



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

FAGETS IDENTITET

Faget handler om at arbejde med de værktøjer, som kan føre til en øget bevidstheden hos kommende målgrupper omkring vigtigheden af god fysisk form og gevinsten ved at træne også til friluftssaktiviteter. Fagets overordnede mål er at øge den studerendes bevidsthed omkring den studerendes egen fysiske form og gennem denne udvikling erhvervelsen af kompetencer til også at kunne tilrettelægge træningsforløb til kommende målgrupper.

FORMÅL

Det overordnede mål for faget Functional Movement på Friluftslinien er, at de studerende skal erhverve sig indsigt i grundtræning på et basalt niveau og tilpasse træningen forskellige friluftssaktiviteter. Sammen med elementer fra fysiologi delen af faget Fysiologi, Ernæring & Sundhed skal de studerende kunne tilpasse et træningsforløb for en given målgruppe på en måde, der styrker de muskelgrupper en given aktivitet kræver. Det lavpraktiske mål med faget er, at den studerende inden vejledning i en friluftssaktivitet kan gennemføre forberedende træning i relation til aktiviteten, så kommende elever er bedre stillet fysisk i selve aktiviteten.

EMNER

- Grundtræningselementer berøres - Funktionel træning, Aerob / anaerob træning, Styrketræning, Barmarkstræning og Trappetræning.
- Grundlæggende kendskab til bevægelsesanalyser med henblik på at kunne tilrettelægge passende træning
- Træningsmoduler tilpasset fagene Vandring, Vinterfjeld, Telemarkski, Kano, Havkajak samt Bouldering
- Bevægelsesanalyser og funktionel anatomi

KOMPETENCER

Gennemgående for faget er, at den studerende skal øge sin viden om træning tilpasset friluftssaktiviteter. Målgruppen for Friluftssvejledere er en anden end i det klassiske træningsmiljø og derfor skal den studerende særligt opnå kompetencer til at skabe et frugtbart møde mellem friluftssverdenen og de gavnlige og effekter der er, i at være i god form, uanset om man er sportssudøver eller friluftsmenneske.

ARBEJDSFORMER

Faget består af både praktisk træning i grupper og enkeltvis og teoretiske aspekter som klasseundervisning. Undervisningen vil foregå på Instituttet, i byens rum og i naturen.



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

OPGAVER

Den studerende vil undervejs i faget blive stillet formidlingsopgaver, først i mindre grupper og siden på egen hånd. Derudover vil der løbende være små gruppeopgaver i bevægelsesanalyse og træningsplanlægning.

EKSAMEN

Den studerende vil løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til engagement, formidling og egenfærdighed. Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved aktiv, engageret deltagelse i timerne. Fraværsgrensen er maksimalt 15 %.

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio