



# EKSAMENSBEKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PARKOUR

---

## INDLEDNING

Faget Functional Movement & Parkour, består gennem aktiv deltagelse. Studerende på Idrætslinjen skal yderligere bestå en individuel eksamen. Eksamen er en vigtig del af at få et personlig træner certifikat og skal bestås for at være gældende.

## FORMÅL

Formålet med eksamen er at vurdere den studerendes evne til at kunne sammensætte et træningsprogram, som tilgodeser væsentlige problemstillinger inden for personlig træning. Eksamen indeholder følgende områder:

- Fremlægge et træningsprogram med relevante overvejelser omkring, opbygning, øvelsesvalg, formål, og progression.
- Derudover skal den studerende mestre korrekt teknik og viden bag træningsøvelser, og være i stand til at videreformidle disse.
- Den studerende skal kunne redegøre for relevante fysiologiske, biomekaniske -og anatomiske overvejelser der knytter sig planlægning og gennemførelse af fysiske træningsforløb.

## EKSAMEN

Eksamen er individuel. Den studerende får udleveret en fiktiv case med en kunde som skal have lavet et program. Ud fra casen laves der et detaljeret program, som skal fremlægges inden for de første 10 min af eksaminationen. Efterfølgende skal den studerende demonstrere en træningsseance med en medstuderende som figurant som må tage 5 min. Seancen skal være fra programmet og skal indeholde en praktisk formidling af øvelser som kunden skal kunne. Til sidst vil den studerende blive spurgt ind til program, formidling og overvejelser i op til 10 min.

## BEDØMMELSESKRITERIER

Eksamen vurderes og certificeres eksternt. Den studerende vurderes efter 7-trins skalaen, og vurderingen gives på baggrund af den studerendes evne til at planlægge, formidle og reflektere over personlig træningspraksis. Der er tale om en helhedsvurdering på baggrund af det skriftlige produkt og den studerendes præstation under selve eksaminationen. Yderligere vil kvaliteten af forviste øvelser samt didaktiske overvejelser i forhold til videreformidling af øvelser også indgå i bedømmelsen, samt inddragelse af relevant anatomi og fysiologi.

## REEKSAMEN

Den studerende kan kun gå til reeksamen, hvis eksamen ikke er bestået. En evt. reeksamen har samme betingelser som den ordinære eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens øvrige planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 2 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

---