



# FAGBESKRIVELSE/ ANATOMI

---

## FAGETS IDENTITET

Faget Anatomi har fokus på bevægeapparatets anatomi. Kroppens funktionalitet er det centrale, og derfor vil faget indgå i et tæt samarbejde med faget Functional Movement & Parkour, så det teoretiske felt direkte bliver afprøvet i praksis. Der vil indgå tværfaglige elementer med bl.a. faget Løb. Herved lærer den studerende at analysere forskellige bevægelsesmønstre og de arbejdskrav, der stilles til kroppen - både på et teoretisk og et praktisk niveau.

## FORMÅL

Fagets formål er, at den studerende skal opnå viden om, hvordan legemet er opbygget og om legemets funktion i bevægelse. Dette med henblik på at kunne analysere bevægelser og anvende den anatomiske viden i forbindelse med formidling af idræt, bevægelse og Personlig træning.

## EMNER

### VÆVSLÆRE

Den studerende skal opnå basal viden om de forskellige vævstyper, herunder knoglevæv, binde- og bruskvæv.

### LÆREN OM LED

Den studerende skal opnå en generel viden om kroppens led og en specifik viden om de centrale ægte led. Den studerende skal kunne identificere hvilke bevægelser, der kan foregå over leddene og herved overføre den teoretiske viden til praktiske arbejdskrav. Ligeledes skal den studerende lære, hvilken stabilitets- og bevægelsesmæssig karakter de forskellige led har, for videre at kunne analysere belastning af leddet i forskellige bevægelser. Afslutningsvis vil der blive skabt sammenhæng mellem læren om led, muskellære, samt bevægelsesanalyser.

### MUSKELLÆRE

Den studerende skal lære kroppens muskler at kende, herunder musklens navn, placering, udspring/hæfte og funktion på både dansk og latin. Dette med henblik på at anvende denne viden, eksempelvis i en formidlingsammenhæng. Den studerende vil ligeledes lære at identificere forskellige muskeltyper- og opbygninger i både et anatomisk og biomekanisk perspektiv. Den studerende skal kunne skelne mellem de forskellige muskelarbejdsformer for at kunne vurdere de arbejdskrav, der stilles til musklerne i forskellige bevægelser.



# FAGBESKRIVELSE/ ANATOMI

---

## BEVÆGELSESANALYSER

Den studerende vil her lære at benytte den teoretiske viden i forhold til det praktiske felt. På denne måde vil den studerende kunne identificere hvilke arbejdskrav, der stilles i forskellige idrætsgrene og på den baggrund udarbejde træningsprogrammer. Derudover vil der være fokus på biomekaniske analyser, som giver den studerende en yderligere indsigt i specifikke bevægelsesmønstre og eventuelt optimering af disse gennem en biomekanisk viden.

## KOMPETENCER

Den studerende skal kunne:

- Identificere forskellige vævstyper, herunder deres funktion.
- Analysere bevægeapparatets større led samt deres bevægelser.
- Navn, placering og funktion på og af de største muskelgrupper på dansk og latin.
- Analysere de forskellige arbejdskrav der stilles i forskellige bevægelser, herunder kravet fra de overordnede led og muskler.
- Benytte sin bevægelsesmæssige viden til at udvikle træningsprogrammer, der retter sig specifikt mod forskellige bevægelser.
- Anvende sin teoretiske viden i en praktisk kontekst

## ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve både klasseundervisning og gruppearbejde. Den studerende kan desuden forvente mulighed for at lave mundtlige fremlæggelser - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement & Parkour.

## PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EHFA), og der vil i den forbindelse indgå fagrelevante delelementer i undervisningen. Det påkræves derfor at dette fag afsluttes med bestået eksamen for at den studerende kan certificeres som personlig træner.

## OPGAVER

Undervisningen vil indeholde mindre gruppeopgaver, som tager afsæt i et teoretisk såvel som praktisk område med fokus på formidling af den anatomiske teori.

## EKSAMEN

Faget afsluttes med en mundtlig eksamen med ekstern censur. Til eksamen skal den studerende vise sin forståelse for det teoretiske område i relation til det praktiske felt. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.



# FAGBESKRIVELSE/ ANATOMI

---

## **LEKTIONSPLAN**

Lektionsplanen findes i Lectio.

## **LITTERATUR**

"Atlas over bevægeapparatet" Louise Pil Mørch, Michell Lui Kowal, 2013, 1. udgave, FADL's Forlag.