



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

FAGETS IDENTITET

Det centrale i faget er den studerendes bevidsthed om kroppens funktionelle bevægelsesmønstre og i forlængelse heraf, den studerendes evne til at strukturere og gennemføre funktionelle træningsforløb tilpasset og velegnet til forskellige friluftaktiviteter.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at sammensætte fornuftig og almen træning med og uden udstyr der tilgodeser andre fysiske aktiviteter.

EMNER

OPVARMNING

Den studerende opnår kendskab til grundlæggende opvarmningsøvelser og relevant teori til udførelse af korrekt opbygning og udførsel af opvarmning.

KROPSVÆGT

Den studerende vil stifte bekendtskab med kropsbaserede træningsøvelser. Kunne varetage fornuftige øvelsesvalg relateret til diverse friluftaktiviteter. Være bevidst om hvordan man opbygger øvelser så de tilgodeser målsætningen med træningen.

VÆGTTRÆNING

Vægtløftning tager udgangspunkt i simple kontrollerede øvelser med stang eller anden eksternt belastning, som alle er multifunktionelle, eksempelvis dødløft og squat. Øvelserne har til formål at involvere så mange muskler som muligt, hvilket betyder, at sikkerhedsniveauet i udførelsen er højt.

UDHOLDENHEDSTRÆNING

Udholdenhedstræningen tager udgangspunkt i helkropsøvelser, som har stor indflydelse på den generelle udholdenhed og den mere lokale muskeludholdenhed.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle sin tekniske egenfærdighed inden for de berørte emner og den studerende skal udvikle sin evne til at analysere tekniske, funktionelle træningsøvelser for derved at blive i stand til at udføre øvelserne korrekt og justere øvelserne i forhold til træningens hensigt. Den studerende skal endvidere udvikle sine kompetencer inden for videreformidling af funktionelle træningsformer til forskellige målgrupper.



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

ARBEJDSFORMER

Da der i Functionel Movement lægges stor vægt på teknisk korrekt udførelse af bevægelserne, vil undervisning oftest være underviserstyret. Der vil dog også blive lagt vægt på analyse og videreformidlingen af disse færdigheder, og derfor vil den studerende også opleve at skulle arbejde i grupper og alene.

OPGAVER

I undervisningen vil der blive stillet undervisningsopgaver, hvor de studerende skal undervise hinanden. Herudover vil der til enkelte undervisningsgange være teoretisk forberedelse. Den teoretiske forberedelse vil oftest være i forbindelse med tekniske øvelser.

EKSAMEN

Den studerende skal gennem forløbet udvise engagement og deltage aktivt i undervisningen. Der er ikke en fysisk eksamen i dette fag, hvilket betyder at bestået/ikke bestået er styret af fraværsgrensen på 15%.

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.