups
Modulkode	IDFIDR20K1_3
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

IDRÆT, INKLUSION OG SUNDHEDSFREMME

2025/2026

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Dette modul tager udgangspunkt i den nyere idræts- og sundhedspolitiske udvikling og mere specifikt samarbejde mellem offentlige og civile organisationer om programmer, der er rettet mod inklusion i idræt og sundhedsfremme. Gennem kurset vil de studerende blive præsenteret for teoretiske perspektiver på inklusion og sundhedsfremme, som de skal bruge til at analysere specifikke problemstillinger ved aktuelle idræts- og sundhedstiltag.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal kunne:

- redegøre for den stigende politiske interesse for at bruge idræt som et middel til inklusion og sundhedsfremme
- definere inklusion og sundhedsfremme og kende til forskellige udlægninger af disse begreber
- have viden om aktuelle idræts- og sundhedspolitiske tiltag rettet mod at fremme nye målgruppers inklusion og sundhedsfremme

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- anvende teorier til at analysere aktuelle idræts- og sundhedsindsatser, samt det stigende fokus på, at befolkningen kan og skal tage ansvar for eget helbred
- forstå sammenhængen mellem inklusions- og eksklusionsprocesser i idræt
- analysere, hvordan samspillet mellem forskellige sociale kategorier såsom køn, alder, social klasse, uddannelse, etnicitet og færdigheder har indflydelse på individer og gruppers idrætsdeltagelse og sundhedstilstand, samt hvilke sociale kategorier, der trækkes frem ved udpegning af målgrupper for idræts- og sundhedsindsatser

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- på baggrund af præsenterede teorier vurdere problemstillinger knyttet til at bruge idræt som middel til inklusion og/eller sundhedsfremme
- forholde sig kritisk og vidensbaseret til aktuelle idrætstiltag rettet mod inklusion og sundhedsfremme
- vurdere styrker og svagheder ved offentlig og/eller civil organisering af sundhedsfremme og inklusion i idræt

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Idræt, inklusion og sundhedsfremme
Prøveform	Skriftlig eller mundtlig

ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnsekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Inclusion and Health Promotion through Sport and Physical Activity
Modulkode	IDFIDR20K1_4
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk og engelsk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

EFFEKTER AF UDHOLDENHEDSTRÆNING

2025/2026

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

I modulet skal den studerende beskæftige sig med fysiologiske og anatomiske tilpasninger til udholdenhedstræning. Undervisningen vil bl.a. fokusere på, hvordan disse tilpasninger påvirker præstationsevnen og sundhedstilstanden. Der vil også være et vist fokus på specifikke eksempler på træningsøvelser og træningsprogrammer. Den studerende skal deltage i forelæsninger, workshops, studentrepræsentationer og journal clubs (dvs. præsentation og diskussion af videnskabelige artikler). Der arbejdes i grupper i dele af modulet.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal kunne:

- 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

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- forklare relevante organsystemers funktion, samspil og respons ved træning
- 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

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- 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

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Effekter af udholdenhedstræning
Prøveform	Skriftlig eller mundtlig
ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået

Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Effects of Endurance Training
Modulkode	IDFIDR20K1_5
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

UDVIKLING, TESTNING OG EVALUERING AF IDRÆTSPROJEKTER

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Modulet bygger videre på viden, færdigheder og kompetencer opnået på uddannelsens 1. semester.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

I projektmodulet skal de studerende udvikle, teste og evaluere et projekt, som har idræt og/eller fysisk aktivitet som genstandsfelt. Projektidéen skal gerne være udviklet med baggrund i viden om idræts- og sundhedsfaglige problemstillinger, teorier og metoder og med det formål at kunne bidrage med ny viden til et specifikt felt. Projektideen må således gerne være udarbejdet i samarbejde med en ekstern virksomhed, organisation eller uddannelsesinstitution. I projektrapporten skal fokus være på baggrunden for projektideen, sammen med testning og/eller evaluering af projektideens gennemførlighed.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Studerende der gennemfører modulet:

- kan redegøre for den videnskabelige baggrund for en selvvalgt idrætsvidenskabelig problemstilling
- har kendskab til teorier og/eller metoder, som kan bidrage til at besvare problemstillingen
- har kendskab til testning og evaluering af idrætsvidenskabelige projekter

FÆRDIGHEDER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan identificere et idræts- og/eller sundhedsvidenskabeligt problem og beskrive projektets formål
- kan vælge mellem forskellige teorier og metoder, der er relevante til at besvare problemstillingen
- kan foretage relevante valg ift. testning og evaluering af projektidéen

KOMPETENCER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan argumentere for relevansen af en konkret idrætsvidenskabelig problemstilling på baggrund af den videnskabelige litteratur og kendskab til et selvvalgt problemfelt
- kan diskutere projektarbejdets anvendte metoder i forhold til den konkrete problemstilling/problemformulering
- kan formidle projektarbejdets baggrund, metoder og resultater på en videnskabelig måde, skriftligt såvel som mundtligt
- skal kritisk kunne forholde sig til egen projektidé baseret på udfaldet af test/evalueringer

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Udvikling, testning og evaluering af idrætsprojekter
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	15
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Ekstern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnsekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Development, Test and Evaluation of Sport Projects
Modulkode	IDFIDR20K2_1
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	15
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Rossing

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

INNOVATION OG IVÆRKSÆTTERI

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Modulet bygger videre på viden, færdigheder og kompetencer opnået på uddannelsens 1. semester.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet tager udgangspunkt i viden om kreativitet, innovation og iværksætteri (entreprenørskab) med henblik på at gøre de studerende i stand til at udvikle nye idéer til forskellige former for projektarbejde med eksempelvis teknologiske produkter, organisatoriske forandringer og/eller sociale processer, der på sigt kan skabe værdi for individer, fællesskaber og samfund.

Forløbet omfatter forelæsninger og workshops, hvor de studerende får teoretisk indsigt i og praktisk erfaring med forskellige faser af innovationsprocessen, herunder problemidentifikation, markeds- og brugeranalyse, idé- og konceptudvikling, pilottestning og evaluering.

Modulet understøtter de studerendes faglige projektarbejde, da det klæder dem på til at anvende forskellige metoder og procesværktøjer, der gør dem i stand til at udvikle, afprøve og vurdere originale og brugbare idéer til vidensarbejde. Det forbereder desuden de studerende på fremtidige roller som selvstændige, konsulenter samt projektledere og -medarbejdere, der kan bidrage til at opfylde aktuelle behov for – og efterleve stigende krav til – innovation i private virksomheder samt offentlige institutioner, organisationer og foreninger m.fl.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have viden om:

- kreativitetsteori og -modeller til at facilitere kreative samarbejdsprocesser og udvikle kreative miljøer samt teknikker til idégenerering, idéudvælgelse og konceptudvikling
- innovation og innovationsarbejde, herunder værktøjer der involverer samarbejdspartnere og fremtidige brugere såsom interessentanalyse, udvikling af prototyper og brugertest
- entreprenørskab, herunder tilgange såsom socialt entreprenørskab, hvor nye projektidéer skal kunne skabe samfundsmæssig værdi og ikke udelukkende økonomisk vækst

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- tilrettelægge, gennemføre og evaluere kreative processer og etablere kreative miljøer
- forstå forskellen på kreativitet, innovation og entreprenørskab samt udvælge og anvende relevante værktøjer i forskellige faser af innovationsarbejdet
- analysere, hvordan samspillet mellem personlige, organisatoriske, processuelle og miljømæssige forhold påvirker de entrepreneurielle muligheder og begrænsninger for at skabe social og/eller finansiel værdi indenfor et selvvalgt område

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- selvstændigt og i samarbejde omsætte kreative metoder og teknikker til at udvikle originale idéer, der kan bidrage til innovation og entreprenørskab

Studieordning for Kandidatuddannelsen i Idræt 2021

- reflektere over egne innovative kompetencer, diskutere egen rolle i den innovative proces og forholde sig kritisk og vidensbaseret til voksende efterspørgsel efter innovative løsninger på samfundsudfordringer
- vurdere styrker og svagheder ved valgte modeller, værktøjer og teknikker, herunder diskutere problemstillinger knyttet til entreprenørskab

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Innovation og iværksætteri
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	5
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Innovation and Entrepreneurship
Modulkode	IDFIDR20K2_2
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet
----------	-------------------------------------

EFFEKTER AF STYRKETRÆNING

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Modulet bygger videre på viden opnået på uddannelsens 1. semester.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet giver et indgående kendskab til de tilpasninger, som styrketræning forårsager i kroppens knogle-/senestrukturer, muskler samt nervesystem. De studerende vil få indgående kendskab til, hvorledes forskellig træning skaber forskellige tilpasninger, og de vil på baggrund af videnskabelig litteratur kunne diskutere og evaluere effekten af forskellige typer af styrketræning.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal kunne:

- redegøre detaljeret for, hvorledes organsystemerne tilpasser sig både anatomisk (strukturelt) og fysiologisk (funktionelt) til styrketræning
- forstå, hvorledes organsystemernes tilpasninger til styrketræning influerer på den fysiske præstationsevne
- forstå de vigtigste sundhedsmæssige strukturelle og funktionelle effekter af styrketræning

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- anvende eksisterende videnskabelig information og forskningsbaseret viden til at analysere observerede effekter af styrketræning
- analysere og kritisk vurdere relevant videnskabelig litteratur med hensyn til validitet og reliabilitet

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- selvstændigt tilegne sig ny forskningsbaseret viden om fysiologiske effekter af styrketræning
- vurdere effekter af styrketræning i relation til optimering af fysisk præstation, generel fysisk form samt fysisk rehabilitering
- diskutere og evaluere programmer for styrketræning på et videnskabeligt grundlag med det formål at optimere fysiologiske adaptationer og fremme fysisk præstation

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Effekter af styrketræning
--------------	---------------------------

Prøveform	Skriftlig eller mundtlig
ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Effects of Strength Training
Modulkode	IDFIDR20K2_3
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk og engelsk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Kristiansen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

ANVENDT IDRÆTSPSYKOLOGI - TEAMS OG FÆLLESSKABER

2025/2026

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet sætter fokus på idrætspsykologi som et fagligt praksisfelt med henblik på at gøre de studerende i stand til at udvikle vidensbaserede interventionsforløb i samarbejde med idrætsdeltagere samt deres hold, klubber, organisationer m.v. Indholdet af modulet vil være struktureret, så der gennem udvalgte cases arbejdes med såvel idrætspsykologisk teori som praksis, der er rettet mod sundhedsfremme og/eller præstationsfremme. Gennem modulet skal de studerende erhverve sig indblik i og anvende udvalgte idrætspsykologiske teorier og metoder til at intervenere på – og sammen med – individer, grupper og lokalsamfund.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal erhverve sig viden om:

- teorier om organisering af teams og om gruppedynamikker, der anlægger et socialt og relationelt perspektiv på forholdet mellem individer, såsom idrætsdeltagere samt deres undervisere og ledere
- udvalgte idrætspsykologiske metoder med særligt fokus på at understøtte relationelle processer såsom narrativ coaching
- community-psykologi og dens kontekstuelle anvendelse, herunder modeller for facilitering af samarbejdsprocesser og udvikling af 'communities'

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- anvende teorier til at identificere aktuelle problemstillinger ved idrætsdeltagelse og analysere muligheder og begrænsninger for sundhedsfremme og præstationsfremme i teams og fællesskaber
- planlægge, gennemføre og evaluere vidensbaserede interventioner indenfor idræt
- på baggrund af idrætspsykologisk viden sammensætte et eller flere interventionsforløb, der er specifikt målrettet udvalgte personer, grupper eller lokalsamfund

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- vurdere problemstillinger knyttet til idrætsdeltagelse i forskellige former for fællesskaber (varierende fra teams til communities) på baggrund af præsenterede teorier
- forholde sig kritisk og vidensbaseret til idrætspsykologiske interventioner
- vurdere styrker og svagheder ved anvendte idrætspsykologiske teorier og metoder

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Anvendt idrætspsykologi - teams og fællesskaber
Prøveform	Skriftlig eller mundtlig
ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnsekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Applied Sport Psychology - Teams and Communities
Modulkode	IDFIDR20K2_4
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk og engelsk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Rossing

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

ANVENDT IDRÆTSVIDENSKAB I ORGANISATIONER, INSTITUTIONER OG VIRKSOMHEDER

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Projektarbejdet tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

I projektmodulet skal de studerende omsætte den viden, de teorier og metoder, som de har erhvervet sig gennem idrætsuddannelsen, til selvstændig undersøgelse af en konkret problemstilling i en selvvalgt kontekst. De studerende skal så vidt muligt udføre deres projekt i samarbejde med en ekstern virksomhed, organisation eller uddannelsesinstitution. Udover vejledning vil de studerende modtage understøttende undervisning i organisationsteori samt projektstyring og projektledelse.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Studerende der gennemfører modulet:

- kan detaljeret beskrive den konkrete organisationskontekst, hvori projektarbejdet foregår og identificere en problemstilling, der relaterer sig til idræt eller fysisk aktivitet
- kan redegøre for basale elementer i projektstyring og ledelse
- kan redegøre for videnskabeligt arbejde, der har relevans for den konkrete praksis
- kan udvælge teorier og metoder, som kan bidrage til at undersøge den konkrete praksis

FÆRDIGHEDER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan analysere en konkret idrætslig problemstilling i en given organisationskontekst ved hjælp af udvalgte teorier og metoder
- kan anvende forskellige værktøjer, som bidrager til projektstyring og ledelse
- kan formidle relevant viden og fremkomne resultater af projektets idrætsmæssige problemstilling i en given kontekst
- kan pege på teoretiske såvel som praktiske løsningsmodeller i relation til en konkret idrætsmæssig problemstilling
- kan formidle problemer, undersøgelsesmetoder og fremkomne resultater i relation til idrætsmæssige problemstillinger i en given kontekst

KOMPETENCER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan forholde sig relationelt og kritisk til den konkrete organisation, institution eller virksomhed
- kan reflektere over muligheder og barrierer ved projektstyring og ledelse i forskellige typer af organisationer
- kan reflektere over relevansen af projektets videnskabelige bidrag
- kan initiere, etablere og gennemføre et for problemstillingen relevant projektsamarbejde med ekstern samarbejdspartner
- kan selvstændigt samarbejde med ekstern partner med henblik på at udvikle innovativ og tværfaglig viden og løsninger

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Anvendt idrætsvidenskab i organisationer, institutioner og virksomheder
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	30
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Applied Sport Science in Organisations, Institutions and Companies
Modulkode	IDFIDR20K3_1
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	30
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

KANDIDATSPECIALE

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Modulet bygger videre på viden opnået på uddannelsens 1., 2. og 3. semester.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Projektmodulet er det afsluttende projekt på idrætskandidatuddannelsen og afspejler derfor den eller de studerendes selvstændige projektarbejde. Kandidatspecialet er det sidste element i en videnskabelig uddannelse, og de studerende har derved mulighed for at integrere og uddybe tidligere erhvervede kompetencer i form af et selvstændigt videnskabeligt arbejde. Projektet vælges af den eller de studerende selv og kan skrives indenfor enhver valgt retning, naturvidenskabelig, humanvidenskabelig eller samfundsvidenskabelig.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Studerende der gennemfører modulet:

- kan redegøre for international forskningsbaseret viden indenfor et selvvalgt vidensområde relateret til udfoldelse af idræt eller anden form for fysisk aktivitet
- kan redegøre for de mest relevante teorier og modeller indenfor det selvvalgte vidensområde

FÆRDIGHEDER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan på baggrund af en veldokumenteret problemstilling selvstændigt planlægge og designe en videnskabelig undersøgelse indenfor det valgte vidensområde vha. relevante kvalitative eller kvantitative metoder
- kan selvstændigt argumentere for, udvælge og integrere videnskabelige metoder og redskaber til undersøgelse af det eller de valgte vidensområder
- kan sammenholde, diskutere og vurdere de i projektarbejdet anvendte videnskabelige teorier og metoder
- kan formidle problemer, metoder og resultater indenfor det eller de valgte videnskabelige fagområder på akademisk niveau både mundtligt og skriftligt

KOMPETENCER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan på baggrund af en veldokumenteret problemstilling selvstændigt planlægge og designe en videnskabelig undersøgelse indenfor det valgte vidensområde vha. relevante kvalitative eller kvantitative metoder
- kan identificere og videnskabeligt dokumentere og bearbejde en konkret problemstilling med idrætsvidenskabelige elementer
- kan arbejde med innovativ problemløsning
- kan forholde sig relationelt og kritisk til interne og eventuelle eksterne samarbejdspartnere
- kan selvstændigt initiere og udføre samarbejde inden for og mellem faggrupper, der er aktører inden for idræts- eller bevægelsesområdet
- kan kritisk reflektere over egen læreproces i relation til videnskabeligt arbejde og på det grundlag tage ansvar for egen udvikling og læring

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Kandidatspeciale
Prøveform	Speciale/afgangsprojekt
ECTS	30
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Ekstern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Master's Thesis
Modulkode	IDFIDR20K4_1
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	30
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Agergaard

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

IDRÆT, FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED

2025/2026

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

I projektmodulet skal de studerende på baggrund af relevant videnskabelig litteratur, rapporter, dokumenter eller andet materiale tilegne sig grundlæggende viden om idræt og fysisk aktivitet i forhold til en relevant problemstilling eller en selvvalgt målgruppe. De studerende skal på det grundlag beskrive den eksisterende viden med relation til det valgte felt, og følgende kunne diskutere, hvilken viden vi mangler for at kunne vurdere, hvorvidt og hvordan idræt og fysisk aktivitet kan bidrage til løsning af problemstillingen eller optimering af sundhedsfremme for den valgte målgruppe. Det vil også være muligt at lave feltarbejde med relation til den valgte problemstilling. I løbet af projektforløbet vil de studerende modtage understøttende undervisning i litteratursøgning mm.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Studerende der gennemfører modulet:

- kan beskrive metoder til systematisk litteratursøgning og vælge relevante databaser
- kan redegøre for eksisterende viden om idræt og fysisk aktivitet for en selvvalgt målgruppe
- kan redegøre for sundhedsfremme og forhold, der har betydning for individuel og kollektiv sundhedsfremme
- kan udvise kendskab til publicering af videnskabeligt materiale i peer-reviewede tidsskrifter

FÆRDIGHEDER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan foretage en systematisk litteratursøgning ved hjælp af bl.a. blok- og kædesøgning
- kan indsamle viden ved hjælp af relevante videnskabelige metoder, som kan danne baggrund for at vurdere den eksisterende viden om idræt og fysisk aktivitet for en selvvalgt målgruppe
- kan formidle projektarbejdets resultater i form af et abstract, en artikel og en poster i henhold til anerkendt videnskabelig praksis
- kan strukturere en mundtlig præsentation af et videnskabeligt arbejde
- kan strukturere dokumentation af forsøg i henhold til videnskabelig praksis
- kan anvende projektarbejde som studieform, herunder metoder til planlægning og styring af projektarbejdet

KOMPETENCER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan udvælge, anvende og forholde sig kritisk til relevant litteratur eller andet materiale, der belyser eksisterende viden indenfor det valgte område
- kan identificere og formulere en problemstilling, der kan belyses med metoder, som anvendes inden for idrætsvidenskaben
- kan identificere parametre med betydning for etablering af et fællesskab med fokus på faglig udvikling
- kan inddrage projektgruppens forskellige erfaringer i tilrettelæggelsen af projektgruppens arbejds- og læreproces i et idrætsvidenskabeligt projekt
- kan kritisk reflektere over den videnskabelige formidling af eget projektarbejde
- kan forholde sig kritisk til relationen mellem problemstilling og metodevalg

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Idræt, fysisk aktivitet og sundhed
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	15
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Sport, Physical Activity and Health
Modulkode	IDFIDR20K1_1
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	15
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

TRÆNING FOR SUNDHED OG PRÆSTATION

2025/2026

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

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.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Studerende der gennemfører modulet:

- kan redegøre for, hvordan analyse af fysiske arbejdskrav til udvalgte idrætsdiscipliner eller motionsaktiviteter kan gennemføres
- kan forklare, hvorledes udvalgte tests og målemetoder kan bruges til at evaluere specifikke aspekter af et individs fysiske kapacitet eller sundhed
- kan forklare, hvorledes disciplinspecifikke træningsprogrammer og andre interventioner baseret på arbejdskrav og kapacitetskrav kan forbedre fysisk præstationsevne samt individets sundhedstilstand
- forstår videnskabelige kommunikationsprocesser relateret til conferencepræsentationer og publicering af videnskabeligt materiale i 'peer-review' tidsskrifter

FÆRDIGHEDER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan analysere fysiske arbejds- og kapacitetskrav til udvalgte idræts- og motionsaktiviteter baseret på relevant biomekanisk samt arbejds- og træningsfysiologisk viden
- kan udføre laboratorie- og/eller felttests af udvalgte variable med relevans for arbejdskravs- og kapacitetsanalyse eller som vurdering af træningsinterventioner
- kan formidle projektarbejdets resultater i form af et abstract, en artikel og en poster i henhold til anerkendt videnskabelig praksis
- kan strukturere en mundtlig præsentation af et videnskabeligt arbejde
- kan strukturere dokumentation af forsøg i henhold til videnskabelig praksis
- kan anvende projektarbejde som studieform inden for det idrætsvidenskabelige område, herunder metoder til planlægning og styring af projektarbejdet

KOMPETENCER

Studerende der gennemfører modulet:

- kan på et videnskabeligt grundlag vurdere sammenhænge mellem fysiske arbejdskrav og individers fysiske kapacitet
- kan på et videnskabeligt grundlag vurdere betydningen af fysisk aktivitetsniveau eller træningsinterventioner for individers fysiske sundhedstilstand eller præstationsevne
- kan kritisk reflektere over den anvendte litteratur og identificere relevante videre undersøgelser
- kan identificere og formulere en problemstilling, der kan belyses med metoder, som anvendes inden for idrætsvidenskaben
- kan identificere parametre med betydning for etablering af et fællesskab med fokus på faglig udvikling inden for det idrætsvidenskabelige område
- kan inddrage projektgruppens forskellige erfaringer i tilrettelæggelsen af projektgruppens arbejds- og læreproces i et idrætsvidenskabeligt projekt

- kan kritisk reflektere over den videnskabelige formidling af eget projektarbejde

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Træning for sundhed og præstation
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	15
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Training for Health and Performance
Modulkode	IDFIDR20K1_2
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	15
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Uddannelsesejer	Cand.scient. i idræt
Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

IDRÆTSPROJEKT MED KVALITATIVE METODER

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Projektarbejdet tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Projektmodulet understøttes med undervisning i kvalitative metoder, som de studerende skal anvende i arbejdet med egne projekter. De studerende skal igennem den understøttende undervisning og ved projektarbejde tilegne sig viden om forskellige kvalitative metoders styrker og svagheder samt kvalitative studiers gyldighed og generaliserbarhed. De studerende skal opnå evne til at reflektere over deres egen rolle og etiske dilemmaer i processen med indsamling af materiale samt kritisk at vurdere valg og fravalg i deres eget projekt.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- centrale kendetegn ved kvalitative studier
- styrker og svagheder ved grundlæggende kvalitative metoder såsom forskellige typer af observation, interviews og dokumentanalyse
- betydningen af forskerens egen rolle og etiske forhold i kvalitative studier

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- anvende et eller flere kvalitative metoder til at gennemføre en empirisk undersøgelse
- argumentere for de(n) valgte metode(r) og metodiske valg særligt i processen med indsamling af materiale
- diskutere det gennemførte kvalitative studies gyldighed og generaliserbarhed

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- identificere og argumentere for et idrætsfagligt problem, der kan undersøges vha. kvalitative metoder og udvælge en passende metode
- reflektere over deres egen rolle i forbindelse med indsamling af kvalitativt materiale i det valgte undersøgelsesfelt
- vurdere relevante forskningsetiske forhold og det gennemførte projekts gyldighed og generaliserbarhed
- inddrage projektgruppens forskellige erfaringer i tilrettelæggelsen af projektgruppens arbejds- og læreproces
- identificere faktorer i det konkrete projektarbejde, der påvirker egen læreproces positivt og negativt

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Idrætsprojekt med kvalitative metoder
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	15
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnsekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Qualitative Methods in a Sport Sciences Project
Modulkode	IDFIDR20B3_1
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	15
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

IDRÆTS- OG SUNDHEDSPSYKOLOGI I BOLDSPIL

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Undervisningen tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet giver en introduktion til grundlæggende idræts- og sundhedspsykologiske perspektiver på idrætsdeltagelse og udvikling med fokus på både individuelle og relationelle processer i udvalgte boldspil. De studerende lærer at forstå og anvende udvalgte teorier og begreber til at planlægge og gennemføre boldspilsøvelser, der bl.a. har til hensigt at fremme udøvernes deltagelse og trivsel.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- udvalgte idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber med særligt fokus på team-orienterede processer, såsom motivation, leg og kreativitet
- idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper for design af boldspilsøvelser
- udvalgte tekniske og taktiske aspekter i kaospil samt slag- og træfspil såsom basketball og cricket

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- anvende idræts- og sundhedspsykologiske modeller og principper til at forberede, gennemføre og evaluere boldspilsøvelser
- analysere og diskutere boldspilsøvelser ud fra idræts- og sundhedspsykologiske teorier og begreber
- udføre grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder i udvalgte boldspil

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- selvstændigt udvikle boldspilsøvelser, der kan bidrage til deltagelse, udvikling og trivsel i forskellige målgrupper
- diskutere og reflektere over rollen som underviser med særligt fokus på idræts- og sundhedspsykologiske processer i idrætsmæssige sammenhænge
- perspektivere idrætspsykologisk viden og færdigheder indenfor boldspil til andre idrætstekster

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Idræts- og sundhedspsykologi i boldspil
Prøveform	Praktisk Praktisk prøve indeholdende mundtlige og/eller skriftlige elementer. Der foretages en helhedsvurdering af alle prøvens elementer
ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Sport and Health Psychology within Ball Games
Modulkode	IDFIDR20B3_2
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

IDRÆTSHISTORIE OG -SOCIOLOGI I GYMNASTIK OG DANS

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Undervisningen tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet giver de studerende indsigt i idrættshistoriske og -sociologiske perspektiver på udviklingen af gymnastik og relaterede bevægelsesformer. De studerende får indsigt i og erfaring med forskellige måder at organisere gymnastik og dans for en variation af målgrupper.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- idrættshistorisk udvikling i Danmark med særligt fokus på gymnastik og dans
- idrætssociologiske perspektiver på forskellige måder at organisere gymnastik og dans
- betydning af sociologiske baggrundsfaktorer såsom alder, køn, klasse, socio-økonomi og etnicitet for idrætsdeltagelse med særlig fokus på gymnastik og dans
- bevægelsesprincipper og musikkens betydning i forbindelse med planlægning af gymnastik og dans

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- analysere udvikling af gymnastik og dans med afsæt i idrættshistorisk 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

Den studerende skal kunne:

- vurdere den aktuelle udvikling af gymnastik og dans i et idrættshistorisk 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

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Idrætshistorie og -sociologi i gymnastik og dans
Prøveform	Praktisk Praktisk prøve indeholdende mundtlige og/eller skriftlige elementer. Der foretages en helhedsvurdering af alle prøvens elementer
ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Sport History and Sociology within Gymnastics and Dance
Modulkode	IDFIDR20B3_3
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

ARBEJDS- OG TRÆNINGSFYSIOLOGI I UDHOLDENHEDS- OG STYRKETRÆNING

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Undervisningen tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet giver en introduktion til arbejds- og træningsfysiologi ved udholdenhedstræning og styrketræning. De studerende vil få indblik i de fysiologiske tilpasninger, som sker ved forskellige typer træning samt opnå praktisk erfaring med udførelse og udarbejdelse af træningsprogrammer.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- 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

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- 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

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- anvende og perspektivere viden og færdigheder indenfor udholdenheds- og styrketræning til forskellige idrætssammenhænge
- perspektivere træningsfysiologien til forskellige idrætsgrene

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Arbejds- og træningsfysiologi i udholdenheds- og styrketræning
Prøveform	Praktisk Praktisk prøve indeholdende mundtlige og/eller skriftlige elementer. Der foretages en helhedsvurdering af alle prøvens elementer
ECTS	5
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Exercise Physiology within Endurance and Strength Training
Modulkode	IDFIDR20B3_4
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Efterår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk og engelsk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Berit Lund Sørensen

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

IDENTITET OG KULTUR I LIVSSTILSIDRÆT

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Undervisningen tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet giver de studerende indsigt i nyere former for idrætsdeltagelse og organisering i form af livsstilsidræt. De studerende vil deltage i forskellige former for livsstilsidræt, så som parkour, streetbasket, skateboarding, m.fl., med henblik på at analysere identitetsmæssige og/eller kulturelle dimensioner i en selvvalgt aktivitet.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- forskellige teoretiske perspektiver på identitet og kultur
- livsstilsidræt som fænomen og herunder variation i forskellige typer af aktiviteter
- gadeidræt som et eksempel på organisering af livsstilsidræt i Danmark
- eksklusions- og inklusionsprocesser i livsstilsidræt, herunder betydningen af køn, alder, etnicitet og social klasse
- udvikling og organisering indenfor livsstilsidræt såsom institutionalisering, regulering, professionalisering og kommercialisering

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- demonstrere teoretisk og praktisk kendskab til en eller flere former for livsstilsidræt
- analysere eksempler på kropslige og kulturelle dimensioner i livsstilsidræt, og hvilken betydning det har for den individuelle identitet
- identificere og karakterisere forskellige former for organisering af livsstilsidræt
- analysere og argumentere teoretisk for hvem det er, en specifik livsstilsidræt henvender sig til

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- vurdere, hvilke teoretiske perspektiver på identitet og kultur, der er relevante til at analysere en selvvalgt livsstilsidræt
- diskutere udvikling indenfor livsstilsidræt med særligt fokus på organisering, deltagelse og forandringsprocesser

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Identitet og kultur i livsstilsidræt
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnsekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Identity and Culture within Lifestyle Sport
Modulkode	IDFIDR20B4_3
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Lenneis

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

BIOMEKANIK, STYRKETRÆNING OG FITNESS

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Undervisningen tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Dette modul gennemgår biomekaniske elementer anvendt indenfor styrketræning og demonstrerer brugen af disse elementer til optimering af bevægelseeffektivitet og sundhedsvedligeholdelse. Styrketræning vil blive udforsket som idrætsaktivitet, og de biomekaniske koncepter vil blive ekstrapoleret til anvendelse i andre idrætter. I løbet af modulet modtager de studerende teoretisk indhold om centrale biomekaniske emner, der vil blive yderligere undersøgt i praktiske aktiviteter relateret til styrketræning og dens relevans i dagligdagen og anden idrætspræstation. Derudover vil de studerende blive introduceret til træningsmetoder dedikeret til styrkeforbedring, og de vil skulle beregne relevante biomekaniske variabler i praktiske situationer. Sådanne beregninger vil blive udført under styrketræningsøvelser såvel som andre idrætsdiscipliner. De studerende vil arbejde i grupper for at analysere, diskutere og korrigere biomekaniske teknikker relateret til styrketræning.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- korrekte definitioner af energi, arbejde, effekt og virkningsgrad
- det funktionelle princip bag kinetiske kæder, svingsløjfer og segmentenergier
- korrekte definitioner af dynamik og impuls samt disses anvendelser i forbindelse med akut kraftmodulering i ballistiske kontraktioner
- definitionerne af impulsbevarelse og restitutionskoefficient i en styrketræningskontekst.
- brug af computere til at simulere de biomekaniske krav til muskelbelastning og forudsige nødvendige drejningsmomenter for at opnå optimal ydelse

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- udføre beregninger omfattende relationer mellem energi, arbejde, effekt og virkningsgrad
- udføre beregninger af stødfænomener indeholdende hastigheder, masser og restitutionskoefficienter
- udvikle simple regneark til simulering af arbejdskrav ved udførelse af styrketræningsøvelser med forskellige belastninger
- koble biomekanisk viden til teknikudvikling i styrketræning
- udføre tekniske elementer i styrketræning i biomekanisk korrekte bevægelser
- evaluere risici og fordele i forbindelse med forskellige øvelser, der er ordineret til udholdenhed, hypertrofi og maksimal styrke
- fungere selvstændigt og ansvarligt i forhold til at udvælge og benytte biomekaniske redskaber i konkrete styrketræningskontekster
- formidle konkrete biomekaniske problemstillinger indenfor styrketræning i relevante kontekster
- diskutere styrketræning og biomekaniske aspekter af disse med undervisere, medstuderende og andre relevante aktører

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

Studieordning for Kandidatuddannelsen i Idræt 2021

- anvende viden om energi, arbejde, effekt og virkningsgrad til vurdering af præstation i forskellige typer øvelser udført mod modstande
- anvende viden om kinetiske kæder til formidling af løfteteknikker i styrketræningsøvelser
- anvende viden om impuls, stødfænomener og restitutionkoefficient til formidling af teknikker vedrørende ballistiske kontraktioner og krævet teknik for både sikker og optimeret udførelse
- anvende udviklet viden og færdigheder indenfor styrketræning i et biomekanisk perspektiv, i andre idrætslige kontekster
- indgå i og tage ansvar for samarbejdsrelationer omkring undervisning, formidling og udvikling i styrketræningssammenhæng
- udvikle ny viden omkring beslægtede emner med udgangspunkt i modulets faglige indhold

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Biomekanik, styrketræning og fitness
Prøveform	Praktisk Praktisk prøve indeholdende mundtlige og/eller skriftlige elementer. Der foretages en helhedsvurdering af alle prøvens elementer
ECTS	5
Bedømmelsesform	Bestået/ikke bestået
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Biomechanics, Strength Training and Fitness
Modulkode	IDFIDR20B4_4
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	5
Undervisningssprog	Dansk og engelsk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Pessoto Hirata

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

TRÆNING OG UNDERVISNING I ATLETIK

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Undervisningen tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

Modulet uddyber de arbejds- og træningsfysiologiske elementer, der tidligere er introduceret på uddannelsen. Kurset fokuserer på kroppens energiomsætning, og hvordan denne reguleres under akut arbejde og som følge af længerevarende træningsforløb. Ligeledes uddybes de grundlæggende læringsteoretiske tilgange og idrætspædagogiske principper samt didaktiske perspektiver introduceret tidligere på uddannelsen. De teoretiske perspektiver i forhold til læring, idrætspædagogik og didaktik samt arbejds- og træningsfysiologi bringes i spil gennem forelæsninger og gruppebaseret planlægning, gennemførelse og evaluering af undervisningsforløb i atletik. De studerende vil desuden få grundlæggende praktisk erfaring i forhold til at arbejde tværvideenskabeligt samt indgå i tværfaglige og tværvideenskabelige samarbejdsrelationer, gennem arbejdet med atletikkens discipliner.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- karakteristika ved udvalgte atletikdiscipliner
- tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner
- energiomsætning i forskellige atletikdiscipliner
- metaboliske reaktioner på akut og kronisk (træning) fysisk aktivitet
- anvendelse af eksisterende læringsteorier
- didaktiske modeller og deres anvendelsesmuligheder
- optimering af læringssituationer i relation til læringsudbytte
- atletikkens særlige potentiale i forhold til forskellige læringstilgange
- atletikkens muligheder og begrænsninger i et alment og fagdidaktisk perspektiv

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- udføre grundlæggende tekniske og/eller taktiske færdigheder inden for udvalgte atletikdiscipliner
- udarbejde atletikøvelser for at forbedre tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner
- udarbejde træningsprogrammer, der øger præstationsevnen i forskellige idrætsdiscipliner med baggrund i kroppens energiomsætning
- forklare, hvordan relevante organsystemer interagerer i forbindelse med kroppens energiomsætning under udførelse af forskellige atletikdiscipliner samt ved generel fysisk aktivitet
- reflektere over egen læring set i et læringsteoretisk perspektiv
- vurdere og forholde sig kritisk og reflekterende over for de forskellige læringsteoretiske tilgange
- udvælge, strukturere og anvende læringsfremmende metodikker
- planlægge, gennemføre og evaluere undervisningsforløb i atletik med udgangspunkt i læringsteoretiske og didaktiske overvejelser, samt overvejelser omkring træning af specifikke fysiologiske parametre
- fungere selvstændigt i forhold til at tilpasse undervisning og øvelser til den konkrete dynamiske situation
- diskutere læringsteoretiske, didaktiske og træningsfysiologiske problemstillinger med undervisere og medstuderende

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- anvende og perspektivere ovenstående videns- og færdighedsmål til andre idrætskontekster
- argumentere for øvelsesprogression i træningsprogrammer, der sigter mod at forbedre energiomsætningen og/eller tekniske elementer i udvalgte atletikdiscipliner
- vurdere forskellige energisystemers betydning for præstationen i udvalgte atletikdiscipliner og relatere dette til andre idrætsaktiviteter
- anvende, argumentere og implementere forskellige læringsfremmende tiltag i relation til specifikke idrætsdiscipliner
- samarbejde med andre om at udvikle og optimere læringssituationer på såvel individ- gruppe- og organisationsniveau
- perspektivere læringsteorier til andre idrætsgrene
- indgå i tværfaglige og tværvideenskabelige samarbejdsrelationer omkring undervisning og formidling i idrætslige sammenhænge

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Træning og undervisning i atletik
Prøveform	Praktisk Praktisk prøve indeholdende mundtlige og/eller skriftlige elementer. Der foretages en helhedsvurdering af alle prøvens elementer
ECTS	5
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Intern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Training and Teaching Athletics
Modulkode	IDFIDR20B4_5
Modultype	Kursus
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	5

Studieordning for Kandidatuddannelsen i Idræt 2021

Undervisningsprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Franch

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

IDRÆTSUNDERVISNING OG -FORMIDLING

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Projektarbejdet tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

I projektet skal de studerende designe og gennemføre et idrætsforløb med undervisning 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 ansues 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.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- læringsteoretiske overvejselsers betydning for didaktiske valg i undervisning og formidling
- det valgte praksisfeltets formål og rammer, såsom læringsmål, bekendtgørelser og vedtægter
- relevante teorier og metoder der kan anvendes til at undersøge og vurdere deltagernes udbytte af idrætsundervisning og/eller formidling
- målgruppens sammensætning og forudsætninger som grundlæggende forhold i idrætsundervisning og -formidling

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- anvende læringsteori og didaktisk teori som redskaber i idrætsundervisning og/eller -formidling
- forberede, gennemføre og evaluere forløb med idrætsundervisning og/eller formidling i et udvalgt praksisfelt
- indsamle, analysere og vurdere empiri i tilknytning til forløbet ved hjælp af relevante teorier og metoder
- forholde sig selvstændigt til målgruppens forudsætninger og skiftende omstændigheder i praksisfeltet

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- indgå i interne og eksterne samarbejdsrelationer om idrætsundervisning og/eller formidling, baseret på læringsteoretiske og didaktiske overvejselser
- indarbejde kendskab til udvalgte idrætsmæssige praksisfelter og målgrupper i projektarbejdet
- perspektivere, hvordan tilegnet viden og erfaringer med idrætsundervisning og/eller -formidling kan bruges i andre praksisfelter og med andre målgrupper
- indsamle empiri selvstændigt relateret til idrætsundervisning og/eller -formidling ved hjælp af idrætsfaglige teorier og metoder

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Idrætsundervisning og -formidling
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	15
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Ekstern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnssekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Teaching and Communication in Sport and Physical Education
Modulkode	IDFIDR20B4_1
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	15
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Rasmussen

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet

OPTIMERING AF FYSISK AKTIVITET OG TRÆNING

2025/2026

ANBEFALEDE FAGLIGE FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE I MODULET

Projektarbejdet tager udgangspunkt i læringsmålene for kurser og projektmoduler på tidligere semestre.

MODULETS INDHOLD, FORLØB OG PÆDAGOGIK

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.

LÆRINGSMÅL

VIDEN

Den studerende skal have grundlæggende viden om:

- de fysiologiske, neurofysiologiske eller biomekaniske faktorer, der registreres i forbindelse med projektet
- de akutte og el. kroniske adaptationer, der optræder i kroppen ved fysisk aktivitet el. træning, og som har betydning for de faktorer, der indgår i projektet

FÆRDIGHEDER

Den studerende skal kunne:

- anvende målinger og tests til at vurdere kroppens fysiske funktion i relation til fysisk aktivitet og træning
- indsamle relevante data fra valgte testformer i projektet
- analysere og præsentere de indsamlede data – med henblik på at kunne vurdere belastning under fysisk aktivitet og/eller træning
- vejlede om optimering af fysisk aktivitet og/eller træning, der indgår i projektet

KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- tage ansvar for og kunne begå sig med forsøgspersoner under udførelse af laboratorie- eller felttests
- indsamle empiri relateret til enten fysisk aktivitet el. træning
- analysere og syntetisere indsamlede data i henhold til forsøgets design
- vurdere forsøgsdesign og resultater i relation til relevant faglitteratur
- præsentere resultaterne i overskuelig form
- indgå i interne eller eksterne samarbejdsrelationer, hvor der skal måles på kroppens fysiske præstation

UNDERVISNINGSFORM

Der undervises i modulet jf. studieordningens § 17.

EKSAMEN

PRØVER

Prøvens navn	Optimering af fysisk aktivitet og træning
Prøveform	Mundtlig pba. projekt
ECTS	15
Bedømmelsesform	7-trins-skala
Censur	Ekstern prøve
Vurderingskriterier	Vurderingskriterierne er angivet i Universitetets eksamensordning

YDERLIGERE INFORMATIONER

Du kan orientere dig i Moodle og evt. kontakte semesterkoordinator ved faglige spørgsmål eller studiesekretær ved administrative spørgsmål.

Øvrige henvendelser kan rettes til studienævnsekretær [Berit Lund Sørensen](#).

FAKTA OM MODULET

Engelsk titel	Optimising Exercise and Training
Modulkode	IDFIDR20B4_2
Modultype	Projekt
Varighed	1 semester
Semester	Forår
ECTS	15
Undervisningssprog	Dansk
Tomplads	Ja
Undervisningssted	Campus Aalborg
Modulansvarlig	Rasmussen

ORGANISATION

Studienævn	Studienævn for Idræt og Folkesundhedsvidenskab
Institut	Institut for Medicin og Sundhedsteknologi
Fakultet	Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet