

STUDIEORDNING FOR PAUL PETERSENS
IDRÆTSINSTITUT



PAUL PETERSEN
IDRÆTSINSTITUT
KØBENHAVN
1878

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|----------|
| Indledning | 4 |
| Formål | 4 |
| Uddannelsens mål for læringsudbytte | 4 |
| Original Sports | 5 |
| Viden | 5 |
| Kompetencer | 5 |
| X-Outdoor | 6 |
| Viden | 6 |
| Kompetencer | 6 |
| Friluftsvejleder | 6 |
| Viden | 7 |
| Færdigheder | 7 |
| Kompetencer | 7 |
| Uddannelsens indhold af fagelementer | 8 |
| Udbud af undervisningsfag på alle tre linier | 8 |
| Bartholdus | 8 |
| Basisfriluftsliv & Vandring | 9 |
| Fysiologi, Ernæring & Sundhed - Friluftslinien | 11 |
| Fysiologi, Ernæring & Sundhed - Idrætlinien | 12 |
| Eksamensbeskrivelse i Fysiologi, Ernæring & Sundhed | 14 |
| Førstehjælp & Sikkerhed | 14 |
| Kommunikation & Undervisning | 16 |
| Eksamensbeskrivelse i Kommunikation & Undervisning - Friluftslinien | 18 |
| Eksamensbeskrivelse i Kommunikation & Undervisning - Idrætlinien | 19 |
| Kulturhistorie | 21 |
| Personlig Udvikling & Samarbejde | 23 |
| Praktik | 24 |
| Projektstyring, Iværksætter & Branding | 26 |
| Eksamensbeskrivelse i Projektstyring, Iværksætter & Branding | 27 |
| Udbud af undervisningsfag på Friluftslinien | 29 |
| Bikepacking | 29 |
| Bouldering & Klatring | 30 |
| Functional Movement | 31 |
| Havkajak | 33 |
| Eksamensbeskrivelse i Havkajak | 35 |
| Kano | 36 |
| Eksamensbeskrivelse i Kano | 37 |
| Naturlære | 39 |
| Stand Up Paddle | 41 |

| | |
|--|-----------|
| Telemarkski | 42 |
| Eksamensbeskrivelse i Telemarkski | 43 |
| Turledelse & Logistik | 44 |
| Vinterfjeld | 47 |
| Eksamensbeskrivelse i Vinterfjeld | 49 |
| Værkstedsfag | 49 |
| Certificeringer | 50 |
| Udbud af undervisningsfag på Idrætslinien | 50 |
| Original Sports | 50 |
| Anatomi | 51 |
| Eksamensbeskrivelse i Anatomi | 53 |
| Bold | 53 |
| Functional Movement & Personlig Træner | 55 |
| Eksamensbeskrivelse i Functional Movement & Personlig Træner | 57 |
| Livsstil & Vanecoaching | 59 |
| Livredning | 60 |
| Løb | 61 |
| Eksamensbeskrivelse i Løb | 62 |
| Padel | 63 |
| Rytmask Bevægelse & Dans | 64 |
| Eksamensbeskrivelse i Rytmask Bevægelse & Dans | 66 |
| Spring | 67 |
| Eksamensbeskrivelse i Spring | 68 |
| Svømning | 69 |
| Certificeringer | 71 |
| X-Outdoor | 72 |
| Anatomi | 72 |
| Eksamensbeskrivelse i Anatomi | 74 |
| Bold - Street | 75 |
| Bouldering & Klatring | 77 |
| Functional Movement & Personlig Træner | 78 |
| Eksamensbeskrivelse i Functional Movement & Personlig Træner | 80 |
| Livsstil & Vanecoaching | 82 |
| Løb & Trail | 83 |
| Eksamensbeskrivelse i Løb & Trail | 84 |
| Padel | 85 |
| Surf | 87 |
| Svømning - Open Water | 87 |
| Yoga | 89 |
| Certificeringer | 91 |
| Praktik | 91 |
| Eksamener | 92 |
| Støtte til ordblinde | 92 |

Indledning

Formål

Studieordningen for Paul Petersens Idrætsinstitut er den formelle beskrivelse af uddannelsen. Her kan du blandt andet læse om, hvordan uddannelsen er opbygget, hvilke fag og eksamener du har, og hvad du lærer gennem uddannelsen. Den bruges til at samle og uddybe de regler og rammer, der gælder for uddannelsen til Idrætslærer, herunder retningerne Friluftvejleder, Original Sports og X- Outdoor. Studieordningen indeholder bl.a. regler om:

- Hvilke forpligtelser uddannelsen har – f.eks. til udbud af de anførte uddannelseselementer med det beskrevne indhold, prøver, eksamener m.v.
- Hvilke rettigheder de studerende har – f.eks. til merit og ret til at klage over en eksamen.
- Hvilke krav, der er til de studerende – forudsætningskrav for at gå til prøver og eksamener, herunder formelle hhv. indholdsmæssige krav, læringsmålene til eksamenerne, studieaktivitet (deltagelsespligt) m.v.
- Hvilke sanktioner, der kan iværksættes over for de studerende – f.eks. mistet eksamensforsøg, bortvisning ved eksamenssnyd, udskrivning af uddannelsen pga. manglende studieaktivitet (deltagelse) m.v.

Uddannelsens mål for læringsudbytte

Uddannelsens formål

Idrætsuddannelsen på Paul Petersens Idrætsinstitut har til formål at:

- Give den studerende formidlingskompetencer inden for en række af idrættens, herunder friluftslivets kernefagområder. Den studerende skal gennem praksis og refleksion over egen praksis opnå grundlæggende viden om formidling af et kropsligt og bevægelsesmæssigt fagområde, herunder basal læringsteori, basal undervisningsteori og basal kommunikationsteori.
- Forbedre den studerendes egenfærdigheder i en række kernediscipliner inden for idræt og herunder friluftsliv, med formidling som rød tråd.
- Give den studerende en grundlæggende teoretisk viden inden for anatomi, fysiologi, livsstil, sundhed, friluftsliv, idrætskultur, idræts historie med formidling som rød tråd.
- Give den studerende videre grundlag for idræts- og herunder friluftslivsrelaterede erhverv, blandt andet gennem netværksdeling, projektstyrings-, event-, og praktikforløb.
- Udvikle den studerende personligt. Den studerendes formidlingskompetence tager afsæt i en gennemgående dialog om og refleksion over egen praksis, og den gennemgående evaluerings- og selvevalueringspraksis skaber et stærkt fundament for

personlig udvikling. Mødet med et bredt idrætsbegreb, et alsidigt udbud af teoretiske fag og det tætte og til tider intense samvær mellem de studerende giver den enkelte studerende mulighed for at udfordre og flytte grænser. Dette med henblik på at styrke den enkeltes oplevelse af handlekompetence og med henblik på at udvikle den studerendes sociale kompetencer.

De studerende på Paul Petersens Idrætsinstitut kan specialisere sig inden for tre retninger. Det overordnede formål er fælles jf. ovenstående, men specialiseringen knytter sig til de disciplinspecifikke kendetegn for de tre retninger. Den studerende kan vælge at tone sin uddannelse i retning af at blive idrætslærer i Original Sports, idrætslærer inden for X-Outdoor eller Friluftvejleder.

Original Sports

Formålet med idrætsuddannelsen Original Sports er, at den studerende efter endt uddannelse kan komme ud og arbejde med undervisning og formidling indenfor mange forskellige områder. Se i øvrigt uddannelsens årlige EEPP-undersøgelse, der giver indblik i de studerendes beskæftigelse efter endt uddannelse. Den studerende har efter endt uddannelse på Paul Petersens Idrætsinstitut praksisfaglige kompetencer i undervisning inden for blandt andet boldspil, svømning, funktionel træning, springgymnastik, løb, rytmisk bevægelse og dans. Den studerende, der har gennemført uddannelsen Original Sports fra Paul Petersens Idrætsinstitut, er idrætslærer med speciale i en række traditionelle og historisk velkendte idrætsdiscipliner.

Viden

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i Original Sports:

- Har tilegnet sig basisviden inden for forskellige idrætsfaglige kerneområder, herunder læringsteori, undervisningsplanlægning, didaktik, pædagogik, kommunikationsformer, feedback, relationsarbejde og klasseledelse.

Kompetencer

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i Original Sports:

- Kan undervise i en række kerediscipliner inden for idræt, hvor formidlingen er i fokus.
- Kan anvende teori i sin undervisning og forstår at udvikle og skabe en undervisningsplan som relaterer sig til en konkret målgruppe.
- Kan håndtere undervisningsopgaver i relation til en idrætslærers beskæftigelse.
- Kan undervise på idrætsrelaterede arbejdspladser og har en bred viden indenfor kommunikation og undervisning i forbindelse med idræt.

X-Outdoor

Formålet med idrætsuddannelsen X-Outdoor er, at den studerende efter endt uddannelse kan komme ud og arbejde med undervisning og formidling. Se i øvrigt uddannelsens årlige EPPP-undersøgelse, der giver indblik i de studerendes beskæftigelse efter endt uddannelse. Idrætslæreren fra X-Outdoor har fået en basisviden og færdigheder inden for idrættens mange udendørs- og indendørsmuligheder og lærer, hvordan naturen kan anvendes og implementeres i idrætsundervisningen. På X-Outdoor er der ligeledes fokus på den alternative del af idrætten, der adskiller sig fra de mere traditionelle idrætsdiscipliner, som er kernefaglighed på Original Sports. Den studerende vil blandt andet opnå kompetencer indenfor OCR-løb, surfing, SUP, klatring/bouldering, open-water svømning og mere traditionelle idrætsdiscipliner som street aktiviteter og funktionel træning.

Viden

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i X-Outdoor:

- Har tilegnet sig basisviden inden for forskellige idrætsfaglige kerneområder, herunder læringsteori, undervisningsplanlægning, didaktik, pædagogik, kommunikationsformer, feedback, relationsarbejde og klasseledelse.

Kompetencer

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i X-Outdoor:

- Kan undervise i en række kerediscipliner inden for idræt, hvor formidlingen er i fokus.
- Kan anvende teori i sin undervisning og forstår at udvikle og skabe en undervisningsplan som relaterer sig til en konkret målgruppe.
- Kan håndtere undervisningsopgaver i relation til en idrætslærers beskæftigelse.
- Kan undervise på idrætsrelaterede arbejdspladser og har en bred viden indenfor kommunikation og undervisning i forbindelse med idræt.

Friluftvejleder

Formålet med friluftvejlederretningen på Paul Petersens Idrætsinstitut er at uddanne personer, der kan varetage vejledning, undervisning, processer i friluftsliv for forskellige målgrupper på et højt praktisk niveau.

Viden

En friluftvejleder fra Paul Petersens Idrætsinstitut:

- Har tilegnet sig viden indenfor relevante teorier og metoder i friluftsliv.
- Har viden indenfor en bred vifte af friluft aktiviteter. Både ift. hvorledes disse planlægges, hvordan de ledes ud fra didaktiske overvejelser og måden de gennemføres på en sikkerhedsmæssig og forsvarlig måde.

- Har viden om friluftslivet, dets historie og udvikling.
- Har indsigt i de værdier, dansk friluftsliv bygger på fra nordiske traditioner, og hvilke paralleller og afvigelser der er til friluftsliv i udlandet.
- Har viden om friluftslivets placering i en pædagogisk og didaktisk sammenhæng.
- Har viden om de sundhedsmæssige, mentale og sociale effekter ved friluftsliv.
- Har viden om de elementer der skal være til stede for at skabe personlig udvikling og udøve lederskab i forbindelse med personlig udvikling.

Færdigheder

En friluftslivsvejleder fra Paul Petersens Idrætsinstitut:

- Kan varetage og vejlede i friluftsliv i udvalgte aktiviteter.
- Kan planlægge, organisere og gennemføre friluftslivsaktiviteter i naturen.
- Kan håndtere friluftslivsvejledning under skiftende forhold, justere forløb undervejs og have et højt praktisk vejlederniveau.
- Kan håndtere sikkerhedsmæssige problemstillinger i forskellige naturtyper i kulturlandskabet, på fjeldet og i det maritime miljø.
- Kan håndtere friluftslivsaktiviteter med hensyntagen til sporløs færden og bæredygtighed.

Kompetencer

En friluftslivsvejleder fra Paul Petersens Idrætsinstitut:

- Kan med baggrund i friluftstraditioner og teoretisk og praktisk undervisning organisere, gennemføre og argumentere for et forløb i friluftsliv.
- Kan udvikle og organisere friluftslivsundervisning for forskellige målgrupper.
- Kan handle ud fra sikkerhedsmæssige vurderinger, turplanlægningsværktøjer og er i stand til at tilpasse aktivitet og niveau undervejs.
- Kan agere ud fra pædagogiske, didaktiske og sikkerhedsmæssige vurderinger omhandlende vejledning i friluftsliv.
- Kan skabe udvikling i gruppeprocesser og varetage personlig udvikling på og omkring friluftsture.
- Kan indgå i projektarbejder, eventudvikling og nytænkning inden for friluftslivet.

Uddannelsens indhold af fagelementer

Udbud af undervisningsfag på alle tre linier

Uddannelsen på Paul Petersens Idrætsinstitut tilstræber et bredt idrætsbegreb, og det betyder, at uddannelsen forsøger at give de studerende indblik i både den humanistiske, den samfundsvidenskabelige og den naturvidenskabelige idrætsfaglighed. Hovedparten af fagene er forpligtet på formidlingsdimensionen, ligesom praksis er den gennemgående metode. Herunder bliver der også i fagene diskuteret aktuelle og samfundsrelevante aspekter, for at sikre fagenes aktualitet og relevans. Dermed tilstræber vi at klæde de studerende bedst muligt på til en bred vifte af beskæftigelse efter endt uddannelse.

På uddannelsen udbydes der følgende fælles undervisningsfag:

- Bartholdus
- Basisfriluftsliv & Vandring
- Fysiologi, Ernæring & Sundhed
- Førstehjælp & Sikkerhed
- Kommunikation & Undervisning
- Kulturhistorie
- Personlig Udvikling & Samarbejde
- Praktik
- Projektstyring, Iværksætteri & Branding

Bartholdus

FAGETS IDENTITET

Faget Bartholdus er et fællesfag og har først og fremmest et socialt fokus i forhold til at skabe sammenhold på tværs af holdene. Derudover arbejder faget med tværfaglighed mellem linjerne og forsøger at bringe de studerendes linjespecifikke kompetencer i spil og således skabe rum for at de studerende kan lære fra sig og lære af andre. Faget afvikles løbende gennem studieåret.

FORMÅL

Fagets formål er at skabe sammenhold på uddannelsen og give de studerende en nuanceret opfattelse af idræt og bevægelse. Herunder idræt som friluftsliv, idræt i naturen og byrummet samt idræt som indendørs aktivitet.

EMNER

- **ORIGINAL SPORTS:** Her arbejdes der med traditionel indendørs idræt som tilknytter sig linjen Original Sports. De studerende på Original Sports vil få mulighed for at agere mesterlære for studerende på de andre linjer.
- **X-OUTDOOR:** Her arbejdes der med idræt som tilknytter sig linjen X-Outdoor. De studerende på X-Outdoor vil få mulighed for at agere mesterlære for studerende på de andre linjer.
- **FRILUFTSLIV:** Her arbejdes der med aktiviteter som tilknytter sig linjen Friluftsliv. De studerende på Friluftsliv vil få mulighed for at agere mesterlære for studerende på de andre linjer.
- **SAMARBEJDE OG SAMMENHOLD:** Undervisningen vil i vid udstrækning have fokus på at skabe sammenhold på tværs af linjerne. Dette gøres blandt andet gennem forskellige samarbejdsopgaver, hvor de studerendes linjespecifikke kompetencer kommer i spil.

LÆRINGSSTILE

De studerende vil primært arbejde med kropslig læring.

OPBYGNING AF UNDERVISNING

Undervisningen vil delvist planlægges og gennemføres af underviserne og delvist af de studerende.

KOMPETENCER

Den studerende tilegner sig samarbejdsevner samt kompetencer i forhold til planlægning og afholdelse af linjespecifikke events.

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved fremmøde til timerne. Fraværsgrænsen er maksimalt 15 %. Der afholdes ikke ekstra undervisning i faget.

Basisfriluftsliv & Vandring

FAGETS IDENTITET

Basisfriluftsliv er fundamentet for alle friluftaktiviteter. At kunne holde sig tør, varm, mæt er forudsætningen for at have overskud til at hjælpe andre og det er en forudsætning for at kunne vejlede andre i friluftsliv, uanset aktiviteten. Vandring er aktiviteten i faget, hvor alle basisfærdighederne sættes i spil i deres rette element.

FORMÅL

Formålet med faget er, at den studerende opnår kompetencer og færdigheder til at kunne begå sig som ansvarshavende vejleder på vandreture i terrænet af forskellig sværhedsgrad. Den studerende skal opnå grundlæggende kompetencer inden for friluftsliv i forhold til orientering og færden i naturen.

EMNER

- **VANDRING:** Grundlæggende vandreteknik gennemgås og der arbejdes med praktisk rutevalg, marchhastighed og gruppedynamik på vandreture.
- **SIKKERHED:** Sikkerhedsaspektet indgår som en grundlæggende del af al friluftsvvejledning. Der vil være cases i sikkerhed og førstehjælpsøvelser på tur.
- **TURPLANLÆGNING:** Faget er bygget op omkring vandreture og som en naturlig del indgår undervisning i turplanlægning, orientering, lejrliv og sporløs færden.
- **UDSTYR:** Pakning af rygsæk, vægtoptimering og indstilling af rygsæk er udgangspunktet for den gode vandretur. Herudover vil fokus være på form og funktion, materialer, pakkelister, reparation og vedligehold af eget udstyr.

KOMPETENCER

Den studerende skal højne deres egenfærdighedsniveau og få en forståelse for finesserne indenfor friluftsliv. Desuden skal den studerende opnå vejledningskompetence i Vandring, så den studerende med overskud kan tage forskellige grupper med på vandretur. Den studerende skal være i stand til at planlægge den enkelte tur i forhold til målsætning, målgruppe, tid og indhold, samt være i stand til at sætte den enkelte tur i relation til et længere turforløb.

ARBEJDSFORMER

Vejledning er den bærende undervisningsform og praktisk erfaringsdannelse er den gennemgående vej til udvikling af færdigheder. Faget er turbåret og praksisfunderet. På turene arbejdes der med reflektiv mesterlære, og dette afvejes i forhold til gruppens forudsætninger og turens udfordringer. Den studerende vil stifte bekendtskab med forskellige læringsstile, og undervisningen vil både være båret af teoretiske oplæg og case-orienterede øvelser. Der vil blive arbejdet med hele holdet, i grupper af 4-5 studerende og i én til én situationer. Desuden vil de studerende skulle undervise hinanden i et omfang tilpasset den enkeltes forudsætninger og niveau. Den studerende og vejlederne arbejder tæt sammen om at finde nye veje til læring, som tager hensyn til den enkelte, samtidig med et ufravigeligt krav om at gruppen er hellig.

OPGAVER

Udarbejdelse og aflevering af turplaner og undervisningsplaner, samt gruppearbejde. Refleksionsopgaver på egen hånd og i mindre grupper.

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget består ved aktiv deltagelse i undervisningen. Fraværsgrensen er maksimalt 15 %.

Fysiologi, Ernæring & Sundhed - Friluftslinien

FAGETS IDENTITET

I Fysiologi, Ernæring & Sundhed skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse indenfor kroppens almene fysiologi, arbejdsfysiologi og træningsfysiologi.

FORMÅL

Målet er at skabe en overordnet indsigt i fysiologi og arbejdsfysiologi.

EMNER

- **MUSKELFYSIOLOGI:** Muskelfysiologi omhandler musklens opbygning, virkning, fordeling og kraftudvikling. Hvilken indflydelse har muskelfysiologi på længere ture i kajak/kano eller vandreture. Hvordan kan det trænes?
- **NEUROFYSIOLOGI:** Neurofysiologi omhandler nervesystemets opbygning, herunder gennemgås centralnervesystemet, det perifere nervesystem og den enkelte nervecelle. Nervesystemets kommunikation samt indflydelse på musklernes arbejde og trænerbarhed.
- **KREDSLØBSFYSIOLOGI:** Kredsløbsfysiologi omhandler blodkarrenes forskellige funktioner, blodets plasticitet og evne til at transportere proteiner, hormoner og andre stoffer rundt i kroppen samt hjertets opbygning og pumpe egenskaber.
- **RESPIRATION:** Respiration omhandler lungeopbygning og funktion, herunder ilt og kuldioxids funktion i kroppen i hvile og under arbejde.
- **ENERGIOMSÆTNING:** Energiomsætning omhandler gendannelse af energi, gennem aerobe og anaerobe processer. Energiomsætning vil på Friluftslinien blive inkorporeret i praksisfag som basisfriluftsliv og vandring.
- **TEMPERATURREGULERING:** Temperaturregulering omhandler de faktorer, som påvirker kroppens temperatur. Den studerende vil opnå en forståelse for stråling, ledning, fordampning og konvektion. Emnet sættes i relation til ekstremt vejr.
- **Ernæring:** Ernæring omhandler mikro- og makro- næringsstofferne i vores mad, hvordan de optages og bruges i kroppen i hvile og under arbejde, særligt med fokus på meget langvarigt arbejde - flere dages udflugt.

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå almen og bred viden inden for fysiologi og ernæring.

Denne viden vil i kobling med flere af de praktiske fag give den studerende dybere indsigt i, hvordan fysisk aktivitet påvirker kroppen. Den studerende vil opnå kompetencer til at kunne analysere forskellige arbejdsformer og hvilke krav de stiller til fysiologien, dette også med

henblik på at forbedre fysiologien tilstrækkeligt til at kunne udføre ekspeditioner og anden friluftaktivitet.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve klasseundervisning, praktiske øvelser og gruppearbejde.

Den studerende kan desuden forvente mundtlige fremlæggelser og casearbejde - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement, Vandring & Basisfriluftsliv, Kano og Kajak.

OPGAVER

Der vil være mindre teoretiske og praktiske gruppeopgaver samt mindre individuelle opgaver. Ydermere vil der blive stillet refleksionsopgaver.

EKSAMEN

Der afholdes en mundtlig eksamen, som bedømmes af en ekstern censor. Der bedømmes efter 7-trinsskalaen. Eksamensspørgsmålene vil tage udgangspunkt i figurer fra penum samt de praktiske elementer fra undervisningen.

Fysiologi, Ernæring & Sundhed - Idrætslinien

FAGETS IDENTITET

I Fysiologi, Ernæring & Sundhed skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse indenfor kroppens almene fysiologi, arbejdsfysiologi og træningsfysiologi.

FORMÅL

Målet er at skabe en overordnet indsigt i fysiologi og arbejdsfysiologi.

EMNER

- **MUSKELFYSIOLOGI:** Muskelfysiologi omhandler musklens opbygning, virkning, fordeling og kraftudvikling. Sportsgrene vil blive inddraget som referenceramme i forhold til muskeludseende og kraft.
- **NEUROFYSIOLOGI:** Neurofysiologi omhandler nervesystemets opbygning, herunder gennemgås centralnervesystemet, det perifære nervesystem og den enkelte nervecelle. Nervesystemets kommunikation samt indflydelse på musklernes arbejde og trænerbarhed.
- **KREDSLØBSFYSIOLOGI:** Kredsløbsfysiologi omhandler blodkarrenes forskellige funktioner, blodets plasticitet og evne til at transportere proteiner, hormoner og andre stoffer rundt i kroppen samt hjertets opbygning og pumpe egenskaber.
- **RESPIRATION:** Respiration omhandler lungeopbygning og funktion, herunder ilt og kuldioxids funktion i kroppen i hvile og under arbejde.

- **ENERGIOMSÆTNING:** Energiomsætning omhandler gendannelse af energi, gennem aerobe og anaerobe processer. Energiomsætning vil på Idrætslinien også blive inddraget i fagene Løb og Functional Movement som vil arbejde med energiomsætning mere praktisk.
- **TEMPERATURREGULERING:** Temperaturregulering omhandler de faktorer, som påvirker kroppens temperatur. Den studerende vil opnå en forståelse for stråling, ledning, fordampning og konvektion. Emnet sættes i relation til fysisk aktivitet.
- **Ernæring:** Ernæring omhandler mikro- og makro- næringsstofferne i vores mad, hvordan de optages og bruges i kroppen i hvile og under arbejde, samt hvordan træning indvirker på brugen og optaget af særligt makronæringsstoffer
- **Træningsfysiologi:** Træningsfysiologien omhandler grundlæggende adaptationer til forskellige former for træningsstimuli. Derudover opnås en grundlæggende forståelse for hvor træning adaptationer, hvor styrketræning, udholdenhedstræning, kraftudvikling, kondition mm. er nogle af de områder træningsfysiologien vil rumme og den studerende vil stifte bekendtskab med.

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå almen og bred viden inden for fysiologi, ernæring og træningsfysiologi.

Denne viden vil i kobling med flere af de praktiske fag give den studerende dybere indsigt i, hvordan træning og fysisk aktivitet påvirker kroppen. Den studerende vil opnå kompetencer til at kunne planlægge relevant og målrettet træning til udvalgte målgrupper, hvor faget fysiologi vil give en grundlæggende forståelse for mekanismer der resulterer i adaptationer ved forskellige træningsformer, samt hvilken rolle ernæring spiller i forhold til at optimere træning.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve klasseundervisning, praktiske øvelser og gruppearbejde.

Den studerende kan desuden forvente mundtlige fremlæggelser og casearbejde - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement og personlig træning.

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), 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

Der vil være mindre teoretiske og praktiske gruppeopgaver samt mindre individuelle opgaver. Ydermere vil der blive stillet refleksionsopgaver.

EKSAMEN

Der afholdes en mundtlig eksamen, som bedømmes af en ekstern censor. Der bedømmes efter 7-trinsskalaen. Eksamensspørgsmålene vil tage udgangspunkt i figurer fra pensum samt de praktiske elementer fra undervisningen.

Eksamensbeskrivelse i Fysiologi, Ernæring & Sundhed

INDLEDNING

Faget Fysiologi, Ernæring & Sundhed afsluttes med en mundtlig eksamen. Eksamen er individuel og bedømmes eksternt.

FORMÅL

Formålet er at vurdere den studerendes forståelse for menneskets fysiologi i hvile og under arbejde inden for følgende emneområder: Neurofysiologi, muskelfysiologi, energiomsætning, stofskifte, kredsløb - og respirationsfysiologi, temperaturregulering og træningsfysiologi.

EKSAMEN

Eksamen består inklusive votering af en 20 min mundtlig eksamen med minimum 48 timers forberedelse. Eksaminationen tager udgangspunkt i et emneområde i fysiologien, og med spørgsmål herom med henvisning til litteraturen. Alle eksamensspørgsmål frigives senest 48 timer før eksamen. Forberedelsen er med hjælpemidler, men intet må medbringes til eksamen. Den studerende trækker ét eksamensspørgsmål forud for eksaminationen og straks efter påbegyndes præsentationen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Der gives karakter efter 7-trinsskalaen. Karakteren gives på baggrund af den studerendes evne til relevant og kvalificeret besvarelse af eksamensopgaven.

REEKSAMEN

Den studerende kan gå til reeksamen, hvis der er givet 00 eller -3 ved eksamen. En reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Førstehjælp & Sikkerhed

FAGETS IDENTITET

Førstehjælp & Sikkerhed skal bidrage til, at den enkelte studerende lærer at tænke sikkerhedsaspekter ind i deres kommende virke som idrætsunderviser og friluftvejleder. Sikkerhed skal tænkes ind i deres turplanlægning, undervisning og opgaveløsning generelt.

FORMÅL

Formålet er, at den studerende stifter bekendtskab med og opøver kompetencer indenfor førstehjælp og varetagelsen af sikkerhed. Den studerende vil gennem forløbet lære at gribe en ulykke an, herunder at gå systematisk frem, skabe overblik og bruge den rette løsning til opgaven. Den studerende vil tilegne sig en teoretisk forståelse af førstehjælp, samt praktiske færdigheder i førstehjælp, der gør, at den studerende er i stand til at holde liv i eller genoplive personer i de vigtige minutter efter en ulykke er sket, indtil redningsmandskabet eller en læge kan tage over.

EMNER

- De 4 hovedpunkter
- Den livsvigtige iltransport
- Livreddende førstehjælp til bevidstløse
- Hjertemassage
- Årsager og symptomer på hjertestop
- Årsager til bevidstløshed
- Nedsat eller standset vejtrækning
- Årsager til chok
- Chok-forebyggelse
- Blodtab fra åbne/lukkede læsioner • Knoglebrud, ledscred og forstuvning
- Forbrændinger, ætsning og forfrysning
- Særlige skader
- El-ulykker, temperaturpåvirkninger og forgiftninger
- Småskader • Pludselige sygdomme som årsag til bevidstløshed
- Pludselige sygdomme som årsag til chok
- Genoplivning til børn
- Praktiske øvelse

KOMPETENCER

Hjerte-Lunge-Redning giver den studerende de nødvendige færdigheder i brystkompressioner (hjertemassage) og indblæsninger, der kan medvirke til, at der er stødbar rytme, når en hjertestarter eller ambulance når frem. Livreddende førstehjælp giver den studerende viden og færdigheder til at undersøge, prioritere og sikre frie luftveje, naturlig vejtrækning og kredsløbet ved større ulykker, hvor der er en eller flere tilskadekomne. Førstehjælp ved tilskadekomst sætter den studerende i stand til at skelne mellem alvorlige skader, der kræver lægebehandling og skader, der kan afhjælpes af førstehjælperen, samt førstehjælp til hverdagens småskader. Førstehjælp ved sygdomme giver den studerende forudsætninger for at genkende alvorlige sygdomme og yde førstehjælp til disse, samt alarmere redningsmandskabet på den korrekte måde.

ARBEJDSFORMER

Der vil være almindelig klasseundervisning, gruppearbejde samt praktiske cases med live-momenter. Der vil blive anvendt powerpoint, videoer, billeder og musik.

OPGAVER

Der stilles praktiske opgaver i klassen og der vil blive lagt vægt på vidensdeling de studerende imellem. Det forventes, at de erfarne studerende, som har været igennem pensum i forbindelse med andre uddannelser, hjælper de mindre erfarne.

EKSAMEN

Det er obligatorisk for at bestå, at den studerende deltager aktivt i samtlige 8 timers undervisning for studerende på Friluftslinien samt X-Outdoor og samtlige 6 timers undervisning for studerende på Idrætsliniens Original Sports. Den studerende evalueres løbende i undervisningen.

Kommunikation & Undervisning

FAGETS IDENTITET

Faget Kommunikation & Undervisning har fokus på formidlingen af idræt, bevægelse og friluftsliv. Her lærer den studerende om forskellige undervisningsformer, om hvordan man opbygger undervisningen, og om hvordan man som underviser og vejleder fungerer som person. Det gennemgående tema for undervisningen er, at den studerende selv får lov at undervise, vejlede og modtage feedback på sin undervisning.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende kompetent i formidling og undervisning inden for idræt og friluftsliv.

EMNER

- **KOMMUNIKATION:** Den studerende skal opnå praktisk viden om kommunikation og kommunikationssituationer. Undervisningen fokuserer derudover på verbal og nonverbal kommunikation, på brugen af billedsprog og analogier. Den studerende skal altså opnå en bevidsthed om forskellige kommunikationsformers indflydelse på læringen i forskellige undervisningssituationer.
- **UNDERVISERROLLER OG UNDERVISNINGSFORMER:** Der vil være fokus på forskellen mellem begreberne induktiv og deduktiv undervisning og på en række forskellige tilgange til kropslig læring. Den studerende vil lære om, hvilke forskellige roller man kan indtage som underviser, og hvilke forskellige former for undervisning, man kan vælge i forhold til målgruppe og kontekst.

- **PERSONLIG UDVIKLING I LÆRERROLLEN:** Undervisningen vil i vid udstrækning have fokus på at skabe indblik i egen underviserrolle samt udviklingen heraf. Igennem hele forløbet vil der være fokus på, at den enkelte studerende finder sig til rette i rollen som underviser. Det handler blandt andet om at den studerende opbygger selvtillid gennem positive læringsoplevelser. Herunder vil der være fokus på evaluering af egen praksis samt hvordan man giver og håndterer feedback.

LÆRINGSSTILE

Den studerende vil stifte bekendtskab med forskellige læringsstile, herunder begreber som visuel, auditiv og kinæstetisk. Den studerende vil lære, hvilke individuelle forskelle der er i vores måde at lære på, og hvordan man som underviser kan arbejde med forskellige læringsstile. Den studerende skal kunne inddrage viden om læringsstile i sin tilrettelæggelse og gennemførelse af undervisningen, herunder overveje læringsstile i forhold til målgruppe, variation, mål og progression.

OPBYGNING AF UNDERVISNING

Den studerende skal være i stand til at planlægge undervisningslektioner i forbindelse med et længere undervisningsforløb. Med udgangspunkt i didaktiske modeller vil der være fokus på, at den studerende kan planlægge undervisningen ud fra mål, tid, indhold og formelle lovkrav. I undervisningen vil der være fokus på progression, udarbejdelse af undervisningsplaner og opbygningen af detaljerede undervisningsforløb. Den studerende skal lære, hvad man skal være opmærksom på, når man planlægger sin undervisning, hvordan man opbygger en lektion og hvordan man laver en langsigtet plan for undervisningen.

KOMPETENCER

Gennemgående for faget er, at den studerende tilegner sig praktiske kompetencer såvel som teoretisk indsigt inden for undervisning og kommunikation.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil stifte bekendtskab med en bred vifte af undervisnings- og arbejdsformer.

OPGAVER

Undervisningen er bygget op omkring undervisningsopgaver, hvor de studerende i grupper eller på egen hånd underviser hinanden. Herudover vil der være forberedelse til enkelte undervisningsmoduler.

EKSAMEN

Fagets afsluttes med en eksternt bedømt eksamen. Eksamen er en formidlingseksamen, hvor den studerende afvikler en undervisningssituation. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

Den studerende vil derudover løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til formidling og engagement.

Eksamensbeskrivelse i Kommunikation & Undervisning - Friluftslinien

INDLEDNING

Faget *Kommunikation & Undervisning* afsluttes med en formidlingseksamen efterfulgt af en dialog, hvor den studerende viser didaktisk og teoretisk indsigt. Eksamen foregår individuelt og bedømmes eksternt.

FORMÅL

Formålet er at vurdere den studerendes evne til at formidle og reflektere over et undervisningsforløb. Det skal være synligt i praksis, hvilke overvejelser den studerende har gjort forud for undervisningsforløbet, og efterfølgende skal den studerende kunne reflektere over den gennemførte undervisning med inddragelse af relevant teori.

EKSAMEN

Senest 24 timer forud for eksamen trækker den studerende en eksamenscase, der indeholder et undervisningsemne og en målgruppe. Eksamensplanen udarbejdes når de studerende har trukket deres eksamenscases, og fordelingen sker på baggrund af emnerne. For Original Sports placerer eksamenscases sig inden for emnerne *Bold, Rytmisk Bevægelse & Dans og Functional Movement*. For X-Outdoor placerer eksamenscases sig inden for emnerne *Bold, Yoga og Functional Movement*. For Friluftslinien placerer eksamenscases sig inden for emnerne *Basisfriluftsliv og Kulturhistorie*.

På baggrund af den trukne eksamenscase udarbejder den studerende en undervisningsplan med udgangspunkt i den *didaktiske relationsmodel* (Hiim og Hippe, 2007) eller *SMTTE-modellen* (Håstein, 1987) og undervisningsplanen må maksimalt fylde tre A4-sider.

Om morgenen til eksamen afleverer alle studerende to fysiske eksemplarer af deres undervisningsplan til eksaminator og censor.

Selve eksamen består derfor af tre dele:

1. Aflevering af en undervisningsplan med didaktiske refleksioner over, hvorledes opgaven vil løses i forhold til målgruppen. Denne undervisningsplan må maksimalt fylde tre A4 sider.
2. En 20 min undervisningsseance, hvor den studerende underviser figuranterne.
3. En individuel samtale, hvor den studerende skal indgå i en didaktisk samtale omkring undervisningsplanen og den praktiske del af eksamen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Der gives én karakter efter 7-trinsskalaen. Bedømmelsen baseres på et helhedsindtryk af eksaminandens præstation og bygger blandt andet på følgende:

- At kunne holde et passende aktivitetsniveau og flow
- Den studerendes faglige og pædagogiske indsigt
- At kunne arbejde med passende stofmængde og progression
- At kunne lære fra sig og skabe de omstændigheder, der gør, at andre har mulighed for at lære
- At den studerende illustrerer viden om de forskellige lag, der i det valgte emne, kan være tale om

REEKSAMEN

Den studerende kan efter eget ønske gå til reeksamen, hvis der er givet 00 eller -3 ved eksamen. En reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af undervisningen og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Eksamensbeskrivelse i Kommunikation & Undervisning - Idrætslinien

Faget *Kommunikation & Undervisning* afsluttes med en formidlingseksamen efterfulgt af en dialog, hvor den studerende viser didaktisk og teoretisk indsigt. Eksamen foregår individuelt og bedømmes eksternt.

FORMÅL

Formålet er at vurdere den studerendes evne til at formidle og reflektere over et undervisningsforløb. Det skal være synligt i praksis, hvilke overvejelser den studerende har gjort sig forud for undervisningsforløbet, og efterfølgende skal den studerende kunne reflektere over den gennemførte undervisning med inddragelse af relevant teori.

Figuranter

Eksamen er struktureret på den måde, at alle studerende agerer figuranter over to dage. På selve eksamensdagen møder alle eksaminander ind på samme tidspunkt og agere figuranter for hinanden. Derudover har alle studerende en ekstra dag, hvor de skal agere figuranter. Nedenfor er vist et eksempel:

| Dag | Eksaminand figurant | + | Figurant |
|----------------|------------------------|---|----------|
| 1. eksamensdag | F1 | | F3 |
| 2. eksamensdag | F2 | | F1 |
| 3. eksamensdag | F3 | | F2 |

STRUKTUR

Til hver eksaminand er der afsat 30 min inkl. votering og karaktergivning. Den studerende påbegynder eksamen ved at fremføre sin undervisningssekvens. Hertil har den studerende 12-13 min. Herefter vil der være en individuel samtale med eksaminator og censor, hvor den studerende har mulighed for at argumentere for sine didaktiske, pædagogiske og teoretiske valg i undervisningssekvensen. Nedenfor er vist et eksempel:

| Tidspunkt | Eksaminand | Format | Figuranter |
|-----------------|------------|--|-------------------------------|
| Kl. 08.00-08.30 | F1 | Undervisning (13 min) + samtale (10 min) + votering og karaktergivning (7 min) | F3, F4, F5, F6, F7, F8, F9... |
| Kl. 08.30-09.30 | F2 | Undervisning (13 min) + samtale (10 min) + votering og karaktergivning (7 min) | F1, F4, F5, F6, F7, F8, F9... |
| Kl. 09.00-09.30 | F3 | Undervisning (13 min) + samtale (10 min) + votering og karaktergivning (7 min) | F1, F2, F5, F6, F7, F8, F9... |

Obs. Når F1 eksamineres holder F2 pause, så vedkommende kan forberede sin egen eksamen. Det samme gælder for F3, når F2 eksamineres og så fremdeles.

Indhold og krav

Senest 24 timer før eksamen trækker den studerende en eksamenscase, der indeholder et undervisningsemne og en målgruppe. Eksamensplanen udarbejdes når de studerende har trukket deres eksamenscases, og fordelingen sker på baggrund af emnerne. For sportsholdene placerer eksamenscases sig inden for emnerne *Bold*, *Rytmsk Bevægelse & Dans*, *Svømning* og *Functional Movement*. For X-Outdoor placerer eksamenscases sig inden for emnerne *Bold*, *Yoga*, *Open Water* og *Functional Movement*.

På baggrund af den trukne eksamenscase udarbejder den studerende en lektionsplan af 60 min varighed. Lektionsplanen udarbejdes med udgangspunkt i den *didaktiske relationsmodel* (Hiim og Hippe, 2007) eller *SMTTE-modellen* (Håstein, 1987) og må maksimalt

fylde to A4-sider. Lektionsplanen skal udarbejdes som en del af et længerevarende undervisningsforløb, og den studerende sætter selv rammen for, hvor i forløbet lektionen placerer sig (eks. første eller sidste lektion).

Senest sidste hverdag inden eksamen påbegyndes afleverer alle studerende to fysiske eksemplarer af deres lektionsplan (eks. lektionsplan afleveres fredag, hvis eksamen foregår mandag).

Selve eksamen består af to dele:

- 1) En 12-13 min undervisningsseance, hvor den studerende underviser figuranterne i en udvalgt del af vedkommendes undervisningsplan. Den studerende vælger selv, hvilken del af undervisningsplanen vedkommende ønsker at tage udgangspunkt i. Dette præciseres for eksaminator, censor og figuranterne i begyndelsen af undervisningsseancen.
- 2) En individuel samtale, hvor den studerende skal forsvare og uddybe sine valg i forhold til den praktiske del af eksamen. Hertil har den studerende 8-10 min.

Under den individuelle samtale vil eksaminator og censor stille uddybende spørgsmål til undervisningseancen samt undervisningsplanen.

Vurderingskriterier

Der gives én karakter efter 7-trinsskalaen. Bedømmelsen baseres på et helhedsindtryk af eksaminandens præstation og bygger bl.a. på følgende:

- At kunne holde et passende aktivitetsniveau og flow
- Den studerendes faglige og pædagogiske indsigt
- At kunne arbejde med passende stofmængde og progression
- At kunne lære fra sig og skabe de omstændigheder, der gør, at andre har mulighed for at lære
- At den studerende illustrerer viden om de forskellige lag, der i det valgte emne, kan være tale om

REEKSAMEN

Den studerende kan efter eget ønske gå til reeksamen, hvis der er givet 00 eller -3 ved eksamen. En reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af undervisningen og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Kulturhistorie

FAGETS IDENTITET

Faget Kulturhistorie har fokus på at forstå idrætten og friluftslivet i relation til samfundet. Den studerende skal kunne analysere idrætten og friluftslivet i den sociale, nationale og kønslige kontekst, den indgår i. De studerende skal forstå idrættens og friluftslivets samfundsforandrende potentiale.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at forstå den moderne idræt / friluftsliv og dens organisationsformer i et kulturelt, historisk og politisk perspektiv.

EMNER

Særligt for idrætslinien skal den studerende opnå basal viden om idrættens historie, have indsigt i organisationer, forstå kroppens betydning for kulturprocesser, idræt, og politik, De olympiske lege, idræt og politiske systemer, samt kroppens betydning for læreprocesser. Særligt for Friluftslinien skal den studerende opnå basal viden omkring den rolle naturen spiller, som et rum for identitetsdannelse, fordybe sig i Friluftslivets åndelige værdier og rolle i klimaproblematikken. Den studerende præsenteres for Friluftslivets organisationer og struktur og fordyber sig i Polar- og ekspeditionshistorie.

UNDERVISERROLLER OG UNDERVISNINGSFORMER

De studerende skal i smågrupper løse opgaver. De studerende skal udføre øvelser fra fortidens kropskulturer for gennem egne kropslige erfaringer at erkende de historiske aktørers handlepotentiale. Undervisningen vil lægge vægt på visuel formidling gennem fotos og levende billeder.

OPBYGNING AF UNDERVISNING

Undervisningen vil i hvert tema indeholde en progression fra det enkle til det komplekse. Den vil lægge vægt på at forstå konflikter i de moderne syn på de kulturelle processer og på kroppens betydning i samfundsudviklingen. Efter et indledende foredrag vil de studerende i smågrupper diskutere temaet med fokus på egenlæring og gruppedynamik. Herefter afrundes undervisningen med diskussion og afsluttende forelæsning.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil blive konfronteret med en bred vifte af undervisningsformer til inspiration for udvikling af en selvstændig underviserstil.

OPGAVER

Undervisningen indeholder mindre undervisningsopgaver, som de studerende løser i smågrupper, og som diskuteres i plenum.

KOMPETENCER

Den studerende skal opnå basal viden om idræts- og friluftslivets udfoldelsesområder, historie, kroppens og sindets betydning for kulturprocesser, friluftsliv, sport og politik og denne viden skal kunne inddrages ud fra et helhedsfokus i forskellige frilufts- og sportsaktiviteter.

EKSAMEN

Faget består ved aktiv, engageret deltagelse.

Det er en forudsætning, at den studerende ikke overskrider fraværsprocent for at kunne bestå Kulturhistorie

Personlig Udvikling & Samarbejde

DET OVERORDNEDE MÅL

Målet med faget er at give den studerende redskaber til personlig udvikling samt styrke de mekanismer der forbedrer samarbejdet mellem de studerende og gruppedynamikken generelt. Således vil den studerende opnå kendskab til målsætningsstrategier, positiv psykologi, grupperoller, ledelse og samarbejde.

FAGETS IDENTITET

Faget handler om at arbejde med de værktøjer, som kan føre til udvikling hos den studerende både personligt og socialt. I arbejdet med den personlige udvikling præsenteres den studerende for målsætningsstrategier og handlingsplaner som skal danne rammen om udviklingen på studiet og karrieremæssigt efter dimission. Denne proces tager sit afsæt i U&S-lektionerne, studiesamtaler og studierejser, hvor den studerende vil reflektere over egen udvikling i praksis. Samarbejdet med medstuderende, at kunne varetage en social rolle og at lede en gruppe ud fra fælles mål er emner som de studerende skal prøve kræfter med. Faget sætter løbende gruppedynamikken under lup og vil forsøge at skrue på de parametre, som kan rykke gruppen i en positiv retning.

EMNER

PERSONLIG MÅLSÆTNING: Redskaber og handlingsplaner udfyldes i samarbejde med undervisere. Der arbejdes med målsætninger vedrørende studiet og erhvervsmæssigt i relation til personlige udfordringer og kvaliteter.

POSITIV PSYKOLOGI: Alle møder udfordringer og problemer som dagligt skal tackles. Positiv psykologi handler blandt andet om hvilket fokus der lægges på disse udfordringer og hvordan man ved at ændre sine tankemønstre kan overkomme udfordringer og se muligheder i problemer som før virkede uoverkommelige.

GRUPPEDYNAMIK: Gruppedynamikken på et hold eller en mindre gruppe er helt afgørende for samarbejdet og den læring og udvikling som der kan opnås. Derfor arbejdes der

gennemgående med dette tema i grupper som sætter rammer, mål og evaluerer på deres færd gennem studiet.

KOMPETENCER

Gennemgående for faget er, at den studerende skal øge sin selvindsigt omkring personlige mål og hvordan disse kan føres ud i livet. Herudover tydeliggøres hvordan gruppens synergi kan bidrage til at skærpe denne udvikling og at individet er afhængigt af grupper og omvendt for at personlige og fælles mål kan nås.

ARBEJDSFORMER

Faget består af både klasseundervisning og gruppearbejde. Dele af undervisningen vil foregå uden for Instituttets rammer. Der lægges vægt på individuelle samtaler med undervisere og medstuderende.

OPGAVER

Undervisningen indeholder mindre skriftlige refleksionsopgaver, samt refleksionsopgaver alene og i mindre grupper

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved fremmøde til timerne. Fraværsgænsen er maksimalt 15%.

Praktik

FAGETS IDENTITET

Praktikforløbet er en vigtig del af det at være studerende på Instituttet. Her stifter de studerende bekendtskab med arbejdsmarkedet og drager sig nyttige erfaringer med relevant praksis. Praktikken er samtidigt netværksskabende og en god mulighed for de studerende til at skabe forbindelse til en fremtidig arbejdsgiver. Praktikken er således et vigtigt skridt imod at få de studerende i arbejde efter studiet. Derfor afsætter vi en del ressourcer til at give de studerende det bedste udgangspunkt og forhåbentligt et succesfuldt praktikforløb.

FORMÅL

Praktikkens formål er, at de studerende skal få indblik i hvilke arbejdsmæssige muligheder der foreligger efter studiet. Derudover er formålet at de studerende skal udvide deres sociale netværk og skabe kontakt til potentielle arbejdsgivere. Praktikken skal også give de studerende erhvervs erfaring gennem praktisk arbejde i relation til studiets indhold.

PRAKTIKKENS OPBYGNING

Følgende uddyber, hvordan vi på Paul Petersen Idrætsinstitut forholder os til de studerendes praktikforløb. Afsnittet er inddelt i forberedelse af praktikken (før), gennemførelse af praktikken (under) og evaluering af praktikken (efter).

1. Forberedelse af praktikken (før)

Forud for praktikforløbet forsøger vi at give de studerende de bedste forudsætninger for at finde et velegnet praktiksted. I undervisningen arbejder de studerende eksempelvis målrettet med at producere et CV og skrive praktikansøgninger. Fokus består blandt andet i at skabe den første kontakt til en potentiel arbejdsgiver og få indblik i, hvordan forskellige virkemidler kan have indflydelse på det indtryk afsenderen giver modtageren.

Senere i processen afholdes en fremlæggelse, hvor de studerende præsenterer deres praktikpladser samt de arbejdsopgaver de forventeligt skal beskæftige sig med. Dette gøres dels for at påvirke de studerende til aktivt at gå i dialog med praktikstedet om praktikens indhold og dels for at sikre, at praktikstedet har relevans i forhold til den uddannelse de studerende går på. Det er de studerendes eget ansvar at finde en godkendt praktikplads.

2. Gennemførelse af praktikken (under)

De studerende skal gennemføre to ulønnede praktikperioder. Praktikken ligger fordelt med en uge (5 dage) i efterårssemestret og halvanden uge (10 dage) i forårssemestret. Praktikstederne godkendes af Instituttet, og den studerende evaluerer efterfølgende det gennemførte praktikforløb. Praktikstederne skal passe til uddannelsens fagrække og udvikle den studerendes formidlingsmæssige kompetencer ved at bygge bro mellem det kernefaglige indhold og formidlingen.

Læringsmål for praktikken:

- De studerende skal stifte bekendtskab og erfaringer med idrætsrelevante arbejdspladser med henblik på, at finde job efter studiet
- De studerendes idrætsrelevante netværk skal udvides gennem praktikken
- De studerende skal udvikle idrætsfaglige og undervisningsmæssige kompetencer

3. Evaluering af praktikken (efter)

I forlængelse af hver praktikperiode evalueres den netop gennemførte praktik. Dette gøres for at få de studerende til at reflektere over egen praksis og dele nyttige erfaringer med hinanden. Konkret afsættes der tid i undervisningen til evaluering, som faciliteres af en underviser. De studerende skal først og fremmest besvare en række refleksionsspørgsmål omhandlende praktikken. Efterfølgende samles der op på de studerende oplevelser i plenum

hvor alle kommer til orde. De studerende skal i den forbindelse forholde sig til sin egen læring og samtidigt kan deres oplevelser give inspiration til hinanden forud for næste praktikperiode.

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved gennemførelse af begge praktikperioder.

Projektstyring, Iværksætteri & Branding

FAGETS IDENTITET

Faget Projektstyring, Iværksætteri & Branding har fokus på hvordan man ved hjælp af udvalgte projektstyringsværktøjer kan starte og brande en virksomhed eller et projekt. Her lærer den studerende centrale principper indenfor både projektstyring, iværksætteri og branding. Den studerende får kendskab til forskellige værktøjer, som er værdifulde i forbindelse med opstart og branding af en virksomhed eller projekt. På baggrund af den tilegnede viden fra undervisningen skal den studerende starte en ægte eller fiktiv virksomhed eller projekt med flere medstuderende.

FORMÅL

Fagets formål er at klæde den studerende på til at kunne opstarte et projekt eller en selvstændig virksomhed. Herunder skal den studerende have kendskab til forskellige relevante projektværktøjer, brandingstrategier og strukturer.

EMNER

- **PROJEKTSTYRING:** Den studerende skal opnå viden om centrale projektstyringsprincipper samt anvende disse i praksis. Den studerende skal lære at bruge forskellige projektstyringsværktøjer i relation til udvikling af projekter og virksomhedsopstart. Der vil blive introduceret forskellige værktøjer til dette formål.
- **IVÆRKSÆTTERI:** Den studerende vil lære, hvordan man starter en virksomhed og lære de forskellige principper bag iværksætteri. Der vil være fokus på, at den studerende får både teoretisk og praktisk erfaring med iværksætteri.
- **BRANDING:** Undervisningen vil have fokus på vigtigheden af branding i relation til iværksætteri og opstart af projekt. Der vil både være fokus på, hvordan man kan brande og markedsføre en virksomhed eller et projekt som helhed og fokus på, hvordan man kan brande en virksomhed gennem en frontfigur. De studerende introduceres til grundlæggende metoder indenfor det at lægge en medieplan, kommunikationsstrategi og kontakt til medier og netværk.
- **PROBLEMLØSNING:** Gennem hele faget vil der være fokus på, at den studerende lærer at arbejde ud fra et princip om at "alt er muligt". Dette er en tilgang som er vigtig for at lykkes med et projekt eller en virksomhed. Herunder ligger der, at man

går til enhver opgave med troen på, at man via tilegnelse af ny viden samt kreativitet kan finde en løsning på enhver problemstilling. Denne tanke kan anvendes i undervisningen ved både store og små udfordringer.

KOMPETENCER

Den studerende skal opnå kompetencer i forhold til at udvikle egen projektidé til et bæredygtigt projekt ved hjælp af konkrete projektstyringsværktøjer. Desuden skal den studerende træne sin evne til at reflektere over og give feedback på projektidéer samt udvikle sin kompetence til at formidle et projekt til en potentiel bidragsyder.

ARBEJDSFORMER

Den studerende skal anvende deres viden fra undervisningen i konkrete cases. De studerende er sammen i grupper af 3-5.

OPGAVER

Undervisningen er bygget op omkring den studerendes projektidé eller virksomhedscase. Den studerende skal anvende den teoretiske viden på deres case.

EKSAMEN

Faget afsluttes med en eksternt bedømt eksamen. Eksamen er en gruppeeksamen, hvor den studerende sammen med sin gruppe skal præsentere sit projekt eller sin virksomhedscase. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

Eksamensbeskrivelse i Projektstyring, Iværksætter & Branding

INDLEDNING

Faget Projektstyring, Iværksætter & Branding afsluttes med en skriftlig eksamen og en mundtlig fremlæggelse. Den studerende afleverer en projektbeskrivelse og skal efterfølgende gennemføre en mundtlig fremlæggelse af projektet. Eksamen bedømmes med ekstern censur.

FORMÅL

Formålet med eksamen er at vurdere den studerendes evne til at anvende konkrete projektstyringsværktøjer samt såvel mundtligt som skriftligt at formidle sit projekt. Formålet er endvidere at vurdere den enkelte studerendes evne til at udvikle egen projektidé til et bæredygtigt projekt ved hjælp af konkrete projektstyringsværktøjer.

EKSAMEN

Eksamen består af en skriftlig projektbeskrivelse på 4-5 normalsider + bilag udarbejdet i grupper af min. 3 personer. Gruppen hæfter for helheden af rapporten, og den enkelte studerende bidrager individuelt hertil. Fremlæggelsen består af en mundtlig præsentation af

projektet med fokus på at formidle og sælge idéen. Der må anvendes mundtlige, skriftlige og visuelle kommunikationsmidler. Fremlæggelsen skal vare ca. 30min pr. gruppe. Den har bl.a. til formål at generere vidensdeling og styrke den studerendes kompetencer i forhold til at formidle sit projekt.

BEDØMMELSESKRITERIER

Der gives en samlet gruppekarakter efter 7-trinsskalaen. Bedømmelsen baseres på de studerendes evne til at anvende de introducerede projektstyringsværktøjer i relation til udvikling og kvalificering af egen projektidé. I forbindelse med den mundtlige fremlæggelse lægges der vægt på både den indholdsmæssige og den formidlingsmæssige kvalitet. Den skriftlige projektbeskrivelse og fremlæggelsen indgår på lige fod i bedømmelsen.

REEKSAMEN

De studerende kan gå til reeksamen som gruppe, hvis der er givet 00 eller -3 ved eksamen. En reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Udbud af undervisningsfag på Friluftslinien

Friluft vejlederuddannelsen har en varighed på 10 måneder og skal ses som et fuldtidsstudie. Uddannelsen består af følgende indholdselementer:

- Teoretiske fag
- Praktiske fag
- Praktik
- Eksamen

Der udbydes følgende undervisningsfag:

- Bikepacking
- Bouldering & Klatring
- Functional Movement
- Havkajak
- Kano
- Naturlære
- Telemarkski
- Turledelse & Logistik
- Vinterfjeld
- Værkstedsfag

Bikepacking

FAGETS IDENTITET

Faget giver inspiration og redskaber til at komme på lokale og fjerne eventyr på cykel. Med en legende og eksperimenterende tilgang skal de studerende danne egne erfaringer ift pakning af cykler, ruteplanlægning, udstyrslære og gruppedynamik.

FORMÅL

Den studerende indføres i bikepackingens historie og cyklen som turredskab til at komme på eventyr i naturen. Formålet med faget er, at den studerende bliver komfortabel med at planlægge og afvikle ture alene og med en gruppe. Gennem undervisningen udvikler den studerende kompetencer til at vurdere udstyr, terræn og rutevalg ift sikkerhed.

EMNER

- **BIKEPACKING HISTORIE OG EVENTYRLYST:** De lærte kajakteknikker har som formål at bringe sikkerhed på tur i grupper til et niveau, der Cyklen er et let tilgængeligt turredskab. Det inviterer til både kortere eventyr i lokalområdet, samt længere rejser.
- **UDSTYRSLÆRE:** Gennemgang af bikepackingudstyr, herunder forskellige typer af cykler, oppakning, reparation og sikkerhedsudstyr.

- **BASIS MOUNTAINBIKE TEKNIK (EGENFÆRDIGHEDER):** Grundposition, balance, bremseteknik, svingteknik i teknisk terræn.
- **TUR OG TURLEDELSE:** Udvikling af egenfærdighed. Valg af rute, sikkerhed på tur, målgruppeovervejelser.
- **RUTEPLANLÆGNING :** Planlægning af rute med overvejelse om deltagere og udstyr.
- **CYKELGLÆDE, MOTIVATION OG MENTALE BARRIERER:** Overvejelse ift målgruppe og formål med bikepacking som friluftaktivitet og egne barrierer.

KOMPETENCER

Bikepacking egenfærdigheder ift. at planlægge og afvikle en tur med sikkerhedsmæssige overvejelser for sig selv og en gruppe.

ARBEJDSFORMER

Gennem dags- og overnatningsture kommer den studerende til at skifte bekendtskab med forskellige bikepackingformer gennem undervisningen som primært består af praktiske workshops og caseorienterede øvelser. Undervisningen tager udgangspunkt i det udstyr den studerende allerede har til rådighed.

EKSAMEN

Faget består ved aktiv, engageret deltagelse. Det er en forudsætning, at den studerende ikke overskrider fraværsprocent, for at kunne bestå Bikepacking.

Bouldering & Klatring

FAGETS IDENTITET

Faget Bouldering & Klatring har fokus på den studerendes egenfærdighed samt undervisningsmæssige kompetencer. Den studerende vil i faget selv skulle arbejde med at planlægge og gennemføre mindre undervisningssekvenser. Derudover vil der være fokus på at flytte den studerendes grænser i forbindelse med klatring, ligesom at den studerende kommer til at arbejde med teknisk og mental feedback.

FORMÅL

Formålet med faget Bouldering & Klatring er, at den studerende opnår kompetencer og færdigheder til at kunne begå sig som en god og fokuseret klatreinstruktør og underviser.

EMNER

- **BOULDERING:** Den studerende vil blive introduceret til bouldering som klatredisciplin og forløbet giver den studerende kompetencer til at stå for bouldering på blandt andet skoler og institutioner.
- **SIKKERHED:** Fokus er på arbejdet med sikkerhed og formidling af klatring på klatrevæg og på bouldervægge, herunder spotting teknik og faldteknik. Bouldering er

fundamentet i forløbet. Der vil blive introduceret til skadesforebyggende opvarmningsøvelser.

- **PERSONLIG UDVIKLING:** Den studerende skal lege med bevægelsen. Gøre ting, som ikke synes muligt ved første øjekast. Klatre op og ned og sidelæns. Lære kroppen at kende og samarbejde om at finde løsningen på 'problemet'. Arbejde på det mentale og tilgang til svære situationer. Formidling og det at skabe en personlig oplevelse.
- **UDSTYR:** Den studerende vil blive introduceret til håndtering og anvendelse af forskelligt klatreudstyr, herunder holdbarhed, slitage, vedligeholdelse, opbevaring m.m.
- **KLATREHISTORIE:** Den studerende vil få indblik i forskellige klatretraditioner og deres opståen
- **TEKNIK OG OPVARMNING:** Den studerende skal arbejde med klatrespecifik opvarmning samt introduceres til en bred vifte af forskellige klatretekniske færdigheder

KOMPETENCER

Den studerende vil udvikle sit egenfærdighedsniveau og opnå en forståelse for finesserne inden for klatring og bouldering, så det kan formidles videre på en givende måde. Den studerende vil være i stand til at planlægge den enkelte klatreoplevelse i forhold til målsætning, målgruppe, tid, indhold, sikkerhed, rammer og være i stand til at tackle målgrupper med forskellige forudsætninger for at komme op i højden, herunder frygt, tillid og tro på egne evner.

ARBEJDSFORMER

Mesterlære, vejledning og erfaringsdannelse i praksis: Se, lyt, prøv – og mærk det i kroppen! Øvelse gør mester. Studerende og instruktør arbejder tæt sammen mod ny læring og forståelse af bevægelse, kropsbevidsthed, samt mentale og klatretekniske udfordringer.

OPGAVER

Planlægning af undervisningen. Opvarmning, bouldering og teamwork. Gruppeopgaver med fokus på undervisning og formidling til forskellige gruppetyper.

EKSAMEN

Faget består ved aktiv deltagelse og engagement.

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 friluft aktiviteter.

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 friluft aktiviteter. 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 friluft aktivitet 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, Telemarski, Kano, Havkajak samt Bouldering & Klatring
- Bevægelsesanalyser og funktionel anatomi

KOMPETENCER

Gennemgående for faget er, at den studerende skal øge sin viden om træning tilpasset friluft aktiviteter. Målgruppen for Friluft vejledere er en anden end i det klassiske træningsmiljø og derfor skal den studerende særligt opnå kompetencer til at skabe et frugtbart møde mellem friluft verdenen og de gavnlige og effekter der er, i at være i god form, uanset om man er sportsudøver 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.

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 bestå ved aktiv, engageret deltagelse i timerne. Fraværsgrensen er maksimalt 15 %.

Havkajak

FAGETS IDENTITET

Havkajak er en af grundstøjlerne i dansk friluftsliv. På Paul Petersens Idrætsinstitut arbejder vi med havkajakken som et turretskab, der åbner op for fordybelse i teknik, sikkerhed, naturoplevelser, kulturhistorie og navigation til søs. Den studerende skal udvikle evner til at kunne formidle og vejlede i brugen af havkajak ved de danske kyster under hensyntagen til planlægning og sikkerhed for deltagerne.

FORMÅL

Formålet er at gøre den studerende sikker i friluftsliv ved de danske kyster ved brug af havkajak som fartøj. Undervisningen skal oplære den studerende til at blive en kompetent formidler samt en alsidig kajakroer. Det er hensigten, at de studerende efter forløbet kan tilrettelægge en sikker tur på fjorde og langs de danske kyster i sommerhalvåret, hvor turens målsætning og gruppens forudsætninger mødes i læring og oplevelse. Det er også fagets hensigt at den studerende kan undervise i og eksaminere indenfor IPP systemet gennem Dansk Kano & Kajak Forbund.

Dette sker ved den studerendes kendskab til sikkerhed og teknik, naturen, navigation og jura - disse kompetencer er altafgørende for en velfungerende havkajakinstruktør.

EMNER

- **TEKNIK:** De lærte kajakteknikker har som formål at bringe sikkerhed på tur i grupper til et niveau, der svarer til de krav vind og vejr stiller langs beskyttede danske kyster. Der skal samtidig opnås teknisk viden og forståelse så den kan videreformidles. Der arbejdes gennem lege og vandtilvænningsøvelser med trygheden i kajakken. Når glæden og forståelsen er opnået, arbejdes der med mere avancerede teknikøvelser, så håndtering af kajakken kan mestres i vind, strøm og bølger gældende instruktørniveauet i IPP systemet.

- **TUR:** På tur i grupper arbejdes med planlægning, organisation og ledelse. Temaer som brug af kort og kompas, pakning og trimning af kajak, naturlære med kendskab til adgangsregler på kysten, enkle overnatningsformer, søfartsstyrelsens krav og anbefalinger er obligatoriske. Der arbejdes samtidig med brugen af kajakken som turredekskab og lejrlev, hvor madlavning, fiskeri og sankning vil være en del af turen.
- **UDSTYR:** Der arbejdes tværfagligt med faget Værkstedsfag, hvor viden om grejpleje og vedligeholdelse vil være et tema i undervisningen. Faget havkajak bygger videre på de håndværksmæssige kompetencer og her behandles kajakens design og dets betydning for sødygtighed.
- **FORMIDLING:** Formidling indgår som en rød tråd i alle emner. Herudover er der specifikt fokus på turleder- og instruktørrollen i arbejdet med en række cases, situationsspecifikke rollespil og undervisningsøvelser.

KOMPETENCER

Vejledning er den bærende undervisningsform og praktisk erfaringsdannelse er den gennemgående vej til udvikling af færdigheder. Gennem hele forløbet tilstræbes det, at den studerendes forudsætninger og forventninger til fagets niveau indgår i et berigende forhold. Den studerendes egenfærdigheder udvikles gennem teknik og redningsmetoder og automatiseres på tur. Den studerendes turlederkompetencer udvikles og udfordres undervejs og efter endt undervisning skal den studerende være i stand til at planlægge ture i forhold til målsætning, målgruppe, tid, egne kompetencer og indhold.

ARBEJDSFORMER

Faget er turbaseret og praksisfunderet. På turen arbejdes der med vejledning og instruktion og dette afvejes i forhold til gruppens forudsætninger og turens udfordringer. Organisationen i undervisningen varierer alt efter øvelsernes art. Endvidere vil de studerende skulle undervise hinanden i et omfang tilpasset den enkeltes forudsætninger og niveau. Den studerende og fagets vejledere arbejder tæt sammen om at finde nye veje til læring. Praksis følges op med teori for at tilgodese personlige erfaringer og oplevelser. Variationen i undervisningsmetoder skal være en inspiration til de studerende afspejle den brede vifte af muligheder, som formidling giver.

OPGAVER

De studerende vil undervejs i forløbet blive stillet individuelle opgaver og gruppeopgaver. Der vil være casebaserede turplanlægningsopgaver, udarbejdelse af Sikkerhedsinstruks jævnfør Søfartsstyrelsen, turlederopgaver, selvtræningsopgaver og opgaver i natur – og kulturformidling. Den studerende skal føre logbog over hele kajakforløbet.

EKSAMEN

Den studerende bliver evalueret og certificeret efter IPP systemets normer for Havkajak, der vil foregå som en vurdering af den studerendes færdigheder og niveau løbende. Målet er, at

den studerende tilegner sig de færdigheder og erfaringer, der skal til for at bestå egenfærdighedsniveau IPP 3 og formidlingsniveau Instruktør 2.

Eksamen vil foregå efter gældende regler og krav fra Dansk Kano & Kajak Forbund med ekstern censur.

Eksamensbeskrivelse i Havkajak

INDLEDNING

Den studerende certificeres efter standarder for IPP systemet på IPP 3 Niveau og Instruktør 2 niveau. Herudover vurderes den studerende efter Paul Petersens Idrætsinstituts egne standarder i egenfærdighed og formidling inden for kajakroning.

FORMÅL

Der lægges vægt på, at den studerende lever op til Instituttets egne standarder for teknisk og formidlingsmæssig kunnen og på den studerendes evne til at lede og organisere ture langs de danske kyster, herunder om den studerende er i stand til at håndtere en sikkerhedsmæssigt udfordrende situation. Gennem forløbet vurderes den studerende i de krav og retningslinjer Dansk Kano & Kajak Forbund opstiller til de ovennævnte niveauer.

EKSAMEN

Igennem kajakforløbet vil den studerende blive vurderet løbende i forhold til de moduler, der indgår IPP systemet I. Uddybende beskrivelse af de enkelte moduler kan læses på DKF's hjemmeside: <https://www.kano-kajak.dk/uddannelse-3/ipp-roeruddannelse/> På Paul Petersens Idrætsinstitut skabes forbindelse mellem anerkendte standarder og friluftslivets mangfoldighed, og den studerende skal således gennemføre omfattende aspekter inden for kajak. Dette som en forudsætning for at bestå faget Havkajak på Paul Petersen Idrætsinstitut. Den endelige egenfærdighedsvurdering finder sted på den afsluttende tur, som afholdes maj/juni. På denne tur vil den studerende løbende blive vurderet i forhold til bedømmelseskriterierne i IPP systemet. De studerende vil på turens sidste dag modtage en personlig tilbagemelding i forhold, om de har bestået forløbet. Er der tvivl, om en studerende er på det krævede niveau, vil vedkommende blive bedt om at forevise tekniske eller sikkerhedsmæssige elementer eller uddybe andre sider af kajakfaget. Efter egenfærdighedseksamen indstilles den studerende til Instruktør eksamen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Det er vejlederne i faget sammen med DKF censorer vurderer, hvorvidt den studerende har gennemført de enkelte moduler inden for DGI Havkajaks retningslinjer tilfredsstillende og består eksamen Det er endvidere vejlederne i faget, der afgør, om den studerende lever op til de internt definerede standarder. Den studerende bedømmes på den afsluttende tur bestået/ikke bestået på IPP 3 niveauet og siden bedømmes den studerende formidlingsevner til Instruktør 2 eksamen med eksterne censorer fra Dansk Kano & Kajak Forbund. Faget

stræber mod at den studerende består IPP 3 og Instruktør 2, men faget Havkajak kan bestås med IPP 2 og Instruktør 1 niveau.

REEKSAMEN

Den studerende kan bede om en revurdering, hvis bedømmelsen 'ikke bestået' er givet. En revurdering har samme betingelser som den afsluttende bedømmelse i faget. Tidspunktet for revurdering skal passe ind i uddannelsens planlægning. Den studerende kan selv foranstalte ekstern undervisning og derved opnå nødvendig kompetence til beståelse.

Kano

FAGETS IDENTITET

Kernen i faget er egenfærdighed og formidling. At være en god kanounderviser kræver et højt egenfærdighedsniveau, både padleteknisk og sikkerhedsmæssigt, men den gode kanounderviser kan også vurdere rutevalg, gruppesammensætning samt egne begrænsninger i forhold til vind og vejr.

FORMÅL

Den studerende skal opnå fortrolighed med kanoen som turretskab i forskellige miljøer. Den studerende skal efter forløbet kunne tilrettelægge struktureret og differentieret undervisning for grupper på søer og beskyttede kyststrækninger, herudover skal den studerende efter forløbet være i stand til at tilrettelægge og afvikle kanoture for grupper på sikker vis og reflektere over egen formidling.

EMNER

- Kanoteknik: solo- og tandempadling, grundlæggende padletag, støttetag
- Kano på foss: fosspadletag og sikkerhed
- Redningsøvelser: makkerredninger og selvredninger
- Kano: form, funktion og historisk udvikling
- Kano som turretskab: trimning, pakning og udstyr
- Formidling: metode, sikkerhed, turledelse og organisering

KOMPETENCER

Faget er turbåret og praksisfunderet. På tur arbejdes der med refleksiv mesterlære, men dette afvejes i forhold til gruppens forudsætninger og turens udfordringer. Den studerende og vejlederne arbejder tæt sammen om at finde nye veje til læring, som er niveaubaserede og tager hensyn til den enkelte. Der arbejdes også med undervisningsøvelser de studerende imellem for at sikre et højt praktisk vejlederniveau og i forlængelse heraf arbejdes med den enkeltes ledelses- og formidlingskompetence.

ARBEJDSFORMER

Undervisningen er progressivt opbygget og gennem hele forløbet tilstræbes det, at den studerendes forudsætninger og forventninger til fagets niveau indgår i et berigende forhold. Undervisningen vil veksle mellem forevisning og instruktion og ofte vil den studerendes refleksion over egen læring og feedback til de medstuderende blive inddraget i undervisningen. Den studerende vil stifte bekendtskab med forskellige læringsstile og undervisningen vil både være båret af teoretiske oplæg, caseorienterede øvelser, men specielt på turene er vejledning det gennemgående læringsprincip.

OPGAVER

Der skal føres logbog til faget i henhold til Dansk Kano og Kajak Forbunds standarder for instruktøruddannelse (se i øvrigt eksamensbeskrivelse for faget Kano), men herudover skal logbogen indeholde reflekterende elementer defineret af Paul Petersens Idrætsinstitut. Der arbejdes med fremlæggelser som opsamling og vidensdeling. Herudover arbejdes der med undervisningsopgaver samt planlægning af ture.

EKSAMEN

På Paul Petersens Idrætsinstitut eksamineres den studerende i henhold til Dansk Kano og Kajak Forbunds EPP 2 og 3- og Instruktør 1 og 2 - standarder. IPP 3 og Instruktør 2 eksamen afvikles med ekstern censor udpeget af Dansk Kano og Kajak Forbund.

Eksamensbeskrivelse i Kano

INDLEDNING

Faget Kano afsluttes med to eksaminer indenfor Dansk Kano og Kajak Forbunds International Paddle Pass system(IPP). Den studerende bliver dels eksamineret i egenfærdighed og dels i formidling indenfor Dansk Kano og Kajak Forbunds IPP- og Instruktørstandarder. Eksamen er en ekstern bedømt certificering.

FORMÅL

At vurdere om den studerende lever op til de krav, Dansk Kano og Kajak Forbund (DKF) stiller til deres IPP- og Instruktørexamen, det vil sige at den studerendes praktiskfaglige, teoretiske og formidlingsmæssige kompetencer indenfor kano vurderes. Herudover vurderes den studerende inden for en række interne krav.

EKSAMEN

Den studerende skal bestå IPP 3 og som minimum Instruktør 1. For de studerende, som besidder et tilstrækkeligt niveau i forhold til de krav, der stilles til eksamen i Instruktør 2, tilbydes muligheden at tage denne eksamen. Det er vejlederne i faget, som sidst i forløbet vurderer, hvorvidt den studerende skal indstilles til Instruktør 1- eller Instruktør 2-eksamen. Undervisningen i faget skaber forbindelse mellem Kano og Kajak Forbundets

anerkendte standarder (www.dkf.dk) og friluftslivets mangfoldighed, og instituttet stiller således krav om, at den studerende skal gennemføre en internt afviklet turdel med fokus på turledelse, naturlære, kanohistorie og værkstedsfag. Det forudsættes, at den studerende består denne del, før det er muligt at gå til eksamen. Dansk Kano og Kajak Forbund kræver følgende opfyldt, før den studerende kan indstilles til eksamen:

- Den studerende skal have nedfældet en erfaringsbeskrivelse i en logbog.
- Den studerende skal kunne dokumentere at have padlet min. 150 km og/eller 100 timer inden for 1 år i forskelligt farvand under varierede forhold og ved forskellige vejrtyper.
- Den studerende skal have prøvet at krydse over åbent vand. Minimum en 2-dages tur med overnatning og pakning af kano.
- Den studerende skal have erfaring med formidling, til- og undervisning af andre kanopadlere.
- Den studerende skal dokumentere at kunne arbejde metodisk med kano, herunder kunne lave relevant vandtilvænnning for begyndere, kunne organisere en gruppe på vandet, have overblik over gruppen og den enkelte, samt kunne håndtere sikkerhed i forhold til gruppen og de enkelte deltagere.
- Den studerende skal kunne vurdere vind, vejr og tur i forhold til gruppen.
- Den studerende skal have et godkendt 8 timers førstehjælpskursus eller livredderprøve

PRAKTISKE EKSAMINER

IPP 3

- Under selve eksamen skal teknikker kunne gennemføres og beherskes i uroligt vand svarende til 4-8 m/sek. De skal kunne udføres overbevisende i pakket kano (20-30 kg) med udstyr, som lever op til DKFs standarder:
- Padleteknik: effektiv, økonomisk og skadesforebyggende padleteknik, høj + lav støttetag, styretag, sideforflytning, baglænsfadling, nødstop, bagvandsindsving og færgeteknik.
- Tandem selvredning med entring efter kæntring (capistrano flip med entring).
- Selvredning (solo).
- Makkerredning med padlere ude af kanoen, og parallelredning med efterfølgende entring.
- Anvende bugserline i side-, mod - og medsø over mindst 500 meter, samt frigøre bugseranordning under belastning.
- Udvide grundlæggende viden om vandets anatomi i forbindelse med strømmende vand og kunne udføre basismanøvre i strømmende vand.
- Begyndende færdigheder omkring sikkerhed i strømmende vand samt brugen af personredning ved brug af kasteline.
- Padling i bølger i sidesø, mod - og medsø over mindst 500 meter.
- Kunne håndtere en relevant "hvad kan gå galt - case" tilfredsstillende.

INSTRUKTØR 1

Følgende punkter beskriver nogle af de vigtigste krav i henhold til instruktørniveau

1. Den studerende skal:

- Kunne organisere simpel turpadling for mindre grupper under meget beskyttede forhold.
- Kunne formidle grundlæggende færdigheder og sikkerhedsteknikker i forbindelse med sessioner på op til fire timer. Der lægges vægt på en legende tilgang.
- Kunne planlægge undervisning rettet til IPP 1 niveau med henblik på at gennemføre et kanoinduktionsforløb i et sikkert, trygt og formålstjenstligt læringsrum, kunne forhindre og håndtere situationer, der kan opstå i forbindelse med kanoaktiviteter under IPP 1 forhold,
- Have viden der sikrer, at den studerende kan tage hensyn til natur, miljø og regler for færdsel i søer og vandløb.

INSTRUKTØR 2

Følgende punkter beskriver nogle af de vigtigste krav i henhold til instruktørniveau

2. Den studerende skal:

- Beherske metoder til undervisning i grundlæggende teknikker/færdigheder i kano.
- Kunne strukturere undervisningsforløb for begyndere, letøvede og instruktør 1'ere.
- Kunne fungere som turleder på ture af flere dages varighed i søer, vandløb, fjorde og beskyttede kyststrækninger.
- Have tilstrækkelig viden til at kunne tage hensyn til natur, miljø og regler for færdsel i søer, vandløb og ved kysten

BEDØMMELSESKRITERIER

Den studerende bedømmes ud fra Dansk Kano og Kajak Forbunds krav og retningslinjer, jf. standarderne i de gældende EPP- og instruktøruddannelsesstrin. Eksaminerne er individuelle og bedømmes bestået/ikke bestået. Efter eksamen modtager den studerende relevant feedback i forhold til dennes niveau og potentialeområder.

REEKSAMEN

Den studerende kan gå til reeksamen, hvis bedømmelsen "ikke bestået" er givet til eksamen. En reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange.

Reeksamen bedømmes eksternt. Den studerende kan eventuelt tage reeksamen i DKF regi.

Naturlære

FAGETS IDENTITET

Faget naturlære har fokus på den natur, den studerende i løbet af studiet kommer i kontakt med. Dette foregår gennem en praktisk tilgang, hvor alle sanser bliver taget i brug. Naturlære tager derfor afsæt i vores tilstedeværelse i naturen, hvor de studerende lærer at respektere naturen, anvende naturen som ressource, ligesom adgangen til og færden i naturen indgår.

FORMÅL

Fagets formål er at give den studerende et bredt kendskab til naturen, for derigennem at gøre udførelsen af de forskellige friluftformer mere helhedsorienteret.

EMNER

- **NATUREN SOM SPISEKAMMER:** Hvad kan spises fra naturen? Hvordan genkendes det spiselige og undgås det giftige? Hvordan tilberedes det? Den studerende bliver fortrolig med at bruge så mange sanser som muligt til at bestemme de forskellige emner.
- **DYRE- OG PLANTERIGET:** Hvilke dyr færdes i området, og hvordan genkender vi dem? Hvordan bestemmer vi træsorterne, og hvordan kan vi anvende dem? Den studerende får et grundlæggende kendskab til dyre- og planteliv, og hvordan det kan indgå i praksis. Det vil være det praktiske og direkte anvendelige, der er i fokus.
- **LANDSKABER:** I faget arbejdes med forholdet mellem 2D-kortets virkelighed og det aktuelle landskab. Den studerende opnår viden om landskaber og naturtyper og udviklingen af disse gennem både naturlige og kulturelle faktorer. Den studerende vil lære, at landskaber er under stadig udvikling og ikke skal opfattes som noget statisk.
- **LOVGIVNING:** Hvilke regler og retningslinjer er der for færden i naturen? Hvordan omsættes ansvaret for færden i naturen til den studerendes friluftvejlederpraksis? Der er mange interessekonflikter i naturen, og fokus er på, hvordan naturens stilhed og enkelthed respekteres, samtidig med at naturen anvendes som sted for fysisk træning og mere larmende aktiviteter. Sporløs færden indgår som et centralt begreb i faget.
- **NATURSYN:** Vi arbejder med natursyn generelt, og vores eget. Hvad betyder det for vores egen oplevelse, og forståelse af naturen, at vi kan forstå den ud fra forskellige natursyn.

KOMPETENCER

Den studerende opnår et større kendskab til og forståelse for naturen. Det centrale er udviklingen af den studerendes evne til at bruge sanserne i bestemmelsen af de forskellige emner i naturen. Derudover vil formidlingskompetencen være centralt, da det er

målsætningen, at den studerende bliver i stand til at videreformidle forhold i og omkring naturen i egen undervisning.

ARBEJDSFORMER

Undervisningen foregår primært i forlængelse af de praktiske fordybningsfag og er dermed situationsbestemt. Undervisningen tager f.eks. udgangspunkt i emner, der opdages på fjeldet, eller i kajakken. Undervisningen udspringer af nysgerrighed til det, der umiddelbart opstår i mødet med naturen. Det er den vejledende fremgangsmåde, der er central i undervisningen af naturlære. Undervisningen i naturlære foregår hovedsageligt i forbindelse med ture.

OPGAVER

Der vil være mundtlige fremlæggelser for medstuderende. Herudover vil der være teoretisk forberedelse til enkelte undervisningsmoduler.

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 %.

Stand Up Paddle

IDENTITET

Oplevelser og erfaringer på vandet: Naturens kræfter er dominerende og faget arbejder med sansning, udfordringer og grænseovervinding. Teknik, balance og er essentielt for surfing og faget kræver en stor

FORMÅL

I faget SUP er søen, fjorden, havet og den omkringliggende natur rammen for læring. Fagets overordnede formål er, at kunne forestå undervisning på SUP board på Instruktør 1 niveau for forskellige målgruppen med fokus på sikkerhed, bevægeglæde og tryghed.

EMNER

Padleteknik - de studerende skal introduceres til padleteknikken specifikt rettet mod Sup boardet. Der er megen overførsel fra både kano- og kajakfaget.

Sikkerhed på vand - det er vigtigt at skabe trygge rammer omkring undervisning på Sup, ligesom i de andre maritime fag, men der vil i Sup være et særligt fokus på vindfølsomhed.

Redninger / bugseringer - de studerende skal tilegne sig redningsteknikker på et niveau, der gør dem istand til at forestå undervisning på Sup.

Vandtilvending / Leg - kunne arbejde med lege og aktiviteter, således at kommende kursister introduceres til Sup padling på en tryk og sikker måde.

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå færdighedsmæssige kompetencer inden for SUP i henhold til kravene i Dansk KANO- & Kajakforbunds Instruktør 1 niveau. Prøven afholdes intern efter forbundets retningslinier.

ARBEJDSFORMER

Praktiske og teoretisk oplæg og en stor mængde af færdighedstræning.

OPGAVER

I faget arbejdes der med praktiske øvelser, undervisningscases og teoretiske oplæg.

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved fremmøde til timerne. Fraværsgrænsen er maksimalt 15 %. Der afholdes ikke ekstra undervisning i faget.

Telemarkski

FAGETS IDENTITET

Telemark er et fag, hvor den studerendes egenfærdighed og vejledningsevner skal indgå i et frugtbart samspil. Faget er drevet af praktiske øvelser på pisten og i offpisten, hvor den studerendes egenfærdigheder trænes. Sidenhen arbejdes der indgående med den studerendes instruktørrolle, videreformidling og gennemgående vægtes det højt at den studerende kan varetage sikkerheden omkring skiaktiviteter.

FORMÅL

Den studerende skal efter bestået forløb være i stand til at kunne planlægge og afvikle skiture samt forestå undervisning på Telemark for forskellige målgrupper.

EMNER

Undervisningen i Telemarkski skal sikre at den studerende lever op til Den Norske Skiskoles krav i henhold til telemarkinstruktørprøven. Det betyder, at den studerende vil modtage undervisning i telemarkdisciplinens tekniske grundprincipper, off-piste teknik kontra pisteteknik, skiskoledidaktik og basal skipædagogik. Herudover vil undervisningen i Telemark omhandle skiregler, sikkerhed og skadesforebyggende arbejde. Gennem forløbet arbejdes der både med den studerendes egenfærdighed og formidlingsevner i faget. Herudover vil undervisningen indeholde skihistorie, der har fokus på eventyr, udvikling samt skiens form og funktion. Vigtigt for faget er endvidere arbejdet med den studerendes praktiske færdigheder i skiværkstedet.

KOMPETENCER

Gennem undervisningsforløbet tilstræbes det, at den studerendes forudsætninger og forventninger til fagets niveau indgår i et berigende forhold. Faget er praksisfunderet. Telemarkundervisningen har som udgangspunkt fokus på egenfærdighed og i forlængelse heraf arbejdes der med disciplinens forhold til instruktørrollen.

EKSAMEN

Instruktørexamen trin 1 Telemark defineres af Den Norske Skiskole, og her vægtes egenfærdighed, skolesving og formidlingsevner i forbindelse med instruktørpraksis. Eksamen består af både en praktisk og en teoretisk prøve. Instruktørexamen vurderes bestået/ikke bestået.

ARBEJDSFORMER

Vejledning er den bærende undervisningsform og praktisk erfaringsdannelse er den gennemgående vej til udvikling af færdigheder i Telemark. Endvidere vil den studerende stifte bekendtskab med forskellige læringsstile, herunder begreber som visuel, auditiv og kinæstetisk perception. Refleksion over praksis og teori vil forekomme i undervisningen, og der vil blive arbejdet med hele holdet, i niveaudelte grupper og i én til én situationer. Endvidere skal de studerende i forbindelse med Telemark instruere hinanden i et omfang tilpasset den enkeltes forudsætninger og niveau. Den studerende og vejlederne arbejder tæt sammen om at finde nye veje til læring, som er niveau-baserede og tager hensyn til den enkelte såvel som gruppen.

Eksamensbeskrivelse i Telemarkski

INDLEDNING

Telemarkforløbet afsluttes med eksamen i Telemarkinstruktør trin 1 gennem Den Norske Skiskole. Denne udgøres af en teoretisk prøve og efterfølgende en praktisk prøve i teknisk egenfærdighed og formidling. Eksamen er individuel og bedømmes eksternt ud fra Den Norske Skiskoles standarder. Eksamen bedømmes bestået/ ikke bestået. Det fulde friluftsvejlederbevis kan opnås ved deltagelse på instruktørkurset, dermed er det ikke et krav at eksamen bestås, men deltagelse på kurset er et krav.

FORMÅL

Formålet med afsluttende instruktørkursus og eksamen i Telemark er at vurdere, om den studerende lever op til Den Norske Skiskoles krav i henhold til telemarkinstruktørprøvens niveau 1. Dette indebærer bl.a.:

- Forståelse for skivets reglerne samt betydningen af skadesforebyggende arbejde og sikkerhed

- Indblik i arbejdet som skiinstruktør, herunder de krav og forventninger, som stilles til en skiinstruktør
- Indblik i formidlingens pædagogik
- Tekniske grundprincipper i forhold til egen skikørsel
- Undervisning til nybegyndere og let-øvede børn – under vejledning og opfølgning af erfarede skiinstruktører

EKSAMEN

Eksamen udgøres af en teoretisk prøve og en efterfølgende praktisk prøve i egenfærdighed og formidling. I teoriprøven stilles opgaver indenfor organisering af undervisning, sikkerhed, tekniske grundprincipper og pædagogiske overvejelser. Den praktiske egenfærdighedsprøve skal vise den studerendes skolesving, egenfærdighedssving i varierende terræn, samt en vurdering af formidlingsmæssige kompetencer. De studerende er figuranter for hinanden i formidlingsøvelserne, og der inddeles ikke i færdighedsniveauer.

Eksamen er individuel, og der er inden eksamen fundet en rækkefølge for afvikling af eksamen.

Endvidere bliver eksamen filmet med henblik på senere vurdering og udarbejdelse af en personlig udtalelse.

BEDØMMELSESKRITERIER

Eksamen bedømmes efter bestået/ikke bestået, jf. Den Norske Skiskoles internationale standarder. Efter eksamen udarbejdes en skriftlig rapport om den studerendes evner indenfor alle dele af eksamen.

REEKSAMEN

Den studerende kan gå til reeksamen efter aftale med Instituttet og ansvarshavende instruktør fra Den Norske Skiskole

Turledelse & Logistik

FAGETS IDENTITET

Turledelse & Logistik er fagligt overbygningen på faget Basisfriluftsliv & Vandring og faget hvor kompetencerne fra den enkelte tur eller aktivitet løftes op på et overordnet plan. I faget arbejdes der med Turledelse på et generelt og konkret plan. Logistik omhandler mere komplekse opgaver, i forbindelse med planlægning og afvikling af ture med flere deltagere.

FORMÅL

Formålet med faget er, at den studerende opnår kompetencer, erfaring og færdigheder til at kunne begå sig som ansvarshavende vejleder på ture i terrænet af forskellig sværhedsgrad. Den studerende skal opnå praktiske erfaringer med at varetage alle dele af friluftsture. Selve

planlægnings- og salgsfasen, afviklingen af selve turen med fokus på høj indlæring og høj sikkerhed og hele afrundingen og opsamlingen på turen.

EMNER

- **TURLEDELSE:** Indgående kendskab til forskellige lederroller på tur, vejleder forudsætninger og baggrund i forhold til tures sværhedsgrad, turplanlægning og gruppedynamik. Arbejde med detaljeret turplanlægning efter devisen "tur efter evne", og overvejelser i forbindelse med at have ansvaret for en gruppe på tur.
- **LOGISTIK:** Logistik i forhold til transport, udstyr, proviant og økonomi på ture. Planlægning og styringsværktøjer. Madplanlægning og tørring af mad.
- **SIKKERHED:** Førstehjælp og sikkerhed på ture. Arbejde med casebaserede opgaver indenfor Wilderness First Aid i forbindelse med dagsture, overnatningsture og vinterfjeld. Sikkerhed indgår som en naturlig del af turplanlægningen, og skal tænkes ind i alle aspekter af forberedelserne forud for at skulle på tur.
- **TUR:** Faget er bygget op omkring vandreturene og Vinterfjeldsforløbet og som en naturlig del indgår undervisning i turplanlægning, orientering, lejrlev og sporløs færden. Den afsluttende tur er fagets store prøve, hvor den enkelte vejlederstuderende skal afvikle en vandretur med rigtige deltagere.

KOMPETENCER

Den studerende skal opnå et højt egenfærdighedsniveau og en dyb forståelse for finesserne indenfor friluftsliv og det at afvikle og være ansvarlig for Friluftaktiviteter og længere ture i vildmarken. Desuden skal den studerende opnå vejledningskompetence gennem faget Turløse & Logistik, således at den studerende med overskud kan tage forskellige grupper med på vandreture i Skandinavien. Den studerende skal være i stand til at planlægge den enkelte tur i forhold til målsætning, målgruppe, tid og indhold samt være i stand til at sætte den enkelte tur i relation til et længere turforløb. Ydermere skal den studerende være i stand til at inddrage emner som naturlæge, kulturhistorie og friluftaktiviteter efter devisen situationsbestemt læring.

ARBEJDSFORMER

Vejledning er den bærende undervisningsform og praktisk erfaringsdannelse er den gennemgående vej til udvikling af færdigheder. Faget er turbåret og praksisfunderet. På turene arbejdes der med reflektiv mesterlære, og dette afvejes i forhold til gruppens forudsætninger og turens udfordringer. Den studerende vil stifte bekendtskab med forskellige læringsstile, og undervisningen vil både være båret af teoretiske oplæg og case-orienterede øvelser. Der vil blive arbejdet med hele holdet, i mindre grupper og i én til én situationer. Endvidere vil de studerende skulle undervise hinanden i et omfang tilpasset den enkeltes forudsætninger og niveau.

Den studerende og vejlederne arbejder tæt sammen om at finde nye veje til læring, som tager hensyn til den enkelte, samtidig med et ufravigeligt krav om at gruppen er hellig.

OPGAVER

Aflevering af tur- og sikkerhedsplaner, fremlæggelser og vidensdeling i grupper og digitalt.

EKSAMEN

Eksamen består af en afsluttende tur, hvor den studerende alt efter niveau planlægger, gennemfører og evaluerer en reel vandretur med en gruppe rigtige deltagere. Turen opfølges af en fremlæggelse hvor læringen belyses og debatteres. Der bedømmes efter bestået eller ikke-bestået. Der afholdes ligeledes en skriftlig teoriprøve, med ekstern censur. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

Eksamensbeskrivelse i Turledelse & Logistik

INDLEDNING

Eksamen består af en afsluttende tur, hvor den studerende alt efter niveau planlægger, gennemfører og evaluerer en reel vandretur med en gruppe rigtige deltagere.

Turen opfølges af en fremlæggelse hvor læringen belyses og debatteres.

Bedømmelsen indgår i en helhedsvurdering af den studerende.

Der afholdes ligeledes en skriftlig teoriprøve, som understøtter og nuancerer de praktiske observationer af den studerende gennem faget.

FORMÅL

Turens formål er, at den studerende arbejder med Turledelse & Logistik i praksis ved at skulle gennemføre en vandretur med rigtige deltagere.

Den studerende skal efterfølgende indsamle vidnesbyrd fra deltagerne, evaluere på turen samt fremlægge de vigtigste læringspunkter, for at kunne vise evne til at kunne reflektere og forholde sig kritisk til egen praksis.

Formålet med den skriftlige prøve er at vise den studerendes evner og viden indenfor en bred vifte af emner inden for basisfriluftsliv; turplanlægning, navigation, sikkerhed og førstehjælp samt udstyrslære.

EKSAMEN

Efter afviklet tur skal den studerende sammen med deltagerne evaluere skriftligt på turen og indsamle vidnesbyrd.

Til fremlæggelsen skal der afleveres et samlet dokument med turplanen, turbeskrivelse, undervisningsplaner og evalueringsdelen.

Der er sat 15 minutter til fremlæggelse, som observeres af undervisere og medstuderende. Bedømmelsen indgår i en helhedsvurdering af den studerende.

Den skriftlige prøve tager udgangspunkt i undervisningen i faget Vandring & Basisfriluftsliv samt Turløds & Logistik samt de enkeltdele, som er en del af formidlingen af basisfærdigheder. Prøven indeholder dels paratviden, multiple choice og dels mere casebetonede opgaver. Prøven er af 2 timers varighed og uden hjælpemidler. Eksamen er individuel og bedømmes eksternt. Der gives en karakter efter 7-trinsskalaen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Helhedsvurdering

Der gives en karakter som en helhedsvurdering af den studerende. Karakteren gives ud fra følgende kriterier

- Den studerendes evne til at være et aktivt og deltagende gruppemedlem igennem året
- Den studerendes evner til at kunne agere turløder samt reflektere over egen praksis
- Den studerendes evner til at kunne planlægge en tur med realistiske mål for en given målgruppe, samt planlægge efter devisen "tur efter evne"
- Den studerendes evne til at kunne arbejde aktivt med turplanlægning, logistik og sikkerhed, både på egen hånd, i makkerpar og i mindre grupper

Skriftlig prøve

Der gives én individuel karakter efter 7-trinsskalaen.

Bedømmelsen bygger bl.a. på den studerendes evne til:

- At demonstrere en høj basal viden inden for basisfriluftsliv; turplanlægning, logistik, navigation, sikkerhed og førstehjælp samt udstyrslære.
- At kunne fremstille og formulere denne viden kort og præcist
- At kunne argumentere for og imod forskellige svar og muligheder, for at vise en bred forståelse af friluftslivets kompleksitet

REEKSAMEN

Den studerende kan gå til reeksamen, hvis der er givet -3 eller 00 i forbindelse med prøven. Reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen aftales med underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange.

Vinterfjeld

FAGETS IDENTITET

Vinterfjeld er et fag, hvor den studerendes egenfærdighed og vejledningsevner skal indgå i et frugtbart samspil. Faget er drevet af praktiske udfordringer på pisten og i fjeldet, og den studerende skal gennem vinterfjeldsforløbet arbejde med Turski. Faget afvikles sideløbende

med faget Telemarkski og disse to fag spiller tæt sammen. Foruden planlægning og gruppearbejde i Danmark, afvikles fagets undervisning i Norge.

FORMÅL

Den studerende skal efter bestået forløb være i stand til at kunne planlægge og afvikle vinterfjeldsture, forestå undervisning på Turski, inddrage teknik fra Telemarkski, samt være i stand til at tage en gruppe med på fjeldet.

EMNER

- **TURSKI:** Omdrejningspunktet for undervisningen er den studerendes evne til at begå sig på vinterfjeldets præmisser. Emnet omfatter basal turteknik, herunder skiteknik, udstyrslære, turplanlægning, smøreteknik og førstehjælp på vinterfjeld, sikkerhed og hypotermi.
- **TUR OG OVERNATNING:** Basisvinterfjeld med fokus på overnatning i telt og snehule, orientering og organisering af lejr. Der vil være teoretiske og praktiske øvelser med fokus på at skredvurdere forskelligt terræn og introduktion til skibestigning og off-piste på turski. Ydermere skal den studerende have kendskab til fjeldvettreglerne og kunne arbejde ud fra dem i forbindelse med turplanlægning og afvikling af ture.
- **SKIHISTORIE:** Undervisning i vinterfjeld og skiløbets betydning for det nordiske friluftsliv, skisportens udvikling samt skiens form og funktion.
- **SKIVÆRKSTED:** Praktisk arbejde med istandsættelse af udstyr, montering af bindinger, slibning af kanter, reparationer, udstyrslære og viden om fordele og ulemper ved forskellige ski og bindingstyper.

KOMPETENCER

Gennem undervisningsforløbet tilstræbes det, at den studerendes forudsætninger og forventninger til fagets niveau indgår i et berigende forhold. Faget er turbårent og praksisfunderet. Undervisningen i Vinterfjeld og Turski vil indledningsvis have fokus på egenfærdighed, men udvikler sig taksonomisk mod et større fokus på den studerendes rolle som vejleder og fører af en gruppe på fjeldet, herunder gruppedynamik, samarbejde og gruppeledelse. Den studerende skal være i stand til at afvikle og planlægge ture på Vinterfjeld med deltagere, efter devisen "tur efter evne".

EKSAMEN

Eksamen i Vinterfjeldsfaget og Turskidelen består af internt censurerede prøver, samt en helhedsvurdering i forhold til de i undervisningen gennemførte opgaver. Der gives én samlet karakter efter 7-trinsskalaen i forbindelse med Vinterfjeld

ARBEJDSFORMER

Vejledning er den bærende undervisningsform, og praktisk erfaringsdannelse er den gennemgående vej til udvikling af færdigheder. Endvidere vil den studerende stifte bekendtskab med forskellige læringsstile, herunder begreber som visuel, auditiv og kinæstetisk perception.

Refleksion over praksis og teori vil forekomme i undervisningen, og der vil blive arbejdet med hele holdet, i niveaudelte grupper og i én til én situationer. Endvidere skal de studerende i forbindelse med undervisningen instruere hinanden i et omfang tilpasset den enkeltes forudsætninger og niveau. Den studerende og vejlederne arbejder tæt sammen om at finde nye veje til læring, som er niveau-baserede og tager hensyn til den enkelte såvel som gruppen.

Eksamensbeskrivelse i Vinterfjeld

INDLEDNING

Turskidelen indeholder en række interne prøver, som løbende afvikles igennem vinterfjeldsforløbet. Prøverne bedømmes internt, og der gives afslutningsvis en samlet karakter efter 7-trinsskalaen.

FORMÅL

Formålet med den afsluttende vurdering af Turskiforløbet er at bestemme den studerendes evne til at begå sig på vinterfjeldets præmisser, det være sig individuelt, som del af en gruppe, eller som leder af en gruppe. Der lægges vægt på den studerendes evne til at begå sig med overskud, med en høj sikkerhedsmargin og med inddragelse af de pædagogiske metoder, som vinterfjeldsfriluftsliv er båret af.

EKSAMEN

TURSKI

I Turskiforløbet indgår følgende interne prøver:

- Egenfærd: egenfærd i mindre grupper afvikles og planlægges i grupper. Det er et krav, at gruppen forflytter sig hver dag. Som afslutning skal de enkelte grupper fremlægge deres erfaringer for resten af holdet via logbog, oplæg og visuel fremstilling
- Undervisningspraktik: Ét praktikforløb, hvor den studerende underviser figuranter. Den studerende er både ansvarlig for teoretiske oplæg og et praktisk turforløb. Der arbejdes både individuelt og i mindre grupper.
- Teoriprøve: Skriftlig prøve indenfor emnerne basisvinterfjeld, udstyr, sikkerhedsprocedurer, og turplanlægning m.m. Prøven er individuel og uden hjælpemidler. Den studerende har 1 time til at besvare prøvens spørgsmål
- Turforløb: Den studerende skal have deltaget aktivt i planlægning, afvikling og evaluering af dagsture og overnatningsture på turski.

Ved sygdom eller udeblivelse fra tur, vurderes det af underviserne om den studerende har opnået tilstrækkeligt niveau for at kunne bestå turforløbet.

BEDØMMELSESKRITERIER

Der gives én individuel karakter efter 7-trinsskalaen.

Karakteren gives på baggrund af en samlet vurdering af de interne prøver. Bedømmelsen bygger blandt andet på:

- Teknisk overskud og faglig indsigt
- Gennemførelse af turdelen med høj sikkerhedsmargin
- At kunne arbejde med passende stofmængde og fastholde kontakt med målgruppen gennem de omstændigheder naturen og vejret byder på
- At kunne lære fra sig og skabe de omstændigheder, der gør, at andre har mulighed for at lære
- Alsidighed og faglig spændvidde
- At den studerende kan reflektere over undervisningsforløbet

REEKSAMEN

Den studerende kan gå til reeksamen, hvis der er givet 00 eller -3 i forbindelse med Turski, Reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen aftales med underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange.

Værkstedsfag

FAGETS IDENTITET

Værkstedsfag handler om respekten for friluftslivets udstyr. Faget handler om den enkeltes evne til at vedligeholde, reparere og bygge sit eget udstyr med interesse for både proces og produkt. Færdigheder i faget opnås gennem gentagende oplevelser, der bliver til erfaringer og automatiseres via udøvelse i forskelligt terræn og klima – dette niveau er ikke nødvendigvis udstyrsafhængigt og på PP KBH arbejdes bredt hen mod, at den studerende får oplevelser med meget forskelligt udstyr, for derved at få forståelse for det udstyr, deres kommende elever møder op med.

FORMÅL

Formålet er, at den studerende stifter bekendtskab med og opøver kompetencer til at producere basisudstyr ved håndens hjælp og med enkelt værktøj. Den studerende vil gennem forløbet producere og tilvirke sin egen kanopaddel, snitning og herudover vil den studerende lære at betjene de mest simple arbejdsgange på et skiværksted og vedligeholdelse af cykler.

EMNER

- Bygning af kanopaddel
- Snitte workshops
- Skiværksted – reparation af sål, slibning af kanter, smørring, montering af bindinger
- Cykelværksted
- Materiale- og værktøjslære
- Form, funktion, design og æstetik
- Sikkerhed og anatomisk korrekt anvendelse af værktøj
- Miljømæssige forhold omkring anvendelse af træ og materialer
- Den kulturelle inspiration fra redskab til udstyr i friluftslivet

KOMPETENCER

Faget er turbårent og praksisfunderet. I værkstedet arbejdes der med reflektiv mesterlære, men dette afvejes i forhold til gruppens forudsætninger og byggeprocessens udfordringer. Den studerende vil stifte bekendtskab med forskellige læringsstile og arbejde intensivt med at viderefordre det oplevede til andre studerende, som er længere tilbage i arbejdsprocessen. Derfor vil den studerendes evne til at samarbejde være centralt for kompetenceudviklingen, ligesom den studerende vil udvikle sin formidlingskompetence.

ARBEJDSFORMER

Vejledning og instruktion er gennemgående undervisningsformer og praktisk erfaringsdannelse er den gennemgående vej til udvikling af færdigheder. Undervisningen er progressivt opbygget og gennem hele forløbet tilstræbes det, at den studerendes forudsætninger og forventninger til fagets niveau indgår i et berigende forhold. I skiværkstedet tilstræbes der en arbejdsgang i par, hvor man arbejder sammen om et fælles projekt og derigennem får kendskab til arbejdsgangene.

OPGAVER

Der vil være praktiske opgaver i værkstederne og vidensdeling de studerende imellem. Det er en bærende del af faget, at de studerende formår og påtager sig rollen med at hjælpe andre studerende videre i arbejdsprocessen.

Certificeringer

Følgende anerkendte beviser udstedes på Friluftvejlederuddannelsen:

- Telemarkskiinstruktør
- Førstehjælpsbevis
- Havkajakinstruktør
- Kanoinstruktør

- Boulderbevis

Udbud af undervisningsfag på Idrætslinien

Original Sports

Idrætslæreruddannelsen har en varighed på 10 måneder og skal ses som et fuldtidsstudie. Uddannelsen består af følgende indholdselementer:

- Teoretiske fag
- Praktiske fag
- Praktik
- Eksamen

Der udbydes følgende undervisningsfag:

- Anatomi
- Bold
- Functional Movement & Personlig Træner
- Livsstil & Vanecoaching
- Livredning
- Løb
- Padel
- Rytmisk Bevægelse & Dans
- Spring
- Svømning

Anatomi

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 og personlig træning, 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 belastningen 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, omtrent forløb og funktion. Dette med henblik på at anvende denne viden, eksempelvis som personlig træner. 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.
- **BEVÆGELSESANALYSE:** 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 biomekanisk viden.

KOMPETENCER

Den studerende opnår følgende:

- At kunne identificere forskellige vævstyper, herunder deres funktion.
- At kunne analysere bevægeapparatets større led samt deres bevægelser.
- At angive navn, forløb og funktion på og af de større muskler.
- At kunne analysere de forskellige arbejdskrav, der stilles i forskellige bevægelser, herunder kravet fra de overordnede led og muskler.
- At benytte sin bevægelsesmæssige viden til at anvise specifikke øvelser, der retter sig specifikt mod forskellige bevægelser.
- At anvende sin teoretiske viden i en praktisk kontekst

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve klasseundervisning, praktiske øvelser og gruppearbejde. Den studerende kan desuden forvente mundtlige fremlæggelser og casearbejde - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement og personlig træning.

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), 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.

Eksamensbeskrivelse i Anatomi

INDLEDNING

Faget Anatomi afsluttes med en mundtlig eksamen. Eksamen er individuel og bedømmes eksternt.

FORMÅL

Formålet med eksamen er at kortlægge den studerendes evner indenfor faget anatomi, dette indebære viden om knogler, led og muskler, samt en gennemgribende forståelse af bevægapparatetsfunktion og hvilke muskler der foretager hvilke bevægelse, altså bevægelsesanalysen.

EKSAMEN

Eksamen består inkl. votering af en 20 min mundtlig/praktisk eksamen. Eksaminationen tager udgangspunkt i et eksamensspørgsmål indenfor et af fagets emneområder, samt to bevægelsesanalyser. Alle eksamensspørgsmål er kendt minimum 48 timer før eksamen, ingen hjælpemidler er tilladt. Den studerende trækker ét eksamensspørgsmål og to bevægelsesanalyser forud for eksaminationen og straks efter påbegyndes eksaminationen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Der gives karakter efter 7-trinsskalaen. Karakteren gives på baggrund af den studerendes evne til relevant og kvalificeret besvarelse af eksamensspørgsmålet.

REEKSAMEN

Den studerende kan gå til reeksamen, hvis der er givet 00 eller -3 ved eksamen. En reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Bold

FAGETS IDENTITET

Faget har fokus på teknisk og taktisk egenfærdighed i de valgte boldspil, men også på generelle begreber i forhold til boldspil. Faget vil have fokus på boldspil i et formidlingsmæssigt perspektiv, således at den studerende får erfaringer med at undervise i boldspil. Derudover har faget fokus på boldspilskonstruktion og udvikling af øvelser til forskellige målgrupper, der rammer både de specifikke boldspildiscipliner og de generelle elementer ved boldspil. Den formidlingsmæssige del af faget indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

FORMÅL

Undervisning i faget Bold har til formål at øge den studerendes generelle forståelse for boldspil, herunder tekniske, taktiske og didaktiske dimensioner af de berørte boldspil samt regler og den studerendes formidlingsevne.

EMNER

- **BOLDBASIS:** Den studerende opnår en forståelse for begrebet boldbasis og hvordan boldbasis som koncept kan bidrage til at udvikle deltagernes boldspilsmæssige kompetencer på tværs af boldspil. Herudover vil den studerende stifte bekendtskab med "spilhjulet" og på baggrund heraf skulle udvikle egne boldbasisaktiviteter. Undervisningen beskæftiger sig desuden med forskellige didaktiske modeller til planlægning af undervisningen, herunder "den dynamiske boldspilstrappe" og "teambold".
- **FLOORBALL:** Den studerende skal introduceres for og udvikle tekniske færdigheder i floorball, herunder pasninger, modtagninger, afslutninger og driblinger. Endvidere trænes angrebs- og forsvarstaktiske elementer med fokus på opstilling, roller og funktion, overlap, bandespil, mandsopdækning og zonenforsvar. Undervisningen tilrettelægges med et særligt fokus på undervisning af forskellige målgrupper.

- **VOLLEYBALL:** Den studerende lærer tekniske og taktiske kompetencer i volleyball, herunder diverse grund- og specialslag samt angrebs- og forsvarsformationer. Forløbet vil også arbejde med, hvordan volleyball kan tilpasses forskellige målgrupper og niveauer. De studerende skal herunder selv prøve kræfter med at organisere øvelser og undervisningsaktiviteter med fokus på at skabe læringsforudsætninger for deltagerne.
- **BASKETBALL:** Den studerende udvikler sine tekniske færdigheder inden for driblinger, afleveringer og afslutninger. Endvidere skal den studerende arbejde med taktiske elementer såsom angrebs- og forsvarsformationer samt fastbreaks. De studerende vil i forløbet komme til at arbejde med udvikling af egne spilsystemer med udgangspunkt i holdets egenfærdighedsniveau.
- **FODBOLD:** Den studerende opnår en forståelse for og udvikler sine tekniske færdigheder indenfor afleveringer, driblinger, vendinger, finter og skud. Endvidere skal den studerende opnå en forståelse for spillets taktiske elementer, herunder bredde-dybde, overlap, spillestil, og spilsystemer. I undervisningen arbejder den studerende med skiftende roller, systemer og kulturer.
- **SUPPLERENDE SPIL:** Udover boldbasis, floorball, volleyball, basketball og fodbold kan der i løbet af året forekomme temadage, hvor de studerende præsenteres for andre boldspil.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle sine tekniske færdigheder samt sin taktiske forståelse i de berørte boldspil. Den studerende skal herudover udvikle sin formidlingskompetence i forhold til de specifikke boldspil og til elementer ved boldspilundervisning generelt. Herunder forståelse for målgrupper, justeringsmuligheder, rammer og redskaber.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil i faget primært arbejde praktisk. stifte bekendtskab med en bred vifte af undervisnings- og arbejdsformer. En del af forløbet vil være tilrettelagt indendørs, mens noget vil være tilrettelagt udendørs. Herudover vil der i faget Bold blive lagt stor vægt på den studerendes videreformidling af udvalgte elementer ved de berørte boldspil, og den studerende skal alene eller med en medstuderende planlægge og videreformidle øvelser. De forskellige emner i faget vil undervejs i undervisningen blive knyttet til relevant teori.

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved fremmøde til timerne. Fraværsgænsen er maksimalt 15 %.

Functional Movement & Personlig Træner

FAGETS IDENTITET

I Functional Movement vil den studerende komme igennem en bred vifte af forskellige bevægelsesformer og teoretiske emner. Størstedelen af faget vil være rettet mod certificeringen til Personlig Træner. Den praktiske del af faget vil rumme områder som klassisk styrketræning og vægtløftning, funktionel træning, yoga og forskellige former for movement. Faget har til hensigt at brede forståelsen af fitness og træning ud på flere områder og inddrager derfor både styrke, udholdenhed, fleksibilitet, mobilitet, power, hurtighed, balance og koordination.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at sammensætte fornuftig og specifik træning, tilpasset individuelle behov, med udgangspunkt i en helhedsorienteret træningstilgang. Derudover har faget til formål at udvikle den studerendes personlige trænerpraksis. I undervisningen vil den studerende stifte bekendtskab med både de personlige og de relationelle kompetencer, der knytter sig til personlig træning, og derigennem opnå et helhedssyn på trænerrollens funktion.

EMNER

- **OPVARMNING:** Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmnings effekter.
- **STYRKETRÆNING OG VÆGTLØFTNING:** Styrketræning tager udgangspunkt i både simple og komplekse kontrollerede øvelser med og uden vægte. Eksempelvis øvelser med vægtstænger, håndvægte, maskiner, kropsvægt, kettlebells mm. Der vil være fokus på korrekt udførelse, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner, regressioner og træningsmetoder.
- **UDHOLDENHEDSTRÆNING:** Tager udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen såvel som lokal muskeludholdenhed. Inddragelse af kropsvægtstræning, fitnessmaskiner og andet udstyr til at monitorere intensitet.
- **STRESSHÅNTERING:** At mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt at lære simple værktøjer til at håndtere stress, f.eks: yoga, meditation, vejrtrækningsøvelser, afspænding mm.
- **TRÆNINGSDAPTIONER:** Teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer der fx sker for muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Forskellen mellem individer i forhold til træningsadaptationer og programlægning for at opnå adaptationer. Dette sker i tæt samarbejde med faget fysiologi
- **TRÆNINGSPROGRAMMERING:** Tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper. I samspil med faget fysiologi dykker vi ned i den bagvedliggende fysiologi og finde ud af hvordan man bedst kan strukturere træning afhængigt af ønsker den enkeltes behov.

- **FORMIDLING:** Fagets formidlingsdimension indgår som rød tråd i undervisningen. Den studerende vil flere gange i løbet af faget skulle undervise medstuderende i emner inden for pensum. Formidling vil blive vurderet af undervisere, medstuderende og gennem egen refleksion.
- **MOVEMENT:** Movementdelen har fokus på naturlig bevægelse af kroppen. Den studerende vil stifte bekendtskab med kravleøvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder.
- **TRÆNINGSPSYKOLOGI:** I dette tema fordyber man sig i de psykologiske sider af træning og sundhed. Begreber som motivation, præstation og mentaltræning gennemgås på baggrund af en række øvelser og cases. Herudover gives en indføring i basal udviklingspsykologi og grundlæggende psykologiske mekanismer.
- **FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED:** Temaet har fokus på fysisk aktivitets effekt på sundhed, særligt sygdoms parametre. Der skal arbejdes med programlægning, analyse og screening af klienter, succesfuld træning, barrierer som skal nedbrydes mm.
- **ROLLEN SOM PERSONLIG TRÆNER, UNDERVISER OG COACH:** Etik, god praksis og professionalisme vil blive berørt og diskuteret som en del af faget. At kende sine begrænsninger og styrker i forhold til personlig træning, samt at kende metoder til at fastholde gode vaner. Desuden at vide hvilke problemstillinger man som personlig træner selv kan varetage, og hvornår man skal henvise til andre professionelle.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle evnen til at sammensætte et passende individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger. Herunder skal den studerende kunne inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program. Den studerende vil opnå evnen til at træde ind i rollen som personlig træner med autoritet og troværdighed overfor klienter. Slutteligt skal den studerende kunne formidle og motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.

ARBEJDSFORMER

Gennem forløbet vil der hovedsageligt blive arbejdet med praktiske øvelser og formidling af øvelser. Derudover vil der være teoretiske oplæg, som munder ud i praktisk gruppearbejde med henblik på at programmere og planlægge træning.

OPGAVER

Den studerende vil løbende blive stillet opgaver i små formidlingssekvenser i forbindelse med undervisning af træningsøvelser. Dette vil være skriftlige opgaver i forbindelse med opvarmning og træningsplanlægning. Den studerende vil derudover løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til formidling, engagement og egenfærdigheder.

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), 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.

EKSAMEN

Fagets afsluttes med en eksternt bedømt eksamen ud fra 7-trins skalaen. Den studerende skal efter en screening lave et personligt træningsprogram til en figurant, som de ikke kender. Dette program skal fremlægges og der indgår en praktisk formidlingsdel af programmet, hvor den studerende underviser figuranten. Som led i faget opnår den studerende ved bestået eksamen desuden en certificering som Kettlebell Instruktør. Herunder kræves deltagelse i begge kettlebell-temadage.

Eksamensbeskrivelse i 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 minutter 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.

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 delelementer er af stor vigtighed, hvorfor man skal præstere til et minimum i alle delelementer 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.

Livsstil & Vanecoaching

FAGETS IDENTITET

I faget Livsstil & Vanecoaching skal den studerende opnå indsigt, viden og forståelse inden for coachingens felt, med særlig vægt på det at ændre livsstil og vaner og de særlige greb der er vigtige i den forbindelse

FORMÅL

Målet er at skabe et overordnet indblik i Livsstil- og vanecoaching.

EMNER

- **Positiv psykologi:** Grundlæggende forståelse for positiv psykologi, hvad kan positiv psykologi bidrage med i coaching generelt og særligt i vanecoaching
- **Motivation:** Forståelse for indre- og ydre motivation, hvordan skabes motivation og hvordan fastholdes denne. Vi fokuserer på indflydelsen af motivation i forhold til livsstilsændringer og ændringer af vaner
- **Vaner:** Grundlæggende forståelse for, hvad vaner er, hvordan de udløses og indvirker på psyken og kroppen. Herunder også hvordan vi kan arbejde med at ændre disse vaner.
- **Mindfulness:** Grundlæggende forståelse for mindfulness, hvordan kan mindfulness bidrage til vaneændringer. arbejdet med det i praksis og hvordan det videreføres til andre.
- **Coaching:** Forståelse for coaching, den coachende samtale og hvordan coaching udføres bedst muligt i praksis.

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå basal viden inden for livsstil- og vanecoaching. Denne viden vil i kobling med flere af de andre fag give den studerende dybere indsigt i, coaching og optimering af vaner, f.eks i virket som personlig træner. Den studerende vil opnå kompetencer til at kunne afholde en coachende samtale med klienter.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve klasseundervisning, praktiske øvelser og gruppearbejde. Den studerende kan desuden forvente mundtlige fremlæggelser og casearbejde - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement og personlig træning.

OPGAVER

Der vil være mindre teoretiske og praktiske gruppeopgaver samt mindre individuelle opgaver. Ydermere vil der blive stillet refleksionsopgaver.

Livredning

FAGETS IDENTITET

Livredning skal bidrage til, at den enkelte studerende lærer at tænke sikkerhedsaspekter ind i deres kommende virke som vejledere og undervisere. For idrætsstuderende kobles livredning og sikkerhedsovervejelser med svømmeaktiviteter.

FORMÅL

Den studerende vil i Livredning lære at gribe en ulykke an, gå systematisk frem, have overblik og bruge den rette løsning i forbindelse med den livreddende opgave. Den studerende vil tilegne sig teoretisk forståelse af, samt praktiske færdigheder indenfor livredning, og dermed være i stand til at holde liv i og genoplive personer i de vigtige minutter efter en ulykke er sket.

EMNER

- Selv Livredning
- Bassinlivredderprøve
- Livredning Teori

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå følgende færdigheder: bjærgning af nødstedt, ophaling af nødstedt, sikker redning af panisk svømmer, dykning efter nødstedt og førstehjælp i svømmehaller.

ARBEJDSFORMER

Praktiske øvelser, makkerøvelser og selvtillidsøvelser.

OPGAVER

Makkersvømning, ophaling og sikker aflevering, bjærgning samt mundtlige spørgsmål i livredningsteori.

EKSAMEN

Praktisk svømmehalsprøve "bassinlivredderprøven" med censor fra Dansk Svømmeunion. Prøven bedømmes bestået / ikke bestået.

Løb

FAGETS IDENTITET

Faget løb er primært praktisk, i faget kommer den studerende til at arbejde praktisk med emner fra nogle af de mere teori tunge fag som fysiologi, herunder opleve aerobt og anaerobt arbejde på egen krop, samt opleve forskellige træningsformer på egen krop. I faget løb omsættes det teoretisk lærte til praksis og specifikt undersøges hvordan man kan tilpasse løb til forskellige målgrupper og hvordan løb kan gradueres alt efter det mål, klienten har med løbetræningen.

FORMÅL

Målet med faget er, at den studerende skal tilegne sig viden om løb, så det er muligt at

tilrettelægge et passende og velargumenteret løbetræningsprogram til forskellige målgrupper. Samt at formidle dette på en passende måde i forhold til målgruppen.

EMNER

- **OPVARMNING:** Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmningens effekter.
- **TRÆNINGSPROGRAMMERING:** Opbygning af et passende løbeprogram afhængigt af målgruppe og mål for gruppen eller den individuelle der coaches. Faget spiller tæt sammen med fysiologi, herfra kommer vi også til at stifte bekendtskab med aerob og anaerob træning, som bliver gennemgået teoretisk i fysiologi og i praksis i dette fag. Derudover hvordan træning i praksis programmeres i løb.
- **TRÆNERROLLEN:** Formidling og det at undervise eller være træner gennemgås i detaljen i faget kommunikation, i faget Løb udfoldes hvordan det lærte i andre fag kan tilpasses eller små justeres så det passer til det at være løbetræner. Herunder også fokus på valg af lokation, hvilke steder lægger op til hvilke typer af træning
- **SKADER OG SKADESFØREBYGGELSE:** Læren om hvordan skader undgås i løb som er en impact tung sport og som kan være skades-tung særligt i en opstartsfasen

KOMPETENCER

Den studerende vil lære at tilrettelægge fornuftige løbe-træningsprogrammer til forskellige målgrupper. Argumentationen for programmets opbygning skal teoretisk være funderet i det udleverede kompendium og den studerende lærer derigennem at skabe sammenhæng mellem teori og praksis. Endvidere skal den studerende kunne træde i løbetrænerens rolle og varetage én eller flere løbetræningspas, og i den forbindelse reflektere over sine valg i forbindelse med valg af underviserrolle.

OPGAVER

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

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), 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.

EKSAMEN

Eksamen er en individuelt bedømt praktisk eksamen. Eksamen gennemføres i grupper og grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. Fem dage før eksamen får grupperne udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal gruppen udarbejde en beskrivelse af en

træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor på eksamensdagen. Selve eksaminationen varer mellem 20-40 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter.

Eksamensbeskrivelse i Løb

INDLEDNING

Faget Løb afsluttes med en praktisk eksamen. Eksamen er individuel og bedømmes eksternt.

FORMÅL

Formålet er at vurdere den studerendes forståelse for tilrettelæggelse af et løbetræningsprogram til en given målgruppe. Den skriftlige besvarelse, som uddybes herunder, skal indeholde følgende emneområder: arbejdsfysiologi, træningsplanlægning, motivation og trænerrollen.

EKSAMEN

Eksamen er en praktisk eksamen med en individuel bedømmelse. Eksamen gennemføres i grupper og grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. Fem dage før eksamen får de respektive grupper udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal den enkelte gruppe udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres senest 24 timer før eksamen start.. Selve eksaminationen varer mellem 30 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter.

Programmet som afleveres skriftligt, skal udover en programoversigt desuden indeholde gruppens skriftlige overvejelser omkring følgende: de træningsfysiologiske tanker bag programmet, hvordan gruppen vil sikre motivation for deltagerne og hvordan gruppen bedst muligt kan udfylde trænerrollen i relation til målgruppen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Eksamen vurderes og certificeres eksternt. Den studerende vurderes bestået/ikke bestået, og vurderingen gives på baggrund af den studerendes evne til at undervise og formidle i løb samt indsigt i løbetrænings planlægning i forhold til forskellige målgrupper og områder. Der er tale om en helhedsvurdering på baggrund af det skriftlige produkt og den studerendes præstation under selve eksaminationen. Yderligere vil kvaliteten af didaktiske overvejelser i forhold til videreformidling af øvelser også indgå i bedømmelsen.

REEKSAMEN

En evt. reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Padel

FAGETS IDENTITET

Padeltræner 1 og 2 klæder tilsammen den studerende på til at kunne planlægge, udføre og evaluere en god padeltræningstime for forskellige målgrupper. Den studerende får kendskab til hvad trænerrollen indebærer og et fagligt fundament til at kunne udvikle og skabe motiverende rammer for padelspillere i forskellige alders- og målgrupper.

FORMÅL

At give de studerende indsigt i at kunne udføre og videreformidle de grundlæggende slag i padel og forståelse for spillet. Formålet er efter endt kursus at kunne anvende denne viden til at planlægge og udføre padeltræninger i forskellige sammenhænge, fx i de mange idrætsforeninger, der udbyder padel.

EMNER

- Grundslag, forhånd og baghånd
- Grundslag med bagvæg og sidevæg
- Flugtninger og overhåndsslag
- Spillets regler
- Positionering på banen
- Serv og serveretur
- Lob
- Kendskab til og evne til at udvikle forskellige øvelser
- Forskellige motivationstyper/forskellige målgrupper

KOMPETENCER

De studerende på Padeltræner 1 og 2 kurserne opnår følgende: - At kunne beskrive, udføre og videreformidle alle de grundlæggende slag - En grundlæggende forståelse for padelspillets regler og formål - At kunne planlægge, gennemføre og evaluere padeltræninger på forskellige niveauer til forskellige målgrupper - At kunne designe og anvende øvelser – og justere dem løbende ift. spillernes niveauer og motivationstyper (regression/progression)

ARBEJDSFORMER

Langt det meste af padeltræneruddannelsen foregår fysisk aktivt på padelbanerne. Her øves i større og mindre grupper, men der vil også være plads og tid til individuel instruktion og feedback. De studerende skal både arbejde selvstændigt, og det er en del af uddannelsen, at de studerende træner med hinanden, giver feedback og evner at evaluere og justere både ift. teknik, valg af øvelser og formidlingsevner.

OPGAVER & EKSAMEN

De studerende vil undervejs i forløbet blive inddelt i mindre grupper, som i fællesskab skal planlægge og udføre forskellige små træningssessions, med fokus på fx en konkret teknisk

færdighed og en specifik målgruppe På det sidste modul trækker de studerende et "eksamensspørgsmål", som skal planlægges og udføres i en gruppe – med de andre studerende som deltagere. Det kunne fx være "Lav en række progressive øvelser med fokus på lob og positionering – i målgruppen børn og unge" Øvelsen bliver efterfølgende evalueret og gennemgået af eleverne og vurderet af underviserne.

CERTIFICERING

Når de studerende har gennemført alle modulerne i Padeltræneruddannelsen 1 og 2 – og gennemført den afsluttende opgave på et tilfredsstillende niveau (bestået) modtager de studerende de officielle kursusbeviser på gennemførelse af Padeltræner 1 og Padeltræner 2, underskrevet af Padel i Danmark (DGI og DTF)

Rytmask Bevægelse & Dans

FAGETS IDENTITET

Det centrale for faget er både frie bevægelser og koreograferede og faste bevægelsesmønstre. Den studerendes kropslige udtryk og kropsfornemmelse vil endvidere være i fokus. Desuden er refleksion, kropslig udvikling og formidling centralt for faget. Den formidlingsmæssige del af faget indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

FORMÅL

Fagets formål er at udvikle den studerendes generelle kropsfornemmelse og bevidsthed omkring bevægelseskvaliteter inden for fagets områder. Herudover opnår den studerende redskaber til formidling og refleksion over formidling i Rytmask Bevægelse og Dans.

EMNER

- **DANSESTILARTER:** Undervisningen vil primært tage afsæt i kreativ bevægelse og moderne dans som udgangspunkt for at finde den studerendes eget personlige bevægelsesudtryk. Derudover kan der stiftes bekendtskab med forskellige dansetilarters koreografi og grundtrin.
- **MUSIKFORSTÅELSE:** Under musikforståelse vil det centrale være læren om visse begreber som takter, rytme, puls, beat/offbeat som gennemgås. Der arbejdes primært med musikkens grundelementer i øre og krop.
- **EKSPRESSIVITET OG BEVÆGELSESKVALITET:** Emnet anskueliggør Rytmask Bevægelse og Dans som et kunstnerisk, kommunikativt og æstetisk fag. Opmærksomheden vendes både udad og indad, og den studerendes personlige kropsudtryk og bevægelseshistorie inddrages. Herudover introduceres til den Østrig-Ungarske danseteoretiker og bevægelsespædagog Rudolf Labans (1879- 1958) bevægelseslære.
- **KOREOGRAFI:** Koreografi af bevægelsessekvenser tager udgangspunkt i, hvordan man skaber dansen ud fra det personlige bevægelsesmønster. Herudover gennemgås,

hvordan relationer, reaktioner og dynamik skabes mellem to eller flere individer, og hvordan stemning og bevægelse udtrykkes. Den studerendes musikforståelse, kropsfornemmelse og evne til at indgå i gruppedynamiske processer sættes i spil.

KOMPETENCER

Med udgangspunkt i den studerendes forskellige bevægelseserfaringer udvikles den personlige kropsfornemmelse og kreativitet gennem konkrete arbejdsredskaber, der skaber rammen for udvikling af små koreografiske opgaver. Herudover udvikles evnen til at kunne identificere kontraster i bevægelses muligheder og forstå betydningen af kontraster i forhold til bevægelsernes udtryk og formål. Sidst men ikke mindst arbejdes der med kreative gruppeprocesser.

ARBEJDSFORMER

Vi arbejder hovedsageligt praktisk og den studerende skal i løbet af undervisningen udarbejde forskellige praktiske øvelser - individuelt såvel som i grupper. Herudover vil der blive lagt vægt på arbejdsformer, der tager afsæt i den enkeltes kreative kompetencer, for derigennem at udvikle den studerendes kompetencer som performer og formidler.

EKSAMEN

Eksamen er en egenfærdighedseksamen, hvor de studerende fremfører deres egne koreografier. Eksamen bedømmes med ekstern censur efter 7-trinsskalaen. Til eksamen evalueres dybden af arbejdet og det kreative omfang i performancen.

Eksamensbeskrivelse i Rytmisk Bevægelse & Dans

INDLEDNING

Faget Rytmisk bevægelse & Dans afsluttes med en egenfærdighedseksamen. Eksamen bedømmes med ekstern censur efter 7- trinsskalaen. Den formidlingsmæssige del af faget kan indgå i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

FORMÅL

At vurdere den studerendes evne indenfor fagområdet Rytmisk Bevægelse & Dans, herunder den studerendes personlige udtryk, kropsbewidsthed, musikforståelse, koreografiske tænkning, forevisningskvalitet, timing og flow.

EKSAMEN

Egenfærdighedseksamen i Rytmisk bevægelse & Dans består af to dele: Soloperformance (2-3 min.) Par/gruppeperformance (max 4 personer) (2-3 min.) Op til eksamen vejledes den studerende i henhold til undervisningsforløbets praktiske bevægelsesarbejde og teoretiske indsigt. Begge performances skal vises ad to omgange. Til den første fremvisning er

eksaminator og censor samt resten af holdet til stede. Den anden fremvisning gennemføres som en forestilling – Dance Performance – hvor der udover eksaminator, censor og de studerende vil være publikum bestående af alle, der har lyst til at overvære eksamen, fx venner, familie, tidligere og fremtidige studerende m.m.

BEDØMMELSESKRITERIER

Der gives én individuel karakter ud fra 7- trinsskalaen. Både den første og anden fremvisning af de to performances indgår i den samlede bedømmelse.

REEKSAMEN

En evt. reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

GRUPPEPERFORMANCE

Den studerende bedømmes på evnen til at anvende egne kompetencer og færdigheder i samspil med andre. Den studerende bedømmes individuelt med fokus på samarbejde. Arbejdet bedømmes derudover på kriterier som:

- Samarbejde
- Udnyttelse af hinandens kompetencer
- Gruppedynamik og brug af koreografiske virkemidler i forhold til tid, rum og relationer
- Indlevelse og kreativitet

SOLOPERFORMANCE

Den studerende bedømmes ud fra deres eget niveau, brugen af redskaberne gennemgået i undervisningen og det kreative arbejde i udviklingen af en individuel koreografi på 2-3 min. Den studerende bedømmes derudover på kriterier som: - Fornemmelse for puls, tempo og rytme - Musikforståelse og brug af musikken til at udtrykke sig - Indlevelse, kreativitet, udtryk og performancenærvær

Spring

FAGETS IDENTITET

I Spring er egenfærdighed, sikkerhed og modtagning omdrejningspunktet. Den studerendes egenfærdighed udvikles indenfor en række basisspring og gymnastiske momenter samt modtagning heraf. Sekundært vil fokus være på springgymnastikkens formidlingsdimension.

FORMÅL

Formålet med faget er at udvikle den studerendes egenfærdighed og modtagningsevne i springgymnastik og tekniske forståelse for de forskellige springmomenter. Undervisningen

sigter i forlængelse heraf mod at gøre den studerende bekendt med overførbareheden mellem spring og andre idrætsdiscipliner.

EMNER

- **EGENFÆRDIGHED:** Den studerende vil gennem hele forløbet arbejde med forskellige grundgymnastiske spring, herunder forlæns og baglæns salto samt lavt og strakt overslag.
- **METODIK:** Den studerende vil gennem undervisningen opnå biomekanisk forståelse for springmomenter og springkombinationer. Ligeledes vil den studerende stifte bekendtskab med diverse redskabsopstillinger og forøvelsesopbygninger på flere niveauer samt metodikker til undervisning og udførelse af forskellige springmomenter.
- **MODTAGNING:** Modtagning vil være en vigtig del af faget. De studerende vil blive bekendt med forskellige modtagningsteknikker inklusive sikkerhedsmodtagning, således at de studerende kan assistere hinanden i undervisningen.
- **OPVARMNING:** I undervisningen vil den studerende arbejde med tilrettelæggelse og udførelse af opvarmning og inddragelse af relevante muskelgrupper og led for de respektive spring og momenter.
- **FEEDBACK:** Et gennemgående tema i undervisningen er feedback. De studerende vil løbende arbejde med at give og modtage feedback i forbindelse med forskellige spring.

KOMPETENCER

Den studerende skal gennem faget udvikle sine motoriske evner og bevægelsesmønstre ved basale bevægelser som løb, hop, kravl, sving og rul i samspil med følgende fire elementer: koordination, balance, kraft og tempo.

ARBEJDSFORMER

Da den studerendes egenfærdighed er i fokus, vil undervisningen primært være underviserstyret. Derudover vil der indgå gruppearbejde, hvor de studerende fejlretter og udfører modtager på hinanden.

EKSAMEN

Faget afsluttes ved at den studerende går til eksamen. Når eksamen er bestået, bliver den studerende certificeret springinstruktør. Certificeringen er udstedt af DGI og GymDanmark og hedder Springsikker – Trampetbasis. Eksamen består af tre delprøver, herunder en teoretisk del, en praktisk modtagingsdel og en metodikprøve. Alle tre dele skal bestås for at blive certificeret springinstruktør.

Eksamensbeskrivelse i Spring

Med springsikkerbeviset bliver du klædt på til at undervise både begyndere og let øvede børn og voksne. Beviset udstedes af DGI og Danmarks Gymnastik Forbund (GymDanmark) og er anerkendt i grund-, efter-, og højskoleleverdenen samt i foreningsregi.

Prøven er inddelt i tre dele, som alle skal bestås for at den studerende kan blive certificeret. Delene består af en *teoriprøve*, *modtagning* samt en *metodikprøve*. Det er desuden en nødvendighed, at du under kurset byder dig til som "kanin" i de spring, du rimelig sikkert kan udføre selvstændigt. Du kan læse mere om uddannelsen ved at klikke på linket [her](#).

Del 1. Teoriprøve

Den teoretiske prøve tager udgangspunkt i DGI og GymDanmarks teorimateriale '*Springssikker – Trampetbasis*'. Selve teoriprøven består af en individuel multiple choice prøve.

Del 2. Modtagning

Anden del af kurset består af en praktisk modtagningsdel, hvor den studerende skal demonstrere færdigheder inden for modtagning. Den studerende skal vise at de behersker korrekt modtagning fra begge sider og alle spring skal godkendes, for at bestå kurset. Nedenfor findes en oversigt over springene de studerende skal prøves i:

Spring i trampet:

Opspring med tilløb, samlede knæ (sikkerhedsmodtagning)

Forlæns salto uden tilløb til højt underlag (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)

Baglæns salto (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)

Overslag med tilløb (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)

Andre spring:

- Forlæns rulle (støttemodtagning)
- Baglæns rulle (støttemodtagning)
- Hovedstand (støttemodtagning)
- Håndstand (støttemodtagning)
- Håndstand rulle (støttemodtagning)
- Mølle (støttemodtagning)
- Hovedspring med eller uden tilløb (støttemodtagning + sikkerhedsmodtagning)

Del 3. Metodikprøve

På dagen for kursets afholdelse bliver I inddelt i grupper, som skal samarbejde om at løse metodikprøven. I jeres respektive grupper får I tildelt et af de tre nedenstående spring:

Forlæns salto uden tilløb til højt underlag

Overslag med tilløb

Baglæns salto

Metodikprøven tager udgangspunkt i jeres tildelte spring og formålet er, at den studerende skal demonstrere viden i forbindelse med fysiske forudsætninger for springet, modtagning, sikkerhed, fejlretning/feedback, redskabsopstillinger og progression i opbygningen heraf samt didaktiske overvejelser i forbindelse med undervisningen. Da kurset blandt andet omhandler brugen af trampet i undervisningen, skal trampetten også medtænkes i forbindelse med redskabsopstillinger for at metodikprøven kan bestås.

Selve prøven afholdes som en mundtlig fremlæggelse, hvor de studerende i grupper præsenterer deres overvejelser i forbindelse med tildelt spring.

Svømning

FAGETS IDENTITET

Faget Svømning har fokus på planlægning, undervisning, formidling af aktiviteter i vand samt egenfærdigheder i vandet. Aktiviteterne inkluderer vandtilvænnning, grundlæggende færdigheder, aktivitetsformer og udvikling, der leder frem til, at der kan arbejdes med de fire stilarter. Udgangspunktet er, at den studerende lærer at formidle til forskellige målgrupper. Gennemgående for undervisningen er, at den studerende får mulighed for at undervise og anvende den tillærte viden i praksis samt arbejde med egne færdigheder. Sidst skal den studerende opnå større forståelse for aktiviteter på kryds af niveauer, og en forståelse for sæsonplan- lægning.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende til en dygtig formidler og underviser i svømning for forskellige målgrupper med tilegnelse af erfaring i programplanlægning.

EMNER

- **VANDSKRÆK OG -TILVÆNNING:** Emnet omhandler det at kunne planlægge og formidle aktiviteter i vand, der skaber tryghed og en positiv oplevelse for personer med vandskræk og utryghed i og ved vand. Forskellige niveaudifferentierende øvelser gennemgås i teori og praksis.
- **DE 4 GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER OG KRÆFTER I VAND:** De fire grundlæggende færdigheder er: elementskift, vejrtrækning, balance og bevægelse. I den praktiske undervisning er udgangspunktet kontrol, oplevelse og udvikling af disse færdigheder, så der skabes tryghed, engagement, motivation og derudover er der fokus på differentiering. Vandets kræfter gennemgås for at få den størst mulige forståelse for fremføring med mindst mulig anstrengelse i vand.
- **AKTIVITETSFORMER OG UDVIKLING, HERUNDER LEGE MED OG UDEN REDSKABER:** Aktivitetshjulets elementer gennemgås i teori og praksis. Udgangspunktet er forskellige aktivitetsformer og fokus er på, hvordan en aktivitet kan udvikles og

hvordan sværhedsgraden kan varieres. Aktivitetshjulet introduceres som redskab for udvikling af aktiviteter og lege med og uden redskaber.

- **PLANLÆGNING, MÅLSÆTNING OG EVALUERING:** Med udgangspunkt i svømmeskolens holdinddelinger, som er plask og leg (4-6 år), begynder, let øvede og øvede og færdighedsudviklingen på de forskellige trin, arbejdes med sæsonplan, ugeplan og plan for en undervisningstime. Desuden arbejdes med træningsprogrammer og metodikker i forhold til motionssvømmere. Evaluering er gennemgående, så den studerende, som kommende undervisere, udvikler egne evner til at reflektere over egen praksis efter hver undervisningssession.
- **DE FIRE STILARTERS TEKNIK:** Kropsstilling, armtag, benspark, vejrtrækning, koordination og rytme, samt vending for de fire stilarter: Rygcrawl, crawl, brystsvømning, butterfly gennemgås og trænes. Den studerende skal dels øve egenfærdighed i de fire stilarter og i høj grad kunne formidle og undervise andre. Fejlretning og træningslære indgår også i denne del.
- **METODIK, FÆRDIGHEDSUDVIKLING OG DE 4 KENDETEGN FOR GOD UNDERVISNING:** Der vil indgå metodiske overvejelser over udviklingen af de fire grundlæggende færdigheder. Dette vil primært ske i forhold til de fire hold/niveauer, som svømmeskolerne udbyder (plask og leg, begynder, let øvede og øvede). Der vil desuden indgå de to metodiske tilgange til træningen af de fire stilarter: helhedsmetoden og den progressive delmetode. De fire kendetegn for god undervisning handler om, hvilke parametre du som underviser i en svømmehal skal tænke ind i din programplanlægning, og hvad der er vigtigt, du er opmærksom på under din undervisning. Kendetegnene er med til at dygtiggøre dig som træner og give dine elever et bedre udbytte af undervisningen.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle sine evner til at planlægge og formidle undervisning overfor udvalgte målgrupper og udvikle sine egenfærdigheder indenfor svømmeaktiviteter og de fire stilarter. Den studerende vil i undervisningen desuden arbejde med elementer, der er en forudsætning for at tage bassinlivredderprøven (Se i øvrigt fag- og eksamensbeskrivelse for faget Livredning).

ARBEJDSFORMER

Fordi undervisningen netop har fokus på både udvikling af egne praktiske færdigheder, samt teoretisk forståelse og praktisk formidling, foregår undervisningen dels i undervisningslokalet og dels i svømmehallen. Den studerende vil arbejde individuelt og i grupper, og vil selv skulle formidle og undervise, samt give/modtage feedback for at understøtte læringen.

OPGAVER

Undervisningen har fokus på undervisnings- og formidlingsopgaver, hvor de studerende – enkeltvis eller i grupper – underviser hinanden i træning af deres egne svømmefærdigheder.

Herudover vil der være forberedelse til den teoretiske del, samt løsning af mindre praktiske og teoretiske opgaver. For at kunne bestå faget og modtage svømmeinstruktør beviset, skal den studerende bestå nedenstående interne prøver, der indgår undervejs i undervisning:

- Svømmeundervisningsopgave inklusiv skriftligt oplæg
- Egenfærdighedsprøve i de fire svømmediscipliner og distance

Certificeringer

Igennem uddannelsen med retningen Original Sports udstedes der en række certificeringer, som den studerende får med sig udover at kunne kalde sig idrætslærer:

- Personlig Træner bevis
 - Udstedes gennem Europe Active
- Kostvejleder
- Padel 2 Instruktørbevis
 - Udstedes af Padel Danmark
- Svømmeinstruktør
- Førstehjælpsbevis
- Bassinlivredder
- Kettlebellinstruktør
- Løbeinstruktør
- Springsikker - Trampetbevis

X-Outdoor

Idrætslæreruddannelsen har en varighed på 10 måneder og skal ses som et fuldtidsstudie. Uddannelsen består af følgende indholdselementer:

- Teoretiske fag
- Praktiske fag
- Praktik
- Eksamen

Der udbydes følgende undervisningsfag:

- Anatomi
- Bold - Street
- Bouldering & Klatring
- Functional Movement & Personlig Træner
- Livsstil & Vanecoaching
- Løb & Trail

- Padel
- Surf
- Svømning - Open Water
- Yoga

Anatomi

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 og personlig træning, 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 belastningen 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, omtrent forløb og funktion. Dette med henblik på at anvende denne viden, eksempelvis som personlig træner. 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.
- **BEVÆGELSESANALYSE:** 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 biomekanisk viden.

KOMPETENCER

Den studerende opnår følgende:

- At kunne identificere forskellige vævstyper, herunder deres funktion.
- At kunne analysere bevægeapparatets større led samt deres bevægelser.
- At angive navn, forløb og funktion på og af de større muskler.
- At kunne analysere de forskellige arbejdskrav, der stilles i forskellige bevægelser, herunder kravet fra de overordnede led og muskler.
- At benytte sin bevægelsesmæssige viden til at anvise specifikke øvelser, der retter sig specifikt mod forskellige bevægelser.
- At anvende sin teoretiske viden i en praktisk kontekst

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve klasseundervisning, praktiske øvelser og gruppearbejde. Den studerende kan desuden forvente mundtlige fremlæggelser og casearbejde - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement og personlig træning.

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), 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.

Eksamensbeskrivelse i Anatomi

INDLEDNING

Faget Anatomi afsluttes med en mundtlig eksamen. Eksamen er individuel og bedømmes eksternt.

FORMÅL

Formålet med eksamen er at kortlægge den studerendes evner indenfor faget anatomi, dette indebære:

1. Gennemgang af et led
 - Knogler
 - Ledtype
 - Muskler
 - Særlige forhold

2. Bevægelsesanalyse i relation til ledet, vælg en øvelse som analyseres, ledet man har trukket skal være et af de primært involverede led i bevægelsen
 - Beskrivelse af ledbevægelser for relevante led i den givne bevægelse.
 - Hvilke muskler, der primært og evt. sekundært indgår i bevægelsen, deres forløb og funktion.
 - De arbejdende musklers kontraktionsform.
 - Særlige forhold for den enkelte øvelse, stabilitet, mobilitet el.lign. krav i øvelsen

3. Ukendt bevægelsesanalyse, eksaminanden trækker en bevægelse som analyseres efter samme metode som ovenfor

EKSAMEN

Eksamen består inkl. votering af en 20 min. mundtlig/praktisk eksamen. Eksaminationen tager udgangspunkt i et eksamensspørgsmål indenfor et af fagets emneområder, samt to bevægelsesanalyser. Alle eksamensspørgsmål er kendt minimum 48 timer før eksamen, ingen hjælpemidler er tilladt. Den studerende trækker ét eksamensspørgsmål og to bevægelsesanalyser forud for eksaminationen og straks efter påbegyndes eksaminationen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Der gives karakter efter 7-trinsskalaen. Karakteren gives på baggrund af den studerendes evne til relevant og kvalificeret besvarelse af eksamensspørgsmålet.

REEKSAMEN

Den studerende kan gå til reeksamen, hvis der er givet 00 eller -3 ved eksamen. En reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Bold - Street

FAGETS IDENTITET

Faget har fokus på teknisk og taktisk egenfærdighed i de valgte boldspil, men også på generelle begreber i forhold til boldspil. Faget vil have fokus på boldspil i et formidlingsmæssigt perspektiv, således at den studerende får erfaringer med at undervise i boldspil. Derudover har faget fokus på boldspilskonstruktion og udvikling af øvelser til forskellige målgrupper, der rammer både de specifikke boldspildiscipliner og de generelle elementer ved boldspil. Den formidlingsmæssige del af faget indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

FORMÅL

Undervisning i faget Bold har til formål at øge den studerendes generelle forståelse for boldspil, herunder tekniske, taktiske og didaktiske dimensioner af de berørte boldspil samt regler og den studerendes formidlingsevne.

EMNER

- **BOLDBASIS:** Den studerende opnår en forståelse for begrebet boldbasis og hvordan boldbasis som koncept kan bidrage til at udvikle deltageres boldspilsmæssige kompetencer på tværs af boldspil. Herudover vil den studerende stifte bekendtskab med "spilhjulet" og på baggrund heraf skulle udvikle egne boldbasisaktiviteter. Undervisningen beskæftiger sig desuden med forskellige didaktiske modeller til planlægning af undervisningen, herunder "den dynamiske boldspilstrappe" og "teambold".
- **BEACHVOLLEY:** Den studerende lærer tekniske og taktiske kompetencer i volleyball, herunder diverse grund- og specialslag samt angrebs- og forsvarsformationer. Forløbet vil også arbejde med, hvordan volleyball kan tilpasses forskellige målgrupper og niveauer. De studerende skal herunder selv prøve kræfter med at organisere øvelser og undervisningsaktiviteter med fokus på at skabe læringsforudsætninger for deltagerne.
- **STREETBASKET:** Den studerende udvikler sine tekniske færdigheder inden for driblinger, afleveringer og afslutninger. Endvidere skal den studerende arbejde med taktiske elementer såsom angrebs- og forsvarsformationer samt fastbreaks. De studerende vil i forløbet komme til at arbejde med udvikling af egne spilsystemer med udgangspunkt i holdets egenfærdighedsniveau.

- **SUPPLERENDE SPIL:** Udover boldbasis, beachvolley og streetbasket kan der i løbet af året forekomme temadage, hvor de studerende præsenteres for andre boldspil.

KOMPETENCER Den studerende skal udvikle sine tekniske færdigheder samt sin taktiske forståelse i de berørte boldspil. Den studerende skal derudover udvikle sin formidlingskompetence i forhold til de specifikke boldspil og til elementer ved boldspilundervisning generelt. Herunder forståelse for målgrupper, justeringsmuligheder, rammer og redskaber.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil i faget primært arbejde praktisk. stifte bekendtskab med en bred vifte af undervisnings- og arbejdsformer. En del af forløbet vil være tilrettelagt indendørs, mens noget vil være tilrettelagt udendørs. Herudover vil der i faget Streetbold blive lagt stor vægt på den studerendes videreformidling af udvalgte elementer ved de berørte boldspil, og den studerende skal alene eller med en medstuderende planlægge og videreformidle øvelser. De forskellige emner i faget vil undervejs blive knyttet til relevant teori.

EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved fremmøde til timerne. Fraværsgrensen er maksimalt 15 %.

Bouldering & Klatring

FAGETS IDENTITET

Faget Bouldering & Klatring har fokus på den studerendes egenfærdighed samt undervisningsmæssige kompetencer. Den studerende vil i faget selv skulle arbejde med at planlægge og gennemføre mindre undervisningssekvenser. Derudover vil der være fokus på at flytte den studerendes grænser i forbindelse med klatring, ligesom at den studerende kommer til at arbejde med teknisk og mental feedback.

FORMÅL

Formålet med faget klatring er, at den studerende opnår kompetencer og færdigheder til at kunne begå sig som en god og fokuseret klatreinstruktør og underviser.

EMNER

- **BOULDERING:** Den studerende vil blive introduceret til bouldering som klatredisciplin og forløbet giver den studerende kompetencer til at stå for bouldering på blandt andet skoler og institutioner.
- **REBKLATRING:** Den studerende skal arbejde med repklatring og vil i den forbindelse blive introduceret til udstyr og sikringsmetoder.

- **SIKKERHED:** Fokus er på arbejdet med sikkerhed og formidling af klatring på klatrevæg og på bouldervægge, herunder sikringsteknik og faldteknik. Bouldering er fundamentet i forløbet.
- **PERSONLIG UDVIKLING:** Den studerende skal lege med bevægelsen. Gøre ting, som ikke synes muligt ved første øjekast. Klatre op og ned og sidelæns. Lære kroppen at kende og samarbejde om at finde løsningen på 'problemet'. Arbejde på det mentale og tilgang til svære situationer. Formidling og det at skabe en personlig oplevelse.
- **UDSTYR:** Den studerende vil blive introduceret til håndtering og anvendelse af forskelligt klatreudstyr, herunder holdbarhed, slitage, vedligeholdelse, opbevaring m.m.
- **KLATREHISTORIE:** Den studerende vil få indblik i forskellige klatretraditioner og deres opståen
- **TEKNIK OG OPVARMNING:** Den studerende skal arbejde med klatrespecifik opvarmning samt forskellige teknikker i forbindelse med klatring

KOMPETENCER

Den studerende vil udvikle sit egenfærdighedsniveau og opnå en forståelse for finesserne inden for klatring og bouldering, så det kan formidles videre på en givende måde. Den studerende vil være i stand til at planlægge den enkelte klatreoplevelse i forhold til målsætning, målgruppe, tid, indhold, sikkerhed og være i stand til at tackle målgrupper med forskellige forudsætninger for at komme op i højden, herunder frygt, tillid og tro på egne evner.

ARBEJDSFORMER

Mesterlære, vejledning og erfaringsdannelse i praksis: Se, lyt, prøv – og mærk det i kroppen! Øvelse gør mester. Studerende og underviser arbejder tæt sammen mod ny læring og forståelse af bevægelse, kropsbevidsthed, samt mentale og klatretekniske udfordringer.

OPGAVER

Planlægning af undervisningen. Opvarmning, bouldering, teamwork og klatring på topreb. Gruppeopgaver med fokus på undervisning og formidling til forskellige gruppetyper.

EKSAMEN

Fagets afsluttes med en internt bedømt undervisningsopgave inden for bouldering.

Functional Movement & Personlig Træner

FAGETS IDENTITET

I Functional Movement vil den studerende komme igennem en bred vifte af forskellige bevægelsesformer og teoretiske emner. Størstedelen af faget vil være rettet mod

certificeringen til Personlig Træner. Den praktiske del af faget vil rumme områder som klassisk styrketræning og vægtløftning, funktionel træning, yoga og forskellige former for movement. Faget har til hensigt at brede forståelsen af fitness og træning ud på flere områder og inddrager derfor både styrke, udholdenhed, fleksibilitet, mobilitet, power, hurtighed, balance og koordination.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at sammensætte fornuftig og specifik træning, tilpasset individuelle behov, med udgangspunkt i en helhedsorienteret træningstilgang. Derudover har faget til formål at udvikle den studerendes personlige trænerpraksis. I undervisningen vil den studerende stifte bekendtskab med både de personlige og de relationelle kompetencer, der knytter sig til personlig træning, og derigennem opnå et helhedssyn på trænerrollens funktion.

EMNER

- **OPVARMNING:** Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmningsens effekter.
- **STYRKETRÆNING OG VÆGTLØFTNING:** Styrketræning tager udgangspunkt i både simple og komplekse kontrollerede øvelser med og uden vægt. Eksempelvis øvelser med vægtstænger, håndvægte, maskiner, kropsvægt, kettlebells mm. Der vil være fokus på korrekt udførelse, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner, regressioner og træningsmetoder.
- **UDHOLDENHEDSTRÆNING:** Tager udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen såvel som lokal muskeludholdenhed. Inddragelse af kropsvægtstræning, fitnessmaskiner og andet udstyr til at monitorere intensitet.
- **STRESSHÅNDTERING:** At mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt at lære simple værktøjer til at håndtere stress, f.eks: yoga, meditation, vejtrækningsøvelser, afspænding mm.
- **TRÆNINGSDAPTIONER:** Teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer der fx. sker for muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Forskellen mellem individer i forhold til træningsadaptationer samt programlægning for at opnå adaptationer. Dette sker i tæt samarbejde med faget fysiologi
- **TRÆNINGSPROGRAMMERING:** Tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper. I samspil med faget fysiologi dykker vi ned i den bagvedliggende fysiologi og finder ud af hvordan man bedst kan strukturere træning afhængigt af ønsker den enkeltes behov.
- **FORMIDLING:** Fagets formidlingsdimension indgår som rød tråd i undervisningen. Den studerende vil flere gange i løbet af faget skulle undervise medstuderende i emner inden for pensum. Formidling vil blive vurderet af undervisere, medstuderende og gennem egen refleksion.

- **MOVEMENT:** Movementdelen har fokus på naturlig bevægelse af kroppen. Den studerende vil stifte bekendtskab med kravleøvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder.
- **TRÆNINGSPSYKOLOGI:** I dette tema fordyber man sig i de psykologiske sider af træning og sundhed. Begreber som motivation, præstation og mentaltræning gennemgås på baggrund af en række øvelser og cases. Herudover gives en indføring i basal udviklingspsykologi og grundlæggende psykologiske mekanismer.
- **FYSISK AKTIVITET OG SUNDHED:** Temaet har fokus på fysisk aktivitets effekt på sundhed, særligt sygdoms parametre. Der skal arbejdes med programlægning, analyse og screening af klienter, succesfuld træning, barrierer som skal nedbrydes mm.
- **ROLLEN SOM PERSONLIG TRÆNER, UNDERVISER OG COACH:** Etik, god praksis og professionalisme vil blive berørt og diskuteret som en del af faget. At kende sine begrænsninger og styrker i forhold til personlig træning, samt at kende metoder til at fastholde gode vaner. Desuden at vide hvilke problemstillinger man som personlig træner selv kan varetage, og hvornår man skal henvise til andre professionelle.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle evnen til at sammensætte et passende individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger. Herunder skal den studerende kunne inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program. Den studerende vil opnå evnen til at træde ind i rollen som personlig træner med autoritet og troværdighed overfor klienter. Slutteligt skal den studerende kunne formidle og motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.

ARBEJDSFORMER

Gennem forløbet vil der hovedsageligt blive arbejdet med praktiske øvelser og formidling af øvelser. Derudover vil der være teoretiske oplæg, som munder ud i praktisk gruppearbejde med henblik på at programmere og planlægge træning.

OPGAVER

Den studerende vil løbende blive stillet opgaver i små formidlingssekvenser i forbindelse med undervisning af træningsøvelser. Dette vil være skriftlige opgaver i forbindelse med opvarmning og træningsplanlægning. Den studerende vil derudover løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til formidling, engagement og egenfærdigheder.

PERSONLIG

TRÆNER

CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), 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.

EKSAMEN

Fagets afsluttes med en eksternt bedømt eksamen ud fra 7-trins skalaen. Den studerende skal efter en screening lave et personligt træningsprogram til en figurant, som de ikke kender. Dette program skal fremlægges og der indgår en praktisk formidlingsdel af programmet, hvor den studerende underviser figuranten.

Som led i faget opnår den studerende ved bestået eksamen desuden en certificering som Kettlebell Instruktør. Herunder kræves deltagelse i begge kettlebell-temadage.

Eksamensbeskrivelse i 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 minutter 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.

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 delelementer er af stor vigtighed, hvorfor man skal præstere til et minimum i alle delelementer 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.

Livsstil & Vanecoaching

FAGETS IDENTITET

I faget Livsstil & Vanecoaching skal den studerende opnå indsigt, viden og forståelse inden for coachingens felt, med særlig vægt på det at ændre livsstil og vaner og de særlige greb der er vigtige i den forbindelse

FORMÅL

Målet er at skabe et overordnet indblik i livsstil- og vanecoaching.

EMNER

- **Positiv psykologi:** Grundlæggende forståelse for positiv psykologi, hvad kan positiv psykologi bidrage med i coaching generelt og særligt i vanecoaching
- **Motivation:** Forståelse for indre- og ydre motivation, hvordan skabes motivation og hvordan fastholdes denne. Vi fokuserer på indflydelsen af motivation i forhold til livsstilsændringer og ændringer af vaner
- **Vaner:** Grundlæggende forståelse for, hvad vaner er, hvordan de udløses og indvirker på psyken og kroppen. Herunder også hvordan vi kan arbejde med at ændre disse vaner.
- **Mindfulness:** Grundlæggende forståelse for mindfulness, hvordan kan mindfulness bidrage til vaneændringer. arbejdet med det i praksis og hvordan det videreføres til andre.
- **Coaching:** Forståelse for coaching, den coachende samtale og hvordan coaching udføres bedst muligt i praksis.

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå basal viden inden for livsstil- og vanecoaching. Denne viden vil i kobling med flere af de andre fag give den studerende dybere indsigt i, coaching og optimering af vaner, f.eks. i virket som personlig træner. Den studerende vil opnå kompetencer til at kunne afholde en coachende samtale med klienter.

ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve klasseundervisning, praktiske øvelser og gruppearbejde. Den studerende kan desuden forvente mundtlige fremlæggelser og casearbejde - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement og personlig træning.

OPGAVER

Der vil være mindre teoretiske og praktiske gruppeopgaver samt mindre individuelle opgaver. Ydermere vil der blive stillet refleksionsopgaver.

Løb & Trail

FAGETS IDENTITET

Faget Løb & Trail er primært praktisk, i faget kommer den studerende til at arbejde praktisk med emner fra nogle af de mere teori tunge fag som fysiologi, herunder opleve aerobt og anaerobt arbejde på egen krop, samt opleve forskellige træningsformer på egen krop. I faget løb omsættes det teoretisk lærte til praksis og specifikt undersøges hvordan man kan tilpasse løb til forskellige målgrupper og hvordan løb kan gradueres alt efter det mål, klienten har med løbetræningen.

FORMÅL

Målet med faget er, at den studerende skal tilegne sig viden om løb, så det er muligt at tilrettelægge et passende og velargumenteret løbetræningsprogram til forskellige målgrupper. Samt at formidle dette på en passende måde i forhold til målgruppen.

EMNER

- **OPVARMNING:** Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmnings effekter.
- **TRÆNINGSPROGRAMMERING:** Opbygning af et passende løbeprogram afhængigt af målgruppe og mål for gruppen eller den individuelle der coaches. Faget spiller tæt sammen med fysiologi, herfra kommer vi også til at stifte bekendtskab med aerob og anaerob træning, som bliver gennemgået teoretisk i fysiologi og i praksis i dette fag. Derudover hvordan træning i praksis programmeres i løb.
- **TRÆNERROLLEN:** Formidling og det at undervise eller være træner gennemgås i detaljen i faget kommunikation, i faget Løb udfoldes hvordan det lærte i andre fag kan tilpasses eller små justeres så det passer til det at være løbetræner. Herunder også fokus på valg af lokation, hvilke steder lægger op til hvilke typer af træning
- **SKADER OG SKADESFØREBYGGELSE:** Læren om hvordan skader undgås i løb som er en impact tung sport og som kan være skades-tung særligt i en opstartsfasen

KOMPETENCER

Den studerende vil lære at tilrettelægge fornuftige løbe-træningsprogrammer til forskellige målgrupper. Argumentationen for programmets opbygning skal teoretisk være funderet i det udleverede kompendium og den studerende lærer derigennem at skabe sammenhæng mellem teori og praksis. Endvidere skal den studerende kunne træde i løbetrænerens rolle og varetage én eller flere løbetræningspas, og i den forbindelse reflektere over sine valg i forbindelse med valg af undervisningsrolle.

OPGAVER

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

PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EuropeActive), 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.

EKSAMEN

Eksamen er en individuelt bedømt praktisk eksamen. Eksamen gennemføres i grupper og

grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. Fem dage før eksamen får grupperne udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal gruppen udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor på eksamensdagen. Selve eksaminationen varer mellem 20-40 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter.

Eksamensbeskrivelse i Løb & Trail

INDLEDNING

Faget Løb & Trail afsluttes med en praktisk eksamen. Eksamen er individuel og bedømmes eksternt.

FORMÅL

Formålet er at vurdere den studerendes forståelse for tilrettelæggelse af et løbetræningsprogram til en given målgruppe. Den skriftlige besvarelse, som uddybes herunder, skal indeholde følgende emneområder: arbejdsfysiologi, træningsplanlægning, motivation og trænerrollen.

EKSAMEN

Eksamen er en praktisk eksamen med en individuel bedømmelse. Eksamen gennemføres i grupper og grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. Fem dage før eksamen får de respektive grupper udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal den enkelte gruppe udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres senest 24 timer før eksamen start. Selve eksaminationen varer mellem 30 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter. Programmet som afleveres skriftligt, skal udover en programoversigt desuden indeholde gruppens skriftlige overvejelser omkring følgende: de træningsfysiologiske tanker bag programmet, hvordan gruppen vil sikre motivation for deltagerne og hvordan gruppen bedst muligt kan udfylde trænerrollen i relation til målgruppen.

BEDØMMELSESKRITERIER

Eksamen vurderes og certificeres eksternt. Den studerende vurderes bestået/ikke bestået, og vurderingen gives på baggrund af den studerendes evne til at undervise og formidle i løb samt indsigt i løbetrænings planlægning i forhold til forskellige målgrupper og områder. Der er tale om en helhedsvurdering på baggrund af det skriftlige produkt og den studerendes præstation under selve eksaminationen. Yderligere vil kvaliteten af didaktiske overvejelser i forhold til videreformidling af øvelser også indgå i bedømmelsen.

REEKSAMEN

En evt. reeksamen har samme betingelser som eksamen i faget. Tidspunktet for reeksamen bestemmes af underviseren og skal passe ind i uddannelsens planlægning. Det er muligt at blive indstillet til reeksamen 3 gange. Reeksamen bedømmes eksternt.

Padel

FAGETS IDENTITET

Padeltræner 1 og 2 klæder tilsammen den studerende på til at kunne planlægge, udføre og evaluere en god padeltræningstime for forskellige målgrupper. Den studerende får kendskab til hvad trænerrollen indebærer og et fagligt fundament til at kunne udvikle og skabe motiverende rammer for padelspillere i forskellige alders- og målgrupper.

FORMÅL

At give de studerende indsigt i at kunne udføre og videreformidle de grundlæggende slag i padel og forståelse for spillet. Formålet er efter endt kursus at kunne anvende denne viden til at planlægge og udføre padeltræninger i forskellige sammenhænge, fx i de mange idrætsforeninger, der udbyder padel.

EMNER

- Grundslag, forhånd og baghånd
- Grundslag med bagvæg og sidevæg
- Flugtninger og overhåndsslag
- Spillets regler
- Positionering på banen
- Serv og serveretur
- Lob
- Kendskab til og evne til at udvikle forskellige øvelser
- Forskellige motivationstyper/forskellige målgrupper

KOMPETENCER

De studerende på Padeltræner 1 og 2 kurserne opnår følgende: - At kunne beskrive, udføre og videreformidle alle de grundlæggende slag - En grundlæggende forståelse for padelspillets regler og formål - At kunne planlægge, gennemføre og evaluere padeltræninger på forskellige niveauer til forskellige målgrupper - At kunne designe og anvende øvelser – og justere dem løbende ift. spillernes niveauer og motivationstyper (regression/progression)

ARBEJDSFORMER

Langt det meste af padeltræneruddannelsen foregår fysisk aktivt på padelbanerne. Her øves i større og mindre grupper, men der vil også være plads og tid til individuel instruktion og

feedback. De studerende skal både arbejde selvstændigt, og det er en del af uddannelsen, at de studerende træner med hinanden, giver feedback og evner at evaluere og justere både ift. teknik, valg af øvelser og formidlingsevner.

OPGAVER & EKSAMEN

De studerende vil undervejs i forløbet blive inddelt i mindre grupper, som i fællesskab skal planlægge og udføre forskellige små træningssessions, med fokus på fx en konkret teknisk færdighed og en specifik målgruppe. På det sidste modul trækker de studerende et "eksamensspørgsmål", som skal planlægges og udføres i en gruppe – med de andre studerende som deltagere. Det kunne fx være "Lav en række progressive øvelser med fokus på lob og positionering – i målgruppen børn og unge" Øvelsen bliver efterfølgende evalueret og gennemgået af eleverne og vurderet af underviserne.

CERTIFICERING

Når de studerende har gennemført alle modulerne i Padeltræneruddannelsen 1 og 2 – og gennemført den afsluttende opgave på et tilfredsstillende niveau (bestået) modtager de studerende de officielle kursusbeviser på gennemførelse af Padeltræner 1 og Padeltræner 2, underskrevet af Padel i Danmark (DGI og DTF)

Surf

OBS: Faget adskiller sig fra idrætsliniens andre fag, da faget primært optræder i forbindelse med rejser på X-Outdoor og varetages af eksterne undervisere. Grundet dette tager fagbeskrivelsen sig anderledes ud, end de resterende I måtte finde på idrætslinjen.

FAGETS IDENTITET

Oplevelser og erfaringer på vandet: Naturens kræfter er dominerende og faget arbejder med sansning, udfordringer og grænseovervindning. Teknik, balance og udholdenhed er essentielt for surfing og faget kræver en stor portion viljestyrke og mod. På vandet er det essentielt at være i nuet, og vi arbejder derfor med tilstedeværelse og evnen til at finde ro og nyde momentet i det umiddelbare kaos.

FORMÅL

I faget Surf er bølger, hav og den omkringliggende natur rammen for læring. Fagets overordnede formål er at ruste eleverne og give dem grundlæggende fysiske og psykiske færdigheder, således at de på egen hånd bliver i stand til at surfe, med indsigt i sikkerhed, vejrforhold samt teknik.

EMNER

De emner vi beskæftiger os med i Surf faget er lige dele surf tekniske og mentale, vægtning af emnerne kan variere en smule afhængigt af vejr og vind

- Pop på board
- Balance
- Mod
- læse vandet

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå færdighedsmæssige kompetencer inden for bølgesurf. Den studerende vil desuden stifte bekendtskab med udstyret i vandsporten og den korrekte brug og vedligeholdelse af dette. Desuden vil den studerende stifte bekendtskab med vejrforhold og sikkerhed. Faget afvikles af eksterne undervisere på turen til Klitmøller, hvorfor indholdet kan variere en smule fra år til år.

Svømning - Open Water

FAGETS IDENTITET

Faget Open Water har fokus på formidling, planlægning, egenfærdighed og undervisning af aktiviteter i vand. Gennemgående for undervisningen er, at den studerende får mulighed for at undervise og anvende den tillærte viden i praksis samt arbejde med egne færdigheder.

FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende til en dygtig formidler af, og underviser i, svømmeaktiviteter i havet for forskellige målgrupper med tilegnelse af erfaring i programplanlægning.

EMNER

- **VANDSKRÆK OG -TILVÆNNING:** Emnet omhandler det at kunne planlægge og formidle aktiviteter i vand, der skaber tryghed og en positiv oplevelse for personer med vandskræk og utryghed i og ved vand. Forskellige niveaudifferentierede øvelser gennemgås i teori og praksis.
- **DE 4 GRUNDLÆGGENDE FÆRDIGHEDER OG KRÆFTER I VAND:** De fire grundlæggende færdigheder omhandler elementskift, vejrtrækning, balance og bevægelse. I den praktiske undervisning er udgangspunktet kontrol, oplevelse og udvikling af disse færdigheder, så der skabes tryghed, engagement, motivation og derudover er der fokus på differentiering. Vandets kræfter gennemgås for at få den størst mulige forståelse for fremføring med mindst mulig anstrengelse i vand.
- **AKTIVITETSFORMER OG UDVIKLING, HERUNDER LEGE MED OG UDEN REDSKABER:** Aktivitetstrekantens tre elementer gennemgås i teori og praksis. Udgangspunktet er forskellige aktivitetsformer og fokus er på, hvordan en aktivitet kan udvikles, og

hvordan sværhedsgraden kan varieres. Aktivitetshjulet introduceres som redskab for udvikling af aktiviteter og lege med og uden redskaber.

- **PLANLÆGNING, MÅLSÆTNING OG EVALUERING:** Med udgangspunkt i svømmeskolens holdopdelinger, som er begynder (5-8 år), let øvede (6-10 år) og øvede (7-12 år) og færdighedsudviklingen på de forskellige trin, arbejdes med sæsonplan, ugeplan og plan for en undervisningstime. Der opsættes konkrete målsætninger og inddrages eksempler på brugen af de grundlæggende færdigheder i undervisningssituationen. Desuden arbejdes med træningsprogrammer og metodikker i forhold til motionssvømmere. Evaluering er gennemgående, så den studerende, som kommende underviser, udvikler sin evne til at reflektere over egen praksis efter hver undervisningssession.
- **CRAWL-STILARTENS TEKNIK:** Kropsstilling, armtag, benspark, vejtrækning, koordination og rytme, samt vending for stilarten, crawl, gennemgås og trænes. Den studerende skal dels øve egenfærdighed i stilarten, dels kunne formidle og undervise andre. Fejlretning og træningslære indgår også i denne del.
- **OPEN WATER:** Den studerende vil arbejde med orientering i vand, sammensætning af program til forskellige niveauer i havet. Den studerende lærer om forskellige teknikker inden for orientering i crawl, vejtrækning i uroligt vand, makkersvømning og energibesparende arbejde. De studerende vil også blive introduceret til relevant udstyr til openwater svømning.
- **SIKKERHED VED ÅBENT VAND:** Den studerende bliver introduceret til de værktøjer, der kan tages i brug for at forebygge ulykker på åbent vand. Dette inkluderer bl.a. viden om strandnumre, revlehuller, forskellige vejrforhold og forskellene ved svømning i havet, søer, kalk/grusgrave mm. Der bliver også arbejdet med kuldetilvænnning og kuldechok-cases. Derudover lærer den studerende om korrekt alarmering ved en ulykke, og bliver introduceret til redningsøvelser på og ved åbent vand.

KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle sine evner til at planlægge og formidle undervisning overfor udvalgte målgrupper og udvikle sine egenfærdigheder indenfor svømmeaktiviteter og crawl. Den studerende vil i undervisningen desuden arbejde med elementer, der er forudsætning for at tage bassin- og åbentvandsunderviser livredderprøven (Se i øvrigt fag- og eksamensbeskrivelse for faget Livredning).

ARBEJDSFORMER

Fordi undervisningen netop har fokus på både udvikling af egne praktiske færdigheder, samt teoretisk forståelse og praktisk formidling, foregår undervisningen dels i undervisningslokalet og dels i svømmehallen. Den studerende vil arbejde individuelt og i grupper, og vil selv skulle formidle og undervise, samt give/modtage feedback for at understøtte læringen.

OPGAVER

Undervisningen har fokus på undervisnings- og formidlingsopgaver, hvor de studerende – enkeltvis eller i grupper – underviser hinanden i træning af egne svømmefærdigheder. Herudover vil der være forberedelse til den teoretiske del, samt løsning af mindre praktiske og teoretiske opgaver. For at kunne bestå faget, skal den studerende bestå nedenstående interne prøver, der indgår undervejs i undervisning:

- Svømmeundervisningsopgave inklusiv skriftligt oplæg.
- Egenfærdighedsprøve i distancesvømning.
- Selvkomponeret gruppeprogram inden for området lege og svømning.

Yoga

FAGETS IDENTITET

Yogaforløbets omdrejningspunkt er en blanding mellem yoga i praksis og yoga gennem teori, refleksion og formidling. Den studerendes egenfærdighed og kendskab til en omfattende yogapraksis er i fokus og den studerende får et indblik i yogaens og meditationens store verden gennem grundlæggende øvelser og teknikker og gennemgår 100 timers yogaundervisning.

FORMÅL

Formålet med yogaforløbet er at give de studerende et solidt fundament for deres egen yogapraksis, derigennem en forståelse for yogateknik og stillingerne (asanas) i yoga. Et overordnet mål er at den studerende får en forståelse af, hvordan yogaen kan forene og skabe harmoni mellem krop og sind, og hvordan dette opnås ved samspillet mellem asanas og åndedræt. Yderligere arbejdes der med at give den studerende den håndværksmæssige forståelse for formidling af yoga. Et håndværk som kan være med til at give yogaudøveren følelsen af krop og sind i harmoni gennem simple formidlingsværktøjer.

EMNER

- **YOGA I PRAKSIS:** Den studerende får opbygget deres egen yogapraksis ved at blive guidet gennem forskellige yogaklasser. Igennem yogaforløbet vil der være fokus på kendskabet til bestemte solhilsener og asanas, så den studerende får det solide fundament, der både skaber følelsen af tryghed og ro i egen praksis og muligheden for videreudvikling i mange retninger indenfor yogaen. Yogaen er et simpelt dagligt supplement til den studerendes travle hverdag.
- **TEKNIK:** Teknisk vil de studerende arbejde med korrekt stilling af hænder, fødder og hovedets placering generelt set og i bestemte stillinger. Der arbejdes primært ud fra et princip om at være i alignment, samt at mærke efter hvad der føles godt i kroppen. Den tekniske kunnen arbejdes der med gennem øvelser og timer med fokus på teknik.

- **YOGAFILOSOFI:** Yogaen er et gammelt, indisk system og for at forstå, hvorfor vi i dag er så mange, der dyrker yoga, er det vigtigt at vide, hvordan yoga opstod og med hvilken baggrund. De studerende kommer til at stifte kendskab med yogafilosofi gennem tekster, refleksion og debat.
- **FORMIDLING:** En del af yogaforløbet vil også være at kunne formidle og undervise yoga til andre. De studerende vil få forståelse for, hvordan det virker at guide yogaudøvere gennem en yogaklasse, så muligheden for at stilne sindet opstår. Gennem formidlingsøvelser i større og mindre grupper, vil der dannes indblik i yogaformidling.

KOMPETENCER

Den studerende opnår:

- Forståelse af egen yogapraksis
- Kendskab til nogle grundlæggende asanas
- Indsigt i yogafilosofien
- Begyndende fundament for formidling af yoga

EKSAMEN

Faget består ved aktiv, engageret deltagelse. Det er en forudsætning, at den studerende ikke overskrider fraværsprocent, for at kunne bestå Yoga.

Certificeringer

Igennem uddannelsen med retningen X-Outdoor udstedes der en række certificeringer, som den studerende får med sig udover at kunne kalde sig idrætslærer:

- Personlig Træner bevis
 - Udstedes gennem Europe Active
- Løbeinstruktør
- Padel 2 Instruktørbevis
 - Udstedes af Padel Danmark
- Svømmeinstruktør
- Kostvejleder
- Kettlebellinstruktør
- Førstehjælpsbevis
- Boulderbevis
- 100 timers Yogabevis

Praktik

I løbet af studieåret skal de studerende gennemføre 15 dages ekstern praktik. Praktikken er fordelt over to gange. Den første praktik er én uge og den afsluttende praktik strækker sig over 10 dage.

Praktikstedet skal passe til uddannelsens fagrække og på den måde være med til at udvikle den studerendes formidlingsmæssige kompetencer ved at bygge bro mellem det kernefaglige indhold og formidlingen. Det er den studerendes eget ansvar at finde praktikstedet, kontakte dem og få en aftale med dem. Den studerende kan altid bede Institutet om hjælp til at finde et praktiksted, der ligger inden for den studerendes interesser, såfremt det ikke lykkedes den studerende i første omgang.

Praktikforløbene skal være med til at give de studerende indblik i hvilke erhvervs muligheder, der venter efter uddannelsen. På denne måde kan de også øge deres netværk i relevante brancher.

Den studerende modtager et oplæg omkring selve ansøgningsdelen til praktikstederne. Her gives der yderligere information omkring selve praktikkontrakten, udfyldelsen af denne samt aflevering.

Eksamener

Klagerettigheder til eksamen:

Ønsker en studerende at klage over en eksamen skal dette gøres inden for 1 uge efter afholdt eksamen. En klage skal være individuel, skriftlig og præcist beskrive de faktiske omstændigheder for den gældende eksamen, der efter klagers opfattelse kan begrunde en imødekommelse af klagen. Klagen kan vedrøre:

- Eksaminationsgrundlaget (herunder prøvespørgsmål, opgaver og lignende, samt dets forhold til uddannelsens mål og krav)
- Prøveforløbet
- Bedømmelsen

Klagen skal indsendes til Institutet på mail@ppkbh.dk, hvorefter klagen sendes videre til bedømmelse i ledelsen. Herefter bliver eksaminator og evt. censor bedt om at udfærdige et skriftligt og præcist forløb af eksamen, hvorefter sagen afgøres af ledelsen på Institutet.

Snyd til eksamen:

Eksamenssnyd består i flere elementer, herunder:

- Plagiering

- Forfalskning af dokumentation - herunder brug af Chat GPT
- Genbrug af egne tidligere afleverede og bedømte opgaver uden kildeangivelse
- Ydelse eller modtagelse af hjælp til løsning af eksamensopgaver, herunder samarbejde om individuelle eksamensopgaver
- Udeladelse af kilder fra litteraturliste/kildefortegnelse

Ved eksamen hvor der konstateres snyd tæller som et eksamensforsøg, men et evt. resultat annulleres. Den studerende skal gå op til reeksamen og betale eksamensafgiften herfor.

Støtte til ordblinde

Studiet generelt:

Vi forsøger så vidt som muligt at imødekomme studerende med læsevanskeligheder ved at arbejde på mange forskellige måder. Gruppearbejde giver mulighed for hjælp og støtte fra medstuderende til læsning og forståelse af tekst. Arbejdet i studiegrupper giver mulighed for at samarbejde om at komme i mål med opgaver, læsning, lektier mv.

I nogle fag vil der blive sat tid af i timen til læsning af tekst for at imødekomme studerende med læsevanskeligheder. Paul Petersen er en praktisk uddannelse, og størstedelen af det stof som behandles teoretisk og gennem f.eks. lektielæsning, vil blive gennemgået i klassen og arbejdet med i praksis.

Litteratur:

Kontakt kontoret på mail@ppkbh.dk, for at få tilsendt kompendierne som PDF-fil.

Der findes gratis programmer til indscanning og oplæsning af tekster blandt andet:

- Acrobat Reader
- FoxIt

Særlige vilkår ved eksaminer:

Som studerende på Paul Petersens Idrætsinstitut er der mulighed for at få ekstra tid til skriftlige eksaminer, samt mundtlige eksaminer med forberedelsestid.

Dette gøres ved at sende dokumentation for funktionsnedsættelse til mail@ppkbh.dk. Det skal gøres senest en 14 dage før den første eksamen, der søges om forlænget tid til. Der kan søges om forlænget tid til flere eksaminer på én gang.

Der kan søges om forlænget tid til følgende eksaminer/prøver:

Original Sports:

Spring-bevis (skriftlig prøve)

Friluftslinien:

Turledelse & Logistik (skriftlig eksamen)

Vinterfjeld (Skriftlig teoriprøve)

Som eksempel kan der gives 25% ekstra tid ved en skriftlig eksamen, samt 25% ekstra tid til eksamen med forberedelse på eksamensstedet.

Hjælpemidler:

Vi vil som uddannelse gøre, hvad vi kan for at imødekomme de udfordringer, studerende med læsevanskeligheder har. Vi har som privat uddannelse ikke mulighed for at tilbyde hjælpemidler gennem SPS-ordningen.

Regler om merit

Den studerende har mulighed for at søge merit for et eller flere fag, såfremt den studerende har et godkendt uddannelseselement fra et tidligere uddannelsesforløb, der kan træde i stedet for dele af en ny uddannelse. Ved ansøgning om merit skal den studerende fremvise gyldig dokumentation for tidligere uddannelsesforløb til mail@ppkbh.dk. Godkendes dokumentation bliver den studerende kaldt ind til underskrift af meritkontrakt, som underskrives af både den studerende og underviseren i gældende fag.

Ved godkendelse af merit fritages den studerende for evt. eksamen, men skal stadigvæk deltage aktivt i undervisningen.

Krav til fravær

Undervisningen er obligatorisk, og der er mødepligt til alle skemalagte aktiviteter.

Indstilling til eksamen er som nævnt ikke mulig, hvis den studerende forsømmer mere end 15 % af det samlede antal undervisningstimer i det enkelte fag. Dette gøres de studerende meget tidligt opmærksomme på, og det understreges igen og igen, at det er de studerendes eget ansvar at sørge for, at fraværprocenten ikke overskrides. Alligevel holdes der fra Instituttets side øje med de studerendes fravær. I begyndelsen af studieåret modtager de studerende en personlig henvendelse fra enten Idrætsliniens eller Friluftsliniens ledere, hvis fraværprocenten bliver for høj. Herudover kan en studerende blive indkaldt til fraværssamtaler, hvor Instituttet og den studerende i fællesskab finder løsninger på den studerendes udfordringer ift. fravær. Ligger den studerendes fravær på mellem 15% og 25% for det enkelte fag, indstilles den studerende til ekstra timer i det specifikke fag. For at kunne gå til eksamen i faget skal den studerende have deltaget i de ekstra timer. Hvis fraværet er

over 25% i det enkelte fag, kan den studerende ikke gå til eksamen og dermed ikke bestå faget i det pågældende studieår.

Optagelseskriterier

For at blive optaget på Paul Petersens Idrætsinstitut skal den studerende:

- Være fyldt 18 år.
- Som minimum have gennemført folkeskolens 9. klasses eksamen.
- Det er en fordel, at den studerende har dyrket eller dyrker idræt eller friluftsliv.
- Det er en fordel, at den studerende har et bredt kendskab til idræt eller friluftsliv.
- Det er en fordel, at den studerende har kendskab til formidling.

Den studerende inviteres til en optagelsessamtale af 60 til 90 minutters varighed, som handler om vedkommendes motivation og baggrund for at søge om optagelse. Til samtalen gennemgås uddannelsens formelle opbygning samt de udfordringer og muligheder, som uddannelsen byder på. Formålet er at vurdere den studerendes uddannelsesparathed og motivation, samt hvorledes uddannelsen passer til den enkelte studerende. Herunder afdækkes den studerendes erfaring, baggrund og arbejdsrelaterede mål med uddannelsen.

Engagement er vigtigt for at blive optaget på samt gennemføre uddannelsen. Derudover skal den studerende være begejstret for idræt, bevægelse og/eller friluftsliv, men vi er herudover optaget af forskelligheder og af, at alle bliver en del af det engagerede fællesskab, da det kan løfte både den enkelte og kollektivet.

Instituttets regelsæt

Ved studiestart udleveres et regelsæt til de studerende. Dette regelsæt er gældende for alle med tilknytning til Instituttet, og et brud på dette kan resultere i bortvisning.

Regelsæt for studerende og deres pårørende, aspiranter, vejledere, studiemedarbejdere, undervisere, uddannelseskoordinatorere, afdelingsledergruppe og Advisory Board på Paul Petersens Idrætsinstitut:

- 1) På Paul Petersens Idrætsinstitut skal al dialog foregå i gensidig respekt. Det gælder alle med tilknytning til Instituttet: studerende, pårørende, aspiranter, undervisere, vejledere, ledelsesgruppe og medlemmer af Advisory Board. Og det gælder i alle sammenhænge, hvor undervisningen foregår eller i alle sammenhænge, hvor det omhandlende emne har tilknytning til Paul Petersens Idrætsinstitut.

- 2) Gensidig respekt defineres på Paul Petersens Idrætsinstitut som det at tale pænt til hinanden og løse konflikter på en måde, der imødekommer alle involverede i videst muligt omfang. Gensidig respekt handler videre om at kunne gå på kompromis og udvise forståelse for andres synspunkter.
- 3) Paul Petersens Idrætsinstituts arbejdsform bygger på et princip om, at uoverensstemmelser og øvrige udfordringer som udgangspunkt løses i plenum, i mindre grupper eller på tomandshånd. Hele det involverede hold eller den involverede gruppe har pligt til at bidrage til at løse de problemstillinger og udfordringer, der kan opstå på Paul Petersens Idrætsinstitut.
- 4) Åbenhed og ærlighed er på Paul Petersens Idrætsinstitut grundlæggende for at kunne løse en uoverensstemmelse. På den baggrund bruges den nødvendige tid i undervisningen for at give de studerende den nødvendige ro og tryghed til at udtrykke sig.
- 5) Generelt forventes en konstruktiv dialog og en positiv indgang til dialogen med andre på Paul Petersens Idrætsinstitut. Særligt når det gælder feedback til studerende, undervisere og ledelsesgruppen.
- 6) Alle studerende, aspiranter, undervisere og vejledere ved Paul Petersens Idrætsinstitut er forpligtede til at gennemlæse Instituttets Sikkerhedsinstruks og har ansvar for og pligt til at leve op til og overholde de retningslinjer for sikkerhed, uddannelsen har formuleret.
- 7) Fysisk eller psykisk vold medfører med øjeblikkelig virkning bortvisning fra Instituttet for bestandigt.

Ovenstående regelsæt er grundlaget for at kunne arbejde og studere på Paul Petersens Idrætsinstitut og skal derfor overholdes.