

LUP  
FITNESS EUD  
HOVEDFORLØB

NEXT UDDANNELSE KØBENHAVN

GÆLDENDE PR: 1. JANUAR 2022

## Links til regler og rammer

[Bekendtgørelse af lov om erhvervsuddannelser](#)

[Bekendtgørelse om erhvervsuddannelser](#)

[Bekendtgørelse om grundfag, erhvervsfag, erhvervsrettet andetsprogsdansk og kombinationsfag i erhvervsuddannelserne og om adgangskurser til erhvervsuddannelserne](#)

[Bekendtgørelse om fitnessuddannelsen](#)



## Pejlemærker

På NEXT står vi på følgende pejlemærker. De er her kort beskrevet og anvendes i vores konkrete pædagogisk didaktiske arbejde og

afspejles i LUP.

- **Tænke og agere bæredygtigt:** understøtte at eleverne får en bred forståelse for bæredygtighed gennem FN's verdensmål. At eleverne oplever, at de kan være med til at gøre en forskel, når de foretager konkrete bæredygtige handlinger ind i det fag, de er ved at uddanne sig til.
- **Skabe en eksperimenterende og meningsfuld læringskultur:** tilrettelægge varieret undervisning med høj elevaktivitet og medbestemmelse, hvor der er plads og rum til fordybelse og udforskning, til at være nysgerrig og turde prøve. Og hvor der er åbenhed for at begå fejl og tage ved lære af dem i et tolerant og trygt læringsmiljø.
- **Sikre kompetencer til at udvikle fremtidens samfund:** styrke og udvikle elevernes soft skills, relationelle kompetencer, deres evne til kollaboration, deres evne til kritisk tænkning, herunder at træffe begrundede beslutninger, agere og udvise digitale dømmekraft, samt understøtte elevernes læringskompetencer, dvs. evne og lyst til at lære og reflektere over egen læring.



## Fagligt indhold og pædagogiske metoder og tilgang

Formålet med dette afsnit er, at vi har et fælles afsæt for, hvad vi forstår som god undervisning på NEXT, og hvad der vægtes, når vi taler om pædagogik og didaktik. Undervisningen tager udgangspunkt i følgende begreber og afspejles i LUP.

### Klasseledelse

Klasseledelse drejer sig om *kontakt* og *styring*, om hvordan man både *kommunikerer* med klassen og skaber *gode rammer* omkring undervisningen. Tydelig klasseledelse skaber et trykt læringsmiljø, som støtter elevernes faglige og sociale læring. Klasseledelse drejer sig også om tydeligt at markere *begyndelse*, *overgange* og *afrunding* af undervisningen, herunder at tydeliggøre læringsmålene og have en synlig rød tråd. Undervisningslokalets indretning er en del af undervisningsplanlægningen.

Fx kan varieret brug af de fysiske rammer understøtte indholdet af undervisningen, herunder høj elevaktivitet og styrket samarbejdskultur.

### Undervisningsdifferentiering

Undervisningsdifferentiering er et pædagogisk *princip* for undervisning, hvor man tager afsæt i elevernes forskellige forudsætninger, potentialer, behov og interesser. Med dette udgangspunkt tilrettelægges undervisningen, så man kan udnytte forskelligheden til at håndtere såvel fælles som individuelle mål. Læringsmålene er stadig ens for alle elever, men der er forskellige veje hen mod dem og grader af opfyldelse af dem. Man kan differentiere på arbejds- og organisationsformer, valg af indhold, produkt, progression og evalueringsformer.

Brug af digitale læremidler, hybrid undervisning og Blended Learning er eksempler på, hvordan man kan arbejde med differentieret undervisning.

### **Praksisrelatering**

Eleverne skal opleve, at der i undervisningen er en tæt kobling til det fag, de er ved at uddanne sig til, så de opnår de relevante erhvervsfaglige kompetencer. Praksisrelatering drejer sig *både* om at skabe sammenhæng og transfer mellem den teoretiske og praktiske del af undervisningen på skolen *og* om at styrke og facilitere samarbejdet mellem skole og virksomheder/praktiksteder, så læringsudbyttet øges og der skabes det bedst mulige læringsrum i begge arenaer.

Man kan arbejde på mange måder med praksisrelatering, alt efter, hvor man er i uddannelsen. På hovedforløb kan samarbejdet mellem skole og virksomhed/praktikforløb styrkes gennem tydelige praktikmål nedskrevet i en praktikbog, som både skole og virksomhed bruger. På grundforløb 2 fordrer Trepartsaftalen et øget samarbejde mellem skole og virksomhed, men også mellem forskellige fagligheder internt på skolen.

På grundforløb 1 kan virksomhedsforlagt undervisning, VFU, hjælpe eleverne til at blive mere afklarede i forhold til branchevalg.

### **Helhedsorienteret og tværfaglig undervisning**

På NEXT tilstræber vi, at undervisningen tilrettelægges, så den er helhedsorienteret og/eller tværfaglig.

*Helhedsorienteret undervisning* forstås som en undervisningsform, hvor flere mål eller dele tænkes sammen og integreres i helheder, som vil opleves meningsfulde for eleverne.

Ved *tværfaglig undervisning* forstås undervisning, hvor eleverne opnår kompetencemål og indhold på tværs af en række fag. Der inddrages således forskellige faglige elementer fra forskellige fag eller uddannelser.

Både helhedsorienteret og tværfaglig undervisning kan tilrettelægges enten som *temaer* eller gennem *projektarbejde*. I tema- og projektorganiseret undervisning er eleverne i høj grad aktive og medbestemmende og de får mulighed for faglig at fordybe sig i et emne, hvor de inden for en given ramme i større eller mindre grad selv definerer problemstilling og fokus og på den måde kan eksperimentere, innovere og skabe. Projekter og temaer kan være centreret omkring autentiske opgaver fra branchen. Herigennem opnår eleverne både viden om og større forståelse for deres fag.

Et tema kan eksempelvis være, at eleverne arbejder sammen om, hvordan man kan øge biodiversitet gennem konkrete tiltag, som fx at bygge insekthoteller.

## Feedback

Elever har brug for at få feedback fra deres lærer i løbet af undervisningen, så de oplever, at de rykker sig fagligt og personligt. Feedback er en tilbagemelding til eleverne om, hvorvidt de er på rette vej og hvad de skal gøre for at komme videre og blive endnu dygtigere. Hovedformålet med feedback er at både elev og lærer reflekterer over elevens faglige og personlige udvikling med henblik på at mindske afstanden mellem, hvor eleven er, og hvor eleven skal være, jf. målene for undervisningen. Det er vigtigt, at tilbagemeldingerne til eleven er systematiske og planlagt på baggrund af de fastsatte mål.

Der er mange måder man kan arbejde med feedback. Eksempelvis gennem elev-elev feedback eller elev-selvurderinger, hvor eleverne vurderer egen viden og færdigheder i forhold til et givent emne.

## Evaluering og bedømmelse

Evaluering forstås som en *vurdering* af, hvad der er godt og mindre godt i forhold til opfyldelse af fx et opgavekriterie og kan gennemføres både *formativt* (fremadrettet) og *summativt* (opsamlende).

Det er væsentligt, at evaluering af undervisningen både foretages af lærere og elever. Som lærer evalueres det faglige, der gives en kvalificeret *vurdering* af, hvordan forskellige faglige opgaver opfylder/ikke-opfylder bestemte mål og kriterier, samtidig evalueres elevtrivsel og læringsmiljø.

Ved at eleverne evaluerer undervisningen og læringsmiljøet, får læreren mulighed for løbende at udvikle læringsrummet.

I LUP beskrives bedømmelse og evaluering både af fra grundlag og kriterier.

Bedømmelses*grundlag* drejer sig om bedømmelse af produkter, processer eller præstationer. Det kan gøres på flere måder og behøver *ikke kun* at ske ved at give en karakter. Derimod kan man også give mundtlig eller skriftlig formativ feedback i forhold til eksempelvis arbejdsproces og –metoder og evne til at samarbejde og/eller arbejde selvstændigt.

Bedømmelses*kriterier* knytter sig til den afsluttende summative bedømmelse, og er en beskrivelse af de konkrete faglige elementer/kriterier eleverne bliver bedømt på, eksempelvis *eleven kan vejlede kunden omkring produktkøb, eleven kan sammenføje to elementer af træ i en vinkel på 90°*. Bedømmelseskriterierne skal således beskrive, hvad der lægges vægt på ved elevens præstation i forhold til en bestemt opgaveløsning.

Bedømmelseskriterierne skal beskrive både *væsentlige* og *uvæsentlige mangler* i bedømmelsen af elevens arbejde og bør være graderet efter præstationsniveau.

## Valgfag

Der tilbydes to valgfag:

1. Ernæring, fysisk aktivitet og præstationsfremme *eller*
2. Holdtræning og events 1

## Særligt for Hovedforløb

På hovedforløbet er der særligt fokus på følgende:

**Logbog for praktik:** elever planlægger deres praktikforløb i samarbejde med den praktikansvarlige på praktikpladsen i starten af perioden. I slutningen af perioden evalueres og registreres om praktikmålene er opnået. Logbogen underskrives af praktikansvarlig og af læreren ved overgang fra praktikplads til skoleforløb.

**Midtvejsevalueringer:** eleverne evalueres midtvejs i forløbet for at understøtte gennemførelse.

**Verdensmål & bæredygtighed:** der arbejdes aktivt med, at **tænke og agere bæredygtigt**, se under NEXT Pejlemærker.

## Fitnessuddannelsen Hovedforløb

Varighed: 1 år

Tema, projekt, fag	Mål for undervisningen (lærings- og bekendtgørelsesmål)	Indhold i undervisningen	Evaluering og bedømmelsesgrundlag (Formativ)	Bedømmelseskriterier (Summativ)
Anatomi, fysiologi og arbejdsfysiologi	<p><b>Anatomi &amp; fysiologi</b></p> <p>1. Eleven kan redegøre for kroppens knogler og led, herunder funktion, opbygning og inddeling, samt betydningen af mobilitet i forbindelse med fysisk aktivitet, skadesrisiko og bevægelsesanalyser.</p> <p>2. Eleven kan redegøre for skeletmuskulaturen med funktion, hæfte og udspring, herunder agonist/antagonist/synergist samspil, kendskab til muskeltyper og arkitektur. Bio mekanisk trækretning og kraftudvikling.</p> <p>3. Eleven kan redegøre for kredsløbet samt termerne aerob og anaerob kapacitet og effekt, for det aerobe og anaerobe energisystem, med anvendelse af termerne slagvolumen, minutvolumen og pulsfrekvens</p> <p>4. Eleven kan redegøre og anvende viden om nervesystemet, dets rolle i forbindelse med det neuromuskulære system, samt dets funktion i forbindelse med reflekser, balance og koordination.</p>	Der tilstræbes en høj grad af praksisnærhed idet der i undervisningens eksempler og caseopgaver hele tiden trækkes paralleller til fitnessbranchen og elevernes kommende kunder.	<p>Bedømmelsen forgår på baggrund af elevernes teoretiske og praktiske aktivitet undervejs på forløbet.</p> <p>Der arbejdes ligeledes med gruppe til gruppe, peer to peer feedback og selvevaluering.</p>	Der afgives standpunktskarakter efter 7 trins-skalaen som afslutning på forløbet.



	<p>5. Eleven kan redegøre for det endokrine system på rutineniveau i forbindelse med fysisk aktivitet, herunder hormonaktivitet og fordøjelse.</p> <p>6. Eleven kan redegøre for kroppens senestrukturer og deres fysiologiske egenskaber.</p> <p><b>Arbejdsfysiologi</b></p> <p>1. Eleven kan redegøre for kroppens kort- og langtidseffekter af forskellige former for styrketræning herunder muskelstyrke, udholdenhed, hypertrofi og eksplosivitet, RFD og power samt Delayed Onset of Muscular Soreness (D.O.M.S.) og excentrisk, koncentrisk og isometrisk muskelarbejde.</p> <p>2. Eleven kan redegøre for kroppens kort- og langtidseffekter af forskellige former for kredsløbstræning, herunder VO<sub>2</sub>max og puls zoner i forhold til aerob kapacitet og effekt, karvonen udregning, udholdenhed og eksplosivitet herunder anaerob effekt og kapacitet, samt forskellige intervallers effekt på disse parametre.</p> <p>3. Eleven har kendskab til kroppens kort- og langtidseffekter af bevægelighedstræning - mobilitet, smidighed, koordination, balance, agility og neuromuskulære adaptationer.</p> <p>4. Eleven kan redegøre for de forskellige træningsprincipper - specificitet, progressiv overload, adaptationer, periodisering, restitutionstid, detraining og FITT (Frequency, Intensity, Time and Type).</p> <p>5. Eleven kan redegøre for en række træningsformer samt for korrekt teknik og</p>			
--	--	--	--	--

	<p>konsekvensen af dårlig teknik og for effekten af disse træningsformer, intensitet, varighed, niveau og ernæringstilstand på de tre energisystemer.</p> <p>6. Eleven kan redegøre for de sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet herunder kropsholdning, skadesrisiko, knogledensitet, neuromuskulær funktion, risiko for livsstilssygdomme, vægtbalance og range of motion.</p> <p>7. Eleven har kendskab til træning af målgrupper med specielle behov så som "osteoporose" borgere, diabetikere osv.</p>			
<p>Instruktions- teknik og program- design</p> <p>Periodise- ring af den langsigtede plan</p>	<p>Instruktionsteknik og programdesign</p> <p>1. Eleven kan instruere korrekt og sikkert i lettere avancerede øvelser ved anvendelse af både verbal, visuel og taktil instruktion.</p> <p>2. Eleven kan anvende forklaringer om kroppen, billeder og metaforer i sin verbale instruktion for at lette kundens forståelse for bevægelse i den enkelte træningsøvelse og kan få kunden til at arbejde med sine fejl.</p> <p>3. Eleven kan mestre god visuel instruktion, kender egne begrænsninger herunder ROM, balance og styrke og kan forklare sig ud fra disse.</p> <p>4. Eleven kan anvende etisk korrekt taktil instruktion for at rette kunden i øvelserne.</p> <p>5. Eleven kan redegøre for betydningen af en korrekt og hensigtsmæssig kropsholdning og bevægeudslag og kan argumentere for sit valg af øvelser.</p>	<p>Der tilstræbes en høj grad af praksisnærhed idet der i undervisningens eksempler og caseopgaver hele tiden trækkes paralleller til fitnessbranchen og elevernes kommende kunder.</p>	<p>Bedømmelsen forgår på baggrund af elevernes teoretiske og praktiske aktivitet undervejs på forløbet.</p> <p>Der arbejdes ligeledes med gruppe til gruppe, peer to peer feedback og selvevaluering.</p>	<p>Der afgives standpunktskarakter efter 7 trins-skalaen som afslutning på forløbet.</p>

	<p>6. Eleven kan sammensætte et kredsløbstræningsprogram ud fra klientens ønsker og behov.</p> <p>7. Eleven kan redegøre for kredsløbets arbejdsprocesser under de forskellige former for kredsløbstræning.</p> <p>8. Eleven kan redegøre for de arbejdsfysiologiske adaptationer, som kroppen undergår efter længere tids kredsløbstræning.</p> <p>9. Eleven har kendskab til aktiv lytning og forstår at notere sig de punkter, der er vigtige i forbindelse med kundens ønsker og behov.</p> <p>10. Eleven kan lægge styrketræningsprogram for en person, uden svære diagnoser og skader, der tilgodeser kundens ønsker, behov, kropsholdning og bevægemønster.</p> <p>11. Eleven kan tilrettelægge programmer ud fra grundlæggende kendskab til målrettet styrketræning (eksplosiv styrketræning, hypertrofi træning, maksimal styrketræning og muskeludholdenhedstræning).</p> <p>Periodisering af den langsigtede plan</p> <p>1. Eleven kan anvende strategier til præstationsfremme og anvende korrekte metoder til at justere program og træningsplan i forhold til kundens progression og omstændigheder herunder evaluering igennem fysiske tests.</p> <p>2. Eleven kan anvende mikro, meso og makro cyklusser og justere træningsvolumen og</p>			
--	--	--	--	--

	<p>intensitet igennem de enkelte stadier i en både undulerende og klassisk periodisering til kunder med specifikke mål.</p> <p>3. Eleven kan tilrettelægge et personligt forløb med progression i forhold til justering af kost og livsstilsparametre.</p> <p>4. Eleven kan tilrettelægge et professionelt træningsforløb, der lever op til kundens forventninger til træningseffekt og tilbyder kunden en attraktiv træningsoplevelse.</p> <p>5. Eleven kan anvende forretningsforståelse i sit arbejde med kunderelationer og udvikling af relevante træningstilbud til fastholdelse af kunden.</p> <p>6. Eleven har kendskab til en række forskellige monitoreringsmetoder i forhold til intensitet for den fysiske aktivitet herunder: RM, Borgskala, taletest, pulsmåler og wattmåling. Samt fordele og ulempe ved de forskellige metoder.</p> <p>7. Eleven har kendskab til direkte og indirekte test af styrke, motoriske og aerobe parametre, herunder test i forskellige stadier af træning, anvendelse af testudstyr og kendskab til reliabilitet.</p>			
<p>Medlems-service, kommunikation og psykologi</p>	<p>1. Eleven har kendskab til betydningen af god kundeservice i forhold til medlemsfastholdelse.</p> <p>2. Eleven har kendskab til forskellige teknikker med henblik på medlemsfastholdelse og mersalg.</p> <p>3. Eleven kan anvende teknikker i forhold til at fastholde motivation for fortsat fysisk træning.</p>	<p><b>Kommunikation og kommunikationsmodeller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommunikationsmodellen<sup>[1][2]</sup></li> <li>- Mundtlig og skriftlig kommunikation</li> <li>- Konflikttrappen</li> <li>- Girafsprøget</li> <li>- Tilpasning af kommunikation</li> </ul>	<p>Bedømmelsen forgår på baggrund af elevernes teoretiske og praktiske aktivitet undervejs på forløbet.</p> <p>Der arbejdes ligeledes med gruppe til gruppe,</p>	<p>Der afgives standpunktskarakter efter 7 trins-skalaen som afslutning på forløbet.</p>

	<p>4. Eleven kan anvende teknikker til opbygning af relationer til medlemmer og herigennem arbejde med medlemsfastholdelse.</p> <p>5. Eleven kan afdække kundens behov via en salgssamtale og kan præsentere en hensigtsmæssig løsning for kunden.</p> <p>6. Eleven har kendskab til alle faser i en salgssamtale og er i stand til at optage og fastholde kontakt med kunden og kan afslutte det personlige salg.</p> <p>7. Eleven har på grundlæggende niveau kendskab til målgrupper for kommunikation og betydningen af sprognormer i forhold til talesprog og præsentationer samt breve og mail.</p> <p>8. Eleven har kendskab til relevante salgs- og kommunikationskanaler og kan indgå i valg af kanal for en udvalgt opgave.</p> <p>9. Eleven kan udarbejde en simpel salgs- og markedsføringsplan i forbindelse med gennemførelsen af en salgsopgave i fitnessbranchen.</p> <p>10. Eleven har kendskab til at udføre kundeservice ud fra et givet service- og kvalitetskoncept og har forretningsforståelse.</p> <p>11. Eleven har kendskab til fitnesscentret som en servicevirksomhed med udgangspunkt i konceptforståelse og branchens markedsvilkår.</p> <p>12. Eleven har kendskab til forskellige kommunikationsmodeller og kommunikationsforstyrrelser og er i stand til at tilpasse sin</p>	<p><b>Det personlige salg og EFU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De 4 P'er</li> <li>- Markedsføringsplanen</li> </ul> <p><b>Gruppeopgave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det personlige salg og udarbejdelse af markedsføringsplan</li> </ul> <p><b>Motivation og sundhedskommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetition: motivation og den motiverende samtale</li> <li>- SMART-modellen</li> <li>- Selv-monitorering <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub></li> <li>- Repetition -</li> <li>Personlighedstyper <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub></li> <li>- Minervamodellen <sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub></li> <li>- DISC-modellen</li> </ul> <p><b>Psykologi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relationer</li> <li>- Skygearbejde</li> <li>- Dramatrekanten</li> </ul> <p>Der tilstræbes en høj grad af praksisnærhed idet der i undervisningens eksempler og caseopgaver hele tiden trækkes paralleller til fitnessbranchen og elevernes kommende kunder.</p>	<p>peer to peer feedback og selvevaluering.</p>	
--	---	--	---	--

	<p>kommunikation til de forskellige kundesituationer i fitnesscentret, herunder det første møde og den løbende kontakt.</p> <p>13. Eleven har kendskab til basale psykologiske metoder som motivation, problemløsning, self-monitorering og målsætning.</p>			
Coaching-teknik og træning	<p>1. Eleven har kendskab til basale psykologiske metoder som motivation, problemløsning, self-monitorering og målsætning.</p> <p>2. Eleven kan anvende forskellige psykologiske modeller til at arbejde med motivation og adfærsændring herunder stages of change, self efficiency, den motiverende samtale og systemteoretiske coaching teknikker.</p> <p>3. Eleven kan variere træningen ud fra kundens mål, behov, kropsholdning og bevægemønstre i forhold til antal sæt og gentagelser, sætvariationer, bevægeshastighed, muskelkontraktion, træningsvolumen, varighed og restitution.</p> <p>4. Eleven kan anvende progressionsteorier og teknikker - herunder progressionsprincipper med overload og deload - samt foretage en hensigtsmæssig pro- eller regression af øvelser ud fra kundens neuromotoriske niveau.</p> <p>5. Eleven kan instruere i og designe træningsplaner og programmer for kunder med specifikke mål som peak-performere, sportsspecifikke udøvere, samt kunder, der ønsker at komme tilbage til en sportsgren efter</p>	<p><b><u>Fitnesscoaching</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Didaktik</li> <li>- Coaching og mentoring</li> <li>- Coachingteknik</li> <li>- Samtaleforløb</li> </ul> <p><b>Makkerarbejde: samtale-træning</b></p> <p><b><u>Instruktion og kropssprog</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visuel, auditiv og taktil instruktion</li> <li>- Instruktørrollen</li> <li>- Zonen for nærmeste udvikling</li> <li>- Fejlretning og feedback</li> <li>- Kropssprog</li> </ul> <p>Der tilstræbes en høj grad af praksisnærhed idet der i undervisningens eksempler og caseopgaver hele tiden trækkes paralleller til fitnessbranchen og elevernes kommende kunder.</p>	<p>Bedømmelsen forgår på baggrund af elevernes teoretiske og praktiske aktivitet undervejs på forløbet.</p> <p>Der arbejdes ligeledes med gruppe til gruppe, peer to peer feedback og selvevaluering.</p>	<p>Der afgives standpunktskarakter efter 7 trins-skalaen som afslutning på forløbet.</p>

	<p>endt genoptræning.</p> <p>6. Eleven kan mestre god instruktions- og coaching teknik under individuel træning herunder god taktik, verbal og visuel instruktion, motivation og korrektioner i forhold til kropsholdning, teknik og skadesrisiko.</p> <p>7. Eleven kan foretage en screening og relevante fysiske tests af kunden og få tilstrækkelig information, som udgangspunkt for den individuelle træning både fysisk, mentalt og livsstilmæssigt.</p> <p>8. Eleven kan afvikle og udfylde trænings-sessionen effektivt, så kundens tid udnyttes bedst muligt.</p>			
<p>Valgfag: Ernæring, fysisk aktivitet og præstationsfremme</p>	<p>1. Eleven har kendskab til fordøjelsessystemet herunder ventrikeltømmningshastighed og optag af næringsstoffer</p> <p>2. Eleven kan redegøre for kostens rolle i forbindelse med træning, herunder videregive informationer og anbefalinger om ernæringsoptimering og kosttilskud.</p> <p>3. Eleven har kendskab til energiforbrug og beregning af energiforbrug baseret på forskellige former for fysisk aktivitet.</p> <p>4. Eleven har kendskab til ernæringens betydning for præstationsfremme for både udholdenheds- og muskelopbyggende atleter herunder kostens betydning ved træning og konkurrence.</p> <p>5. Eleven har kendskab til forskellige kosttilskud og præstationsfremmende midler, deres effekt og</p>	<p><b><u>Ernæring og præstationsfremme</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repetition af fordøjelsen, energigivende næringsstoffer og energiberegning</li> <li>- Cellernes energiomsætning</li> <li>- Præstationsfremme hos eliten</li> <li>- Præstationsfremme hos bredden</li> <li>- Stofskifte og stofskifteproblematikker</li> </ul> <p><b><u>Ernæringsoptimering og kosttilskud</u></b></p>	<p>Bedømmelsen forgår på baggrund af elevernes teoretiske og praktiske aktivitet undervejs på forløbet.</p> <p>Der arbejdes ligeledes med gruppe til gruppe, peer to peer feedback og selvevaluering.</p>	<p>Der afgives standpunktskarakter efter 7 trins-skalaen som afslutning på forløbet.</p>

	bivirkning og kan skelne mellem lovlige og ulovlige midler.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mikronæringsstoffer</li> <li>- Kosttilskud</li> <li>- Doping</li> <li>- Spiseforstyrrelser og REM-s</li> </ul> <p>Der tilstræbes en høj grad af praksisnærhed idet der i undervisningens eksempler og caseopgaver hele tiden trækkes paralleller til fitnessbranchen og elevernes kommende kunder.</p>		
Valgfag: Holdtræning og events 1		<p>Der tilstræbes en høj grad af praksisnærhed idet der i undervisningens eksempler og caseopgaver hele tiden trækkes paralleller til fitnessbranchen og elevernes kommende kunder.</p>	<p>Bedømmelsen forgår på baggrund af elevernes teoretiske og praktiske aktivitet undervejs på forløbet.</p> <p>Der arbejdes ligeledes med gruppe til gruppe, peer to peer feedback og selvevaluering.</p>	<p>Der afgives standpunktskarakter efter 7 trins-skalaen som afslutning på forløbet.</p>