



EKSAMENSBEKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PERSONLIG TRÆNER

INDLEDNING

Faget Functional Movement & Personlig Træner, består gennem aktiv deltagelse. Studerende på Idrætslinjen skal yderligere bestå en individuel eksamen. Eksamen er en vigtig del for at opnå et personligt trænercertifikat og skal bestås for at være gældende.

FORMÅL

Formålet med eksamen er at vurdere den studerendes evne til at kunne sammensætte et hensigtsmæssigt træningsprogram til en figurant, samt en god personlig træning af denne. Eksamen indeholder følgende områder:

- Fremlægge et træningsprogram med relevante overvejelser omkring opbygning, øvelsesvalg, formål og progression på baggrund af en screening.
- 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 til planlægning og gennemførelse af fysiske træningsforløb.

EKSAMEN

Eksamen er individuel. Den studerende får tildelt en figurant som den studerende laver træningsprogram til. Alle har en figurant med og ved eksamensstart byttes der figurant med den anden eksaminand, som skal i gang samtidig. Ud fra figuranten laves der en screening samt et detaljeret program, som skal fremlægges inden for de første 10 min af eksaminationen. Efterfølgende skal den studerende demonstrere en træningsseance med figuranten, ud fra tre øvelser som eksaminator og censor udpeger fra programmet. Seancen er altså fra programmet og skal indeholde en praktisk formidling af øvelser som klienten (figuranten) skal kunne/introduceres til. Til sidst vil den studerende blive spurgt ind til program, formidling og overvejelser.

Eksamens varighed er 45 min forberedelse og 45 min samlet eksamination, inklusive votering.



EKSAMENSBEKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT & PERSONLIG TRÆNER

BEDØMMELSESKRITERIER

Eksamen vurderes og certificeres eksternt. Den studerende vurderes efter 7-trinsskalaen, 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.

Det skriftlige produkt er en uges træningsplan samt en skitsering af progressionen på længere sigt for træningen. Her forventes det at eksaminanden fremviser evnen til at tilpasse programmet til figuranten og designe et program der både motiverer figuranten, samtidigt med at det bygger på et fysiologisk fundament og at det kan forventes at figuranten opnår de forbedringer der ønskes.

Til træningsseancen forventes det at den studerende kan forevise alle øvelser med relevante fokuspunkter for den tekniske udførelse, samt kan tilrette figurantens teknik, det værende fra det mest basale til det let avancerede - såsom bracing og tempo. I træningsseancen vurderes den studerende også på sin omgængelighed med figuranten, og sin evne til at motivere på et passende niveau i forhold til arbejdet - altså den mere personlige del af det at være personlig træner.

Alle delementer er af stor vigtighed, hvorfor man skal præstere til et minimum i alle delementer for at kunne bestå.

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.