

# BevægelsespædagogUddannelsen

## Studieplan



Gotvedskolen  
2012 – 2014

## Indhold

<b>Introduktion til Bevægelsespædagoguddannelsen .....</b>	<b>4</b>
Grundlag .....	4
Bevægelsespædagoguddannelsens formål.....	4
Bevægelsespædagoguddannelsen og Gotvedskolen.....	4
Gotvedskolens formål.....	5
Erhvervsmuligheder som bevægelsespædagog .....	5
Oversigt over uddannelsens forløb.....	5
<b>Fagenes opdeling.....</b>	<b>6</b>
Bevægelsesfag .....	6
Naturvidenskabelige fag.....	6
Sundhedsvidenskabelige fag.....	6
Pædagogiske- Psykologiske fag.....	6
Emneforløb.....	6
Undervisningsmetoder .....	7
<b>Fagbeskrivelser .....</b>	<b>8</b>
Bevægelsesfag .....	8
Gotvedgymnastik.....	8
Grundtræning .....	10
Kropsbevidsthed og afspænding .....	11
Musikforståelse .....	12
Naturvidenskabelige fag .....	13
Anatomi og bevægelsesanalyse.....	13
Fysiologi og træningslære .....	14
Sundhedsvidenskabelige fag .....	15
Gotvedmassage .....	15
Arbejdsbevægelser .....	17
Sygdomslære .....	17
Pædagogiske og psykologiske fag.....	18
Procesarbejde .....	18
Læring.....	19
Emneforløb .....	20
Gymnastikhistorie.....	20
Fødder .....	21
Bækkenbund .....	22
Fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik .....	22
Stress.....	23
Klinikvejledning .....	23



Etablering på arbejdsmarkedet.....	24
<b>Enetimer og praktik.....</b>	<b>25</b>
Enetimer.....	25
Praktik.....	25
<b>Eksaminer og prøver.....</b>	<b>27</b>
1. årsprøven.....	27
Anatomi.....	28
Fysiologi.....	28
Gotvedmassage.....	29
Fødder.....	30
Bækkenbund.....	30
Arbejdsbevægelser.....	30
Afsluttende hovedopgave.....	31
Praktiske forhold vedrørende eksaminer og prøver.....	32
<b>På studiet.....</b>	<b>33</b>
Mødepligt.....	33
Evaluering af uddannelsen.....	33
<b>Praktiske oplysninger.....</b>	<b>34</b>
Gotvedskolen.....	34
Undervisere og ledelse.....	34
Adresser og kontaklinformation.....	35

## Grundlag

Bevægelsespædagoguddannelsen BPU er startet af en af de største gymnastikpædagoger i Danmark, Helle Gotved. Naturlig bevægelse, lyst til bevægelse og naturvidenskabelig viden er vores grundlag. På uddannelsen arbejder vi hele tiden med at variere mulighederne for bevægelse og træning. Vi arbejder med begreber som energi og flow.

- På BPU arbejder du med kvalitet i træning og bevægelse.
- På BPU arbejder du med kropsbevidsthed.
- På BPU får du grundig naturvidenskabelig viden om kroppen.
- På BPU arbejder du med Gotvedmassage.
- På BPU arbejder du med musik og stemme.
- På BPU arbejder du med læring og udvikling.
- På BPU tager vi udgangspunkt i den enkelte krops ressourcer.

## Bevægelsespædagoguddannelsens formål

- BPU har til formål at give bevægelsespædagoger kompetence til at undervise, rådgive og behandle enkeltpersoner og grupper i bevægelse og kropsbevidsthed.
- De studerende udvikler kompetencer til at mestre timing, indlevelse og dosering af øvelser og teoretisk stof i en given undervisnings-, behandlings- eller rådgivningssituation.
- De studerende tager udgangspunkt i egne oplevelser af krop og bevægelse, i tæt sammenhæng med tilegnelsen af uddannelsens teoretiske grundlag.

## Bevægelsespædagoguddannelsen og Gotvedskolen

BPU er en del af Gotvedskolen. Som studerende kommer man til at opleve et velfungerende institut, der tilbyder 68 bevægelsehold til mange forskellige målgrupper. På Gotvedskolen behandles der også med Gotvedmassage. Langt over tusind mennesker har deres faste gang på Gotvedskolen. Som studerende kommer man også til at undervise i Gotvedskolens smukke, historiske og fredede gymnastikhus på Frederiksberg.

## Gotvedskolens formål

- Videreførelse af Helle Gotveds gymnastikpædagogiske arbejde i Gymnastikhuset til priser, hvor almindelige mennesker kan være med.
- Formålet med det gymnastikpædagogiske arbejde er at give mennesker redskaber til at få det bedre og lære at passe bedre på sig selv gennem bevægelse, massage og ergonomi.

## Erhvervsmuligheder som bevægelsespædagog

- Motionsrådgiver i privat regi eller i erhvervslivet.
- Bevægelsesunderviser under folkeoplysningen.
- Massør i privat regi eller ansat i erhvervslivet.
- Underviser på dag- eller fuldtidshøjskoler.
- Underviser og rådgiver i arbejdsbevægelser og ergonomi på arbejdspladser.
- Kursusvirksomhed indenfor human resources, motion, sundt liv, massage, musik og bevægelse m.m.
- Foredrag om sundhed eller specifikke emner som osteoporose eller andet.
- Bevægelsesunderviser i fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik.
- Efteruddannelse af idrætslærere på folkeskoler og gymnasier.

## Oversigt over uddannelsens forløb

BPU er tilrettelagt som et fuldtidsstudium på 37 timer om ugen. Dette timetal inkluderer hjemmearbejde. Der er tilrettelagt en undervisningsfri dag, hvor der må påregnes hjemmearbejde for eksempel i grupper. Oversigt over uddannelsen til bevægelsespædagog foreligger som skema bagest i studieplanen. En årgangs særlige behov, praktiske forhold eller ændrede prioriteringer kan betyde, at der forekommer mindre ændringer i fag og undervisning.

## Fagenes opdeling

### Bevægelsesfag

- Gotvedgymnastik
- Grundtræning
- Kropsbevidsthed og afspænding
- Musikforståelse

### Naturvidenskabelige fag

- Anatomi og bevægelsesanalyse
- Fysiologi og træningslære

### Sundhedsvidenskabelige fag

- Gotvedmassage
- Arbejdsbevægelser
- Sygdomslære

### Pædagogiske- Psykologiske fag

- Procesarbejde
- Læring

### Emneforløb

- Gymnastikhistorie
- Fødder
- Bækkenbund
- Fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik
- Stress
- Klinikvejledning
- Etablering på arbejdsmarkedet

## Undervisningsmetoder

- Undervisningen på Bevægelsespædagoguddannelsen vægter teori og praksis lige højt. Vi bygger undervisningen på den enkeltes kropslige erkendelse samt på teori. Det erkendelsesmæssige og det teoretiske grundlag bekræfter og understøtter den studerendes læring.
- I undervisningen benytter vi forelæsning, diskussion og gruppeopgaver, skriftlige som mundtlige. Derudover benytter vi mundtlige oplæg ved de studerende i både teoretiske og praktiske fag.
- Der indgår undervisningsopgaver i timerne, på alle fire semestre. Undervisningsopgaverne indebærer, at de studerende planlægger og udfører undervisning og behandling internt på holdet. Der arbejdes med undervisningsopgaver ugentlig på alle fire semestre.
- Derudover ligger der fire ulønnede praktikforløb på uddannelsen. I praktikken skal de studerende enten observere, undervise, vejlede eller behandle elever og klienter udefra. Forløbene er nærmere beskrevet i afsnittet om enetimer og praktik nedenfor i studieplanen.
- Vi benytter også enetimer som undervisningsform. Disse timer ledes af en gotveduddannet bevægelsespædagog, og de studerende arbejder med eksempelvis massage i timerne. Forløbet er nærmere beskrevet under afsnittet om enetimer og praktik nedenfor i studieplanen.

## Bevægelsesfag

- Gotvedgymnastik
- Grundtræning
- Kropsbevidsthed og afspænding
- Musikforståelse

De fire bevægelsesfag hænger tæt sammen og supplerer hinanden gensidigt, derfor evalueres fagene også samlet, som det vil fremgå nedenfor.

### Mål for bevægelsesfagene

- Den studerende skal udvikle kropsbevidsthed og koordination.
- Den studerende lærer at se og forstå bevægelsesmønstre i en helhed.
- Den studerende lærer at bruge sig selv både fysisk og mentalt for at opnå hensigtsmæssige bevægelsesvaner.
- Den studerende skal tilegne sig kompetencer til at undervise i bevægelse.
- Den studerende lærer at planlægge og gennemføre motiverende undervisning.

## Gotvedgymnastik

Faget ligger fordelt på 1., 2., 3. og 4. semester.

### Beskrivelse af faget

Den tætte sammenhæng mellem musik og bevægelse er helt grundlæggende i Gotvedgymnastikken. Faget Gotvedgymnastik skal derfor overordnet give de studerende indlevelse i og kompetencer til at forene musik og bevægelse.

Faget tager sit udgangspunkt i Gotvedgymnastikkens grundbevægelser. Grundbevægelserne består i arbejdet med muskel- og tyngdekraft, sving, energioverføring, spænding og afspænding i bevægelserne, økonomisering af kroppens kræfter, krydsningslov og vægtoverføring. Disse elementer indgår i arbejdet med det naturlige bevægelsesmønster; gang, løb, hop og kast. Faget skal forstås som en løbende udviklings- og refleksionsproces, hvor arbejdet med grundbevægelserne hele tiden forfines og opleves på ny. Derfor giver arbejdet med grundbevægelserne løbende de studerende nye indfaldsvinkler til Gotvedgymnastikken.

### Mål på 1. semester

- De studerende skal blive bevidste om deres egne bevægelsesmønstre og tilegne sig grundbevægelserne.

### Indhold på 1. semester

- I arbejdet med tilegnelse af grundbevægelserne fokuserer vi på at skabe centrering og en begyndende oplevelse af midtlinje. Vi arbejder med begreber som jordforbindelse og flow.
- På 1. semester vil der (i alle bevægelsesfagene) blive arbejdet med fodøvelser, opmærksomhed på egne fødders funktion og træning, samt venepumpeøvelser. Arbejdet med fødder leder frem til den skriftlige opgave om fødder, som afslutter de studerendes emneforløb i Fødder, og som er beskrevet nedenfor.

### Mål på 2. semester

- De studerende skal lære at undervise hinanden i bevægelse. Der lægges vægt på lektionsopbygning, øvelsesvalg samt hvordan musikken understøtter bevægelserne.

### Indhold på 2. semester

- De studerende arbejder med undervisningsøvelser. I grupper på to skal de studerende planlægge og udføre et undervisningsforløb på 60 minutter. Undervisningsforløbet skal have fokus på totalbevægelse og musikalitet.
- Derudover vil der blive undervist i bækkenbundsøvelser samt bækkenbundens træning og afspænding. Dette leder frem til den skriftlige opgave om bækkenbunden som afslutter emneforløbet om bækkenbunden. Forløbet er beskrevet nedenfor.

### Mål på 3. semester

- De studerende skal arbejde med flow og struktur, både i bevægelser og i opbygning af lektioner.

### Indhold på 3. semester

- Vi bruger improvisation til at styrke den studerendes eget bevægelsesudtryk og til at finde bevægelsesglæde og energi.
- De studerende arbejder med en undervisningsøvelse. Øvelsen er at planlægge et gymnastikprogram på 45 minutter. Gymnastikprogrammet skal planlægges ud fra et tema, enten en selvvalgt kropsdel eller en selvvalgt bevægelses kvalitet såsom sving eller tyngde.

### Mål på 4. semester

- Målet er, at den studerende skal nuancere og variere sit øvelsesbibliotek.

### Indhold på 4. semester

- Vi fokuserer på redskaber såsom bolde, ball-stik bolde og sandkøller for at stimulere totalbevægelsen.
- Den studerende arbejder individuelt på en undervisningsøvelse. Den studerende skal planlægge og gennemføre et undervisningsprogram på 60 minutter. Programmet skal

planlægges og udføres ud fra et selvvalgt tema, og der lægges vægt på sammenhængen mellem teori og praksis i undervisningsprogrammet.

- Derudover vil vi benytte gæstelærere som inspiration i undervisningen.

**Lektionsantal:** 201.

**Underviser:** Gotveduddannede bevægelsespædagoger og gæstelærere.

## Grundtræning

Faget er fordelt over 1. og 2. semester.

### Mål

- Viden om træningslære og metoder.
- De studerende skal kunne planlægge og udføre undervisning i muskel- og konditionstræning.
- De studerende skal kunne arbejde med individuel træning, progression i øvelsestyper samt dosering af øvelser.

### Indhold

I Grundtræning vil der blive undervist i træningslære og metoder. Grundtræning tager ligesom faget Gotvedgymnastik udgangspunkt i grundbevægelserne. Der arbejdes med opvarmning, muskel- og konditionstræning, med statisk og dynamisk træning, samt med stabiliserende øvelser. De studerende skal også arbejde med individuel træning og progression i øvelsestyper og dosering. Dette vil sige, at den enkelte studerende arbejder med sin egen form og kropslige udvikling. De studerende skal overveje: Hvor er jeg? Hvad kan jeg? Ud fra disse overvejelser skal den studerende komme frem til: Hvilke dele af min krop skal trænes og hvordan?

Gennem begge semestre skal de studerende tilrettelægge og udføre undervisningsopgaver i træning. Disse opgaver starter allerede tidligt på 1. semester, hvor de studerende planlægger opvarmningsprogrammer og derefter gennemfører opvarmning af hinanden, blandt andet i forbindelse med løbetræning. I løbet af 2. semester skal de studerende udarbejde og gennemføre et personligt træningsprogram.

På 2. semester planlægges faget i samarbejde med fysiologilæreren. Fysiologilæreren gennemgår de fysiologiske aspekter i træningslæren.

**Lektionsantal:** 82,66.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsespædagog.

## Kropsbevidsthed og afspænding

Faget ligger fordelt på 1., 2., 3. og 4. semester.

### Beskrivelse af faget

Faget kropsbevidsthed og afspænding tager udgangspunkt i kroppen som en psykosomatisk helhed i forhold til egen person og til omgivelserne.

Fagets grundtanke er, at en større kropsbevidsthed fungerer som et kreativt og selvforstærkende værktøj: Indre fornemmelser i kroppen får lov til at udfolde sig i nye bevægelsesmønstre, og disse nye bevægelsesmønstre genererer nye kropslige oplevelser der igen inspirerer til nye bevægelser. Faget lægger vægt på udviklingen af kropsbevidsthed så færdiguddannede bevægelsespædagoger kan blive ved med at hente inspiration herfra.

Fagets grundtanke er ligeledes, at et kropsligt og et mentalt nærvær er vigtigt i den undervisning som en bevægelsespædagog skal levere. Et nærvær fra underviserens side giver større kvalitet i undervisningen. Den studerende skal derfor arbejde med at registrere og mærke sit eget nærvær i både bevægelse og i afspænding.

### Mål

- Udvikling af kropsbevidsthed.
- Eksperimentering med bevægelse for at den studerende kan finde nye kropslige, mentale og psykiske ressourcer.
- Udvikling og oplevelse af kropsligt og mentalt nærvær.
- Tilegnelse af forskellige afspændingsmetoder og teorier.
- Nuanceret viden om åndedrættets betydning i hvile og arbejde.
- Den studerende skal kunne vurdere andre i forhold til underlag, spændingsbalance, ledbevægelighed, holdning og midtlinje.

### Indhold

I undervisningen arbejder vi med at lære vores krops reaktionsmønstre at kende. I dette arbejde undersøger vi hvordan helheden krop, sind og ånd er gensidigt forbundne. Gennem bevægelse, åndedræt, lyd, afspænding og stræk vil vi opøve en opmærksomhed på ressourcefyldte mønstre og samtidig prøve at slippe uhensigtsmæssige mønstre.

Med åndedræt og opmærksomhed som væsentlige redskaber forholder vi os konkret til det at være mest muligt i det vi laver.

## Bevægelse

Vi arbejder med improvisation, kontaktøvelser og holdning. Vi beskæftiger os også med registrering og oplevelse af gennemstrømning af bevægelse, energi og åndedræt. Derudover arbejder vi med mentalt nærvær i bevægelse og afspænding ud fra begreber som opmærksomhed, bevidsthed og oplevelse.

## Afspænding

Der undervises i afspændingsmetoder og teorier. Afspændingsmetoderne består blandt andet af progressiv afspænding, autogen træning og visualisering. Vigtige begreber er: kontakt til underlag, tyngde, stræk, høj og lav muskeltonus, ledbevægelighed, indre fornemmelse, indre rum og gennemstrømning. De studerende lærer at skelne mellem høj og lav muskeltonus og ledbevægelighed, så de kan differentiere og vælge afspændingsmetode i forhold til målgruppe. De studerende arbejder alene og med partner i undervisningen.

## Åndedræt

Åndedrættet inddrages som en væsentlig del af undervisningen både i forbindelse med bevægelse og med afspænding. Der undervises i opmærksomhed på hvileåndedræt og støtteåndedræt samt i teori herom. De studerende får praktisk øvelse i brugen af stemme og åndedræt som redskab til at undervise i afspænding.

**Lektionsantal:** 157.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsespædagog.

## Musikforståelse

Musikforståelse ligger på 1. og 2. semester af uddannelsen.

### Mål

- Tilegnelse af redskaber der giver den studerende sikkerhed i at benytte musik i sin undervisning.
- Kendskab til den basale opbygning af musik, herunder stilkendskab og formanalyse og at kunne anvende denne viden i sin undervisning.
- De studerende opøver evnen til at lade sig inspirere af musik.
- Erfaring med stemmens udtryksmuligheder.
- Oplevelse af vejtrækningens betydning.

### Indhold

I faget undervises i den basale opbygning af musik, herunder stilkendskab og formanalyse. Den studerende skal have en sikker pulsfornemmelse, kunne finde ét-slaget, kunne analysere taktarter, eksempelvis kunne skelne mellem 3/4 og 4/4, analysere underdelinger som swing eller lige – 2beat, 4beat, og kunne anvende dette i sin undervisning. Den studerende skal desuden kende til instrumentering og rollefordeling mellem disse. Der vil blive arbejdet med betoninger og forskellige

musikstykkers karakter, at mærke om musikken er svingende, fjedrende eller førende, og at kunne overføre musikkens flow til kroppen.

Stemmearbejdet vil indeholde stemmelære, stemmebrug og sangteknik, herunder udtryk, variation, kommunikation, performance og klang. Der vil indgå holdnings- og vejtrækningsarbejde med henblik på at styrke stemmens klang og tydelighed i en undervisningssituation.

Der vil blive anvendt forskellige metoder i undervisningen. Vi arbejder med at lytte til og mærke musik, samt diskutere og analysere musik. Vi anvender en bred palet af musikgenrer. Vi vil arbejde med bevægelse til musik. Her vil vi fokusere på underdelinger, pulsforfølelse, stemninger og tempo. Vi vil lege med klang og stemmebrug via imitation, improvisation, tekniske øvelser og korsang (gerne med optræden). De studerende arbejder også med at komponere små musikstykker med fokus på rollefordeling, puls og form. Derudover vil indgå en lille portion hørelære, herunder sporadisk kendskab til nodelæsning og hvordan man orienterer sig i en node.

**Lektionsantal:** 62.

**Underviser:** Musiker/musiklærer.

### **Evaluering af de fire bevægelsesfag**

De fire bevægelsesfag: Gotvedgymnastik, grundtræning, kropsbevidsthed og afspænding samt musikforståelse evalueres samlet.

På første år evalueres bevægelsesfagene med 1. årsprøven. Bedømmelsen er bestået/ikke bestået.

På andet uddannelsesår evalueres bevægelsesfagene i den afsluttende hovedopgave med bedømmelse efter 7-trinsskalaen og ekstern censor. Begge evalueringer er beskrevet nedenfor i studieplanen under eksaminer og prøver.

## **Naturvidenskabelige fag**

- Anatomi og bevægelsesanalyse
- Fysiologi og træningslære

## **Anatomi og bevægelsesanalyse**

Faget ligger på 1. og 2. semester.

### **Mål**

- At den studerende skal tilegne sig en anatomisk viden med hovedvægt på leds, musklers, kredsløbs og nervesystems funktion, i et omfang så de bliver i stand til at forstå kroppens funktioner. Den studerende skal opnå viden om, hvad der er funktionelt, normalt - og hvad der er u hensigtsmæssigt eller patologisk.
- At den studerende kan mestre analyse af bevægelser (øvelser og dagligdags bevægelser).

- At den studerende gennem denne viden kan formidle en praktisk og teoretisk undervisning.
- At den studerende får et solidt grundlag for anvendelse af faglitteratur.

### **Indhold**

Sideløbende med teorien lægges der stor vægt på at overføre den teoretiske viden til praksis gennem øvelser, bevægelsesanalyse og palpation.

1. semester: Knogler, led og muskler.
2. semester: Kredsløb og nervesystem. Kort gennemgang af organer.

Undervisningsmetoder er klasseundervisning, gruppearbejde og øvelser.

**Lektionsantal:** 110.

**Underviser:** Fysioterapeut eller læge.

### **Evaluering:**

Prøve efter første semester. Mundtlig eksamen efter 2. semester. Bedømmes efter 7-trinsskalaen.  
Ekstern censor: Læge eller fysioterapeut

## **Fysiologi og træningslære**

Faget ligger på 2., 3. og 4. semester.

Undervisningen er teoretisk funderet, men udvikles i tæt samarbejde med bevægelsesfagene.

### **Mål**

- Målet er at de studerende får et bredt kendskab til den menneskelige fysiologi, og at de kan bruge denne viden til at vurdere effekten af forskellige former for fysisk aktivitet.
- Målet er samtidig at de studerende bliver i stand til at lave en selvstændig kobling mellem teori og praksis i deres eget arbejde med bevægelse. Fysiologiundervisningen skal således bidrage til at de studerende får et stærkt teoretisk grundlag at arbejde med bevægelse ud fra.
- Undervisningen vil samtidig give de studerende en forståelse for, hvordan de forskellige fysiologiske systemer påvirker hinanden og dermed de komplekse reguleringsmekanismer som virker i kroppen.

## Indhold

Faget tilrettelægges ud fra følgende grundtemaer:

- Cellen, nervesystemet, muskler
- Hormoner, stofskifte og ernæring
- Åndedræt og kredsløb
- Temperaturregulering, vand- og saltbalance
- Aldersrelaterede fysiologiske ændringer

Undervisningen består i overvejende grad af forelæsninger med løbende diskussion af det pågældende emne. Derudover vil der blive stillet en række skriftlige spørgsmål til hvert emne. Undervejs i forløbet vil der endvidere blive lavet en multiple choice test, for at give de studerende et tydeligt billede af det niveau som forventes til eksamen.

**Lektionsantal:** 142.

**Underviser:** Cand. scient. eller sygeplejerske

**Evaluerings:** Vejledende skriftlig prøve på 3. semester. Mundtlig eksamen efter 4. semester, bedømmelse efter 7-trinsskalaen af underviser samt ekstern censor.

## Sundhedsvidenskabelige fag

- Gotvedmassage
- Arbejdsbevægelser
- Sygdomslære

## Gotvedmassage

Faget er fordelt over 1., 2., 3. og 4. semester.

### Beskrivelse af faget

Gotvedmassage afstemmes efter det menneske som modtager massagen. Centrale elementer i Gotvedmassage er: Massørens forståelse af den krop der modtager massagen, egen arbejdsteknik, brug af åndedræt, brug af totalbevægelse samt afsæt i gulvet. Disse centrale elementer har både betydning for massagens styrke og kvalitet og for massørens eget velbefindende. Gotvedmassage er en dynamisk, opbyggende og afspændende massageform. Massagen nedbryder således ikke det muskulære forsvar, men skaber opmærksomhed, styrke, energi og velvære i kroppen.

Gotvedmassage skaber sammenhæng mellem krop og hoved, mellem det fysiske og det psykiske. Behandling med Gotvedmassage anskueliggør hvorfor eventuelle smerter eller dysfunktioner opstår i kroppen. Passive stræk inddrages for sammen med massagen at styrke og stimulere det dybe åndedræt. Det passive stræk skaber bevidsthed om sammenhæng mellem muskler og led, hvilket er en vigtig grundtanke i Gotvedmassage.

## Mål

Målet er, at den studerende skal kunne give en fuld kropsmassage. Den studerende skal kunne tilpasse massagen til de behov som den enkelte klient måtte have. Gennem arbejdet med Gotvedmassage får den studerende en forståelse for kroppens fysiske og psykiske sammenhæng.

De studerende skal kunne

- Give og modtage massage.
- Vælge en massageform samt planlægge et forløb ud fra klientens problematikker.
- Stimulere over- og underspændte muskler.
- Integrere vejtrækning i musklerne.
- Arbejde ergonomisk hensigtsmæssigt på gulv og briks og udnytte dette i massagen.
- Kende til fysiske og psykiske forsvarsmekanismer.
- Lære at bruge eget nærvær og egen intuition.

## Indhold

Gotvedmassage er som massageform inspireret og sammensat af flere forskellige former for massage: Den klassiske massage, shiatsu og intuitiv massage. Derudover vil der blive undervist i triggerpunktsmassage af et omfang på cirka 10 timer, samt givet en introduktion til kraniosakral-terapi af et omfang på cirka 6 timer. Bevægelsespædagoguddannelsens øvrige fag vil blive inddraget eller benyttet som grundlag for teoretiske overvejelser i faget Gotvedmassage.

Undervisningen er bygget op således, at de studerende lærer forskellige greb og teknikker, som de afprøver på hinanden. Formålet er at skabe klarhed og teoretisk refleksion over virkningen af de forskellige massagegreb og det samlede massageforløb.

De studerende skal bruge hinanden i undervisningen til at lære kropsaflæsning. Der vil blive sat fokus på de studerendes eget udviklingspotentiale samt fysiske og psykiske blokeringer. Arbejdet med de studerendes udviklingspotentiale vægtes højt, da det skaber basis for refleksion over egen udvikling som massør.

Der vil blive anvendt fysiske og mentale øvelser i undervisningen. Disse aktiverer de kropslige områder og det psykiske plan, som den studerende ønsker at arbejde med. Der vil løbende blive givet feedback til den studerende.

På 2. og halvdelen af 3. semester skal den studerende gennemføre et praktikforløb; et massageforløb på 10 gange med en klient udefra. Der er afsat tid i undervisningen til supervision. Forløbet afsluttes med, at den studerende fremlægger forløbet overfor underviser og medstuderende. Praktikforløbet beskrives nærmere nedenfor under enetimer og praktik.

På 4. semester skal de studerende arbejde i grupper. Der er målet, at de studerende skal iagttage hinanden mens de masserer, så de kan støtte, vejlede og supervisere hinanden i at massere. Dette forløb foregår i og uden for den skemalagte undervisning i en afgrænset periode.

**Lektionsantal:** 236.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsepædagog/ Gotvedmassør.

### **Evaluering**

Praktisk eksamen ved afslutningen af 4. semester. Eksamination varetages af underviseren i faget samt en ekstern censor. Eksamen bedømmes bestået/ ikke bestået.

## **Arbejdsbevægelser**

Faget er placeret på 3. og 4. semester.

### **Mål**

Den studerende skal kunne undervise i arbejdsbevægelser, løfteteknik og kropslig opmærksomhed ud fra en analyse af enhver arbejdssituation. Dette gælder såvel teoretisk som praktisk.

### **Indhold**

Faget omhandler indøvelse af egen færdighed i hensigtsmæssige arbejdsbevægelser. Derudover teoretisk viden om arbejdsteknik. De studerende bliver trænet i at undervise i arbejdsbevægelser, løfteteknik og kropslig opmærksomhed. De studerende arbejder ligeledes med at kunne analysere arbejdssituationer og påpege uheldige faktorer samt arbejde med konsekvenserne af disse og mulige løsningsforslag.

I løbet af 3. semester bliver de studerende ligeledes bekendt med offentlige instanser såsom Arbejdstilsynet, Det Nationale Venter for Arbejds miljø og Bedriftssundhedstjenesten med videre. Undervisningen i faget på 3. semester danner grundlag for udarbejdelse af et undervisningsforløb af en selvvalgt målgruppe i arbejdsbevægelser/arbejds miljø på en selvvalgt arbejdsplads på 4 semester.

Det udførte undervisningsforløb på arbejdspladsen fremlægges mundtligt for de andre studerende. Fremlæggelsen skal indeholde de faglige og pædagogiske overvejelser der dannede baggrund for undervisningen på arbejdspladsen, samt en beskrivelse og analyse af det udførte undervisningsforløb. Undervisningsforløbet på arbejdspladsen og den mundtlige fremlæggelse foregår gruppevis.

**Lektionsantal:** 59.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsepædagog.

### **Evaluering**

Mundtlig fremlæggelse af et undervisningsforløb i arbejds miljø/arbejdsbevægelser på en selvvalgt arbejdsplads på 4. semester. Fremlæggelsen bedømmes bestået / ikke bestået.

## **Sygdomslære**

Faget ligger på 3. og 4. semester.

### Mål

- At den studerende skal kunne gøre rede for de almindeligst forekommende sygdomme og kropslige problemer i vores praksis
- At den studerende bliver fortrolig med at opsøge den viden hun/han har brug for
- At den studerende kan analysere en given elevs behov for bevægelse og afspænding i forhold til dennes situation
- At den studerende kan vurdere hvorvidt en elev bør henvises til andre faggrupper

### Indhold

- Bevægeapparatets sygdomme
- Kredsløbs- og hjertelidelser
- Respirationsproblemer
- Neurologiske sygdomme
- Kønsrelaterede sygdomme
- Visse kræfttyper
- Idrætsskader og behandling
- Knogleskørhed

Vi vil undersøge hvordan og hvorfor sygdomme opstår, med fokus på de konsekvenser de har for de kropslige ressourcer. Det skal give den studerende forståelse for at sygdomme ikke skal ses isoleret, men i en større sammenhæng. Faget arbejder tæt sammen med de praktiske fag.

**Lektionsantal:** 100. (De 30 lektioner i sygdomslære afvikles i anatomi og bevægelseslære på 2. semester. De resterende 70 lektioner afvikles i sygdomslære på 3. og 4. semester).

**Underviser:** Fysioterapeut eller sygeplejerske.

### Evaluering

Der er ikke eksamen eller prøve i faget. De studerende får dog løbende tilbagemeldinger på de oplæg og praktiske opgaver der gennemføres i undervisningen.

### Pædagogiske og psykologiske fag

- Procesarbejde
- Læring

### Procesarbejde

Faget er fordelt over 1., 2., 3. og 4. semester.

### Mål

- At udvikle den enkelte studerendes personlige kompetencer.

- At støtte holdets gruppeproces så uddannelsen opleves så tryk som muligt for den studerende, derigennem er den studerende mere fri til at udvikle sine evner og sin kreativitet som underviser.
- At støtte den proces den enkelte gennemgår i løbet af uddannelsen, så den studerende får størst muligt udbytte af uddannelsen og fungerer bedst muligt som underviser efter endt uddannelse.
- At de studerende bliver mere fortrolige med egne og andres følelser.

### Indhold

Der arbejdes oplevelses- og procesorienteret. Indholdet vil være en blanding af kortere teoretiske oplæg og praktiske øvelser. De studerende vil få en kort introduktion til forskellige terapeutiske retninger. Der bliver undervist med resonans i egne personlige erfaringer, dog med en grænse til det private som man må tage sig af andre steder.

**Lektionsantal:** 112.

**Underviser:** Socialrådgiver og psykoterapeut.

### Evaluerings

Der er ikke eksamen eller prøve i faget.

### Læring

Ligger på 2., 3. og 4. semester.

### Mål

- Målet med faget er, at den studerende skal udvikle sig fagligt og personligt, således at den enkeltes individuelle ressourcer som underviser kommer i fokus.
- Den studerende skal have et tydeligt billede af hvilke styrker, svagheder og udviklingspotentialer vedkommende har i forskellige undervisningssituationer.
- Den studerende skal opnå viden om forskellige teoretiske læringsbegreber og læringsretninger samt viden om læring i praksis, hvilket giver dem redskaber til at påvirke deres egen praksis.

### Indhold

Vi arbejder med hvordan mennesket lærer og hvilke faktorer der spiller ind, når vi lærer, samt hvordan vi påvirker disse faktorer. Dette er også et arbejde med hvordan vi skaber de bedste betingelser for læring for både underviser og elev. Derfor arbejder vi blandt andet med nedenstående emner:

- Stimulering af bevægelse
- Korrektionsmetoder
- Afgrænsning
- Centrering
- Roller i en gruppe
- Egne og elevernes forsvarsmekanismer

Vi tager udgangspunkt i forskellige praktiske undervisningsopgaver som de studerende underviser hinanden i, samt i de undervisningserfaringer de studerende får når de underviser i praktikken. Tilbagemeldingen på disse praktiske undervisningsopgaver vægtes højt, så oplevelser, erfaringer og teori samles, bundfældes og udvikles.

Arbejdet med at være i kontakt med sig selv og andre i en undervisningssituation er afgørende for læring. Dette arbejde prioriteres derfor højt i faget.

På 2. semester arbejdes der med udgangspunkt i de problematikker og undervisningsoplevelser som de studerende får, når de på dette semester underviser en fremmed målgruppe for første gang på Gotvedskolen. Semesteret har fokus på praktisk undervisningsvejledning af såvel den enkelte som hele gruppen af studerende.

På 3. og 4. semester vil fokus i højere grad være rettet mod forskellige teoretiske indfaldsvinkler inden for læringsbegrebet.

**Lektionsantal:** 80.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsepædagog eller fysioterapeut.

### Evaluering

Der er ikke eksamen eller prøve i faget. Dog indeholder samtlige praktiske øvelser og eksaminer i uddannelsesforløbet en bedømmelse af de studerendes kunnen i forhold til de faglige mål i læring.

### Emneforløb

- Gymnastikhistorie
- Fødder
- Bækkenbund
- Fødselsforberedelse og efterfødsel
- Stress
- Klinikvejledning
- Etablering på arbejdsmarkedet

### Gymnastikhistorie

Emneforløbet gymnastikhistorie ligger på 1. semester.

### Mål

- Gymnastikhistorie skal give de studerende en historisk ramme at placere og forstå Gotvedgymnastikken ud fra.
- Som et led i forståelsen af den historiske udvikling af gymnastik- og kropsopfattelse skal de studerende også forholde sig til deres egen bevægelseshistorie.

### Indhold

Emnet tager sit udgangspunkt i opfattelsen af kroppen op gennem historien. Undervisningen lægger særlig vægt på 1890'ernes gymnastik og udviklingen herfra op gennem det 20. århundrede. Hovedvægten lægges på Gotvedgymnastikkens relation til de øvrige systemer og bevægelsesformer.

**Lektionsantal:** 20.

**Underviser:** Cand. Mag. i Historie og kønsstudier.

### Evaluering

Der er ikke eksamen eller prøve i emneforløbet.

### Fødder

Emneforløbet Fødder ligger på 1. semester.

### Mål

- De studerende skal kende fodens opbygning og funktion.
- De studerende skal kunne undervise i træning og afspænding af fødderne.
- De studerende skal kunne gennemføre fod- og ganganalyser.
- De studerende skal kunne anbefale fodtøj til forskellige fødder og til forskelligt brug.

### Indhold

De studerende undervises i teori om fodens opbygning og funktion, samt i træning og afspænding af fødderne. I arbejdet med fod- og ganganalyser tager de studerende udgangspunkt i deres egne fødder. Derudover får de studerende også undervisning i fodgener og fejlfunktioner, samt i hvordan fodtøj påvirker fødder, gang og holdning. Fødderne danner fundament for kroppens bevægelser, og gennem dette emneforløb får de studerende både teoretisk og praktisk erfaring i arbejdet med fødder.

**Lektionsantal:** 24.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsespædagog og gæstelærere.

### Evaluering

Forløbet afsluttes med en skriftlig opgave. Opgaven evalueres af medstuderende i samarbejde med underviseren i faget. Bedømmelse: Bestået/ikke bestået.

## Bækkenbund

Emneforløbet Bækkenbund ligger som et to ugers forløb på 2. semester.

### Mål

- De studerende skal kende bækkenbundens anatomi og funktion.
- De studerende skal kunne gennemføre undervisning i bevidstgørelse, træning og afspænding af bækkenbunden, både forebyggende og i forhold til bækkenbundsproblematikker.
- De studerende skal have kendskab til hjælpemidler og hjælpeinstanser.

### Indhold

Her undervises i bækkenbundens anatomi og funktion, samt i bevidstgørelse, træning og afspænding af bækkenbunden. De studerende får også indsigt i forskellige bækkenbundsproblematikker såsom inkontinens typer, prolaps, bækkenmyoser, dyspareuni, nykturi, erektil dysfunktion, ejaculatio præcox mm. Gennem emneforløbet får de studerende både teoretisk viden om og praktisk erfaring med bækkenbunden og dens samspil og betydning for resten af kroppen.

**Lektionsantal:** 50.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsespædagog, fysioterapeut og læge.

### Evaluering

Forløbet afsluttes med en gruppeopgave. Opgaven vurderes af underviseren i faget. Bedømmelse: Bestået/ikke bestået.

## Fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik

Emneforløbet Fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik ligger på 3. semester.

### Mål

At den studerende kan tilrettelægge undervisning i bevægelse for gravide og for kvinder der lige har født.

### Indhold

Den studerende skal have viden indenfor:

- Normale forløb af graviditet, fødsel og efterfødsel
- De almindeligste afvigelser i graviditeten, fødslen og efter fødslen

- De psykiske og sociale forandringer, der opstår i forbindelse med graviditet og fødsel og efterfødsel
- Vejtrækningsteknikker
- Øvelser, som tager hensyn til den gravide
- Øvelser som forebygger og afhjælper eventuelle gener
- Øvelser til kvinder med bækkensmerter
- Spædbarnets motoriske udvikling

**Lektionsantal:** 30.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsespædagog, jordemoder, fysioterapeut, sundhedsplejerske.

### **Evaluering**

Der er ikke eksamen eller prøve i emneforløbet, men gennemføres ved at hver studerende laver et mundtligt oplæg i undervisningen.

## **Stress**

Emneforløbet Stress ligger på 4. semester og afvikles ved, at der fokuseres på stress i samtlige fag i en uge.

### **Mål**

- De studerende skal have kendskab til metoder og bevægelsesformer, der afhjælper og forebygger stress.
- At de studerende kan anvende viden om stress i det daglige arbejde som bevægelsespædagoger.

### **Indhold**

Der undervises i de kropslige reaktioner på stresspåvirkning - og på, hvad der sker fysiologisk med hormoner og nervesystemet. Der arbejdes med metoder til stressreduktion, og med hvordan man bevidst kan regulere sit nervesystem. De studerende bevidstgøres om hvordan de kan hjælpe deltagerne med at dæmpe fysiske stressreaktioner gennem metoder, organisation og lektionsopbygning.

**Underviser:** Alle undervisere på BPU.

### **Evaluering:**

Der er ikke eksamen eller prøve i emneforløbet.

## **Klinikvejledning**

Forløbet ligger på 4. semester.

### Mål

- At de studerende bliver bekendt med lovgivning for selvstændige erhvervsdrivende
- At de studerende bliver bekendt med regnskabsmæssige krav
- At de studerende bliver bekendt med forskellige virksomhedsformer

### Indhold

I klinikvejledning undervises i virksomhedsforhold, markedsføring, regler om arbejdsskade-forsikring, klientansvarsforsikring, momsregistrering og regnskabsføring.

I undervisningen lægges vægt på at videregive viden om alle forhold vedrørende start af egen virksomhed.

**Lektionsantal:** 10.

**Underviser:** Behandler med egen klinik.

### Evaluering:

Der er ikke eksamen eller prøve i emneforløbet.

## Etablering på arbejdsmarkedet

Emneforløbet ligger på 4. semester.

### Mål

Målet er at de studerende skal have kendskab til de arbejdsforhold man kan forvente som bevægelsespædagog. Dette gøres blandt andet ved at forskellige bevægelsespædagoger fortæller om deres arbejdsliv, og gennem besøg fra uddannelsesforbundet.

### Indhold

På sidste semester arbejdes der med at forfatte undervisningstekster, og de studerende bliver opfordret til at søge arbejde i løbet af foråret så de kan komme i gang med at undervise så hurtigt som muligt efter endt uddannelse.

**Lektionsantal:** 8.

**Underviser:** Gotveduddannet bevægelsespædagog / ekstern underviser.

### Evaluering

Der er ikke eksamen eller prøve i emneforløbet.

## Enetimer og praktik

Under uddannelsen har de studerende både et forløb med enetimer samt fire forskellige praktikforløb.

## Enetimer

Den studerende vil modtage 18,66 enetimer med en Gotveduddannet bevægelsespædagog i løbet af uddannelsen. Timerne er fordelt på 1., 2., 3. og 4. semester.

### Mål med enetimerne

- Enetimerne sikrer, at den enkelte studerende får tid til at arbejde med sine egne bevægelsesmæssige og kropslige udfordringer.
- Den studerende skal erfare hvordan en massage opleves når den udføres af en professionel bevægelsespædagog.
- Timerne supplerer den studerendes faglige udbytte af faget Gotvedmassage.
- Den studerende øger sin kropslige opmærksomhed og kropsbevidsthed.
- Den studerende lærer at afbalancere kroppen.
- Den studerende lærer at forebygge og aflaste kropslige gener.

Enetimerne tager udgangspunkt i de studerendes ønsker og behov, derfor skal de studerende selv vælge om timerne skal benyttes til massage, holdningsanalyse, arbejde med konkrete øvelser, arbejde med en bestemt kropsdel eller arbejde med et kropsligt problem, vejledning i arbejdsteknik eller andet. Ved selv at mærke hvad der er kropsligt befordrende at arbejde med for den enkelte, får de studerende trænet kropslig opmærksomhed og kropsbevidsthed.

Enetimerne foregår i underviserens klinik, og de studerende erfarer derfor også bevægelsespædagogens arbejde på klinik.

## Praktik

Praktik på BPU består af fire forskellige former for praktik, der ligger fordelt over 1., 2., 3. og 4. semester.

Praktik på BPU er de forløb hvor de studerende underviser, behandler og observerer elever og klienter udefra. Praktik på BPU er ulønnet. En del af praktikken indgår i de studerendes skema, andet er tidsmæssigt placeret udenfor skemaet; dette forhold vil fremgå af de nedenstående beskrivelser af de forskellige praktikforløb.

### Overordnede mål

- De studerende skal gøre sig erfaringer med at undervise og behandle forskellige typer af målgrupper.

- Praktikken giver desuden de studerende et anvendelsesorienteret perspektiv at forstå uddannelsen ud fra.

### **Deltagelse og observation af gymnastikhold på Gotvedskolen**

De studerende skal deltage på et gymnastikhold fem gange på 1. semester og fem gange på 2. semester.

Målet er, at den studerende skal danne sig et realistisk billede af de målgrupper hun eller han senere skal undervise. Målet er også, at de studerende skal erfare at Gotveduddannede bevægelsepædagoger griber undervisningen an på mange forskellige måder.

### **Undervisning af gymnastikhold på Gotvedskolen**

I løbet af uddannelsen skal de studerende planlægge og undervise hold i bevægelse på Gotvedskolen. På 2. semester skal to studerende undervise et hold i fællesskab, og på 2. år (3. og 4. semester) skal de stå for en times undervisning alene. Alle studerende underviser mindst en gang pr. semester.

Målet er at de studerende får erfaringer med holdundervisning, herunder erfaring i at afstemme forventningerne til gymnastikundervisningen med eleverne.

### **Undervisning og vejledning i arbejdsbevægelser**

På 3. og 4. semester skal de studerende tilrettelægge et kursus i arbejdsbevægelser til en selvvalgt en arbejdsplads. Undervisningsforløbet skal dels indeholde undervisning af en gruppe ansatte på arbejdspladsen 2 gange, dels individuel vejledning af 3 personer 2 gange hver.

Målet er at træne den studerende i at undervise i arbejdsbevægelser, løfteteknik og kropslig opmærksomhed ud fra en analyse af en given arbejdssituation på en given arbejdsplads.

### **Massage af klienter**

På 2. og 3. semester skal de studerende gennemføre et massageforløb på ti gange med en klient udefra.

Målet er at træne den professionelle kontakt mellem behandler og klient. Målet er også at den studerende skal forholde sig til de konkrete behov som en klient kan komme med, samt få erfaring i at gennemføre et massageforløb.

Der er afsat tid til supervision i gotvedmassageundervisningen. Forløbet afsluttes med at den studerende fremlægger forløbet over for underviser og medstuderende.

Eksaminerne bliver bedømt af underviser samt en ekstern censor. Prøverne bedømmes af undervisere på uddannelsen.

## 1. årsprøven

**1. årsprøven består af en individuel skriftlig opgave samt en praktisk prøve med et efterfølgende mundtligt forsvar af opgaven.**

1. årsprøven er en samlet prøve i de fire bevægelsesfag: Gotvedgymnastik, grundtræning, kropssbevidsthed og afspænding samt musikforståelse.

### Den skriftlige opgave

Den skriftlige opgave skal skrives under emnet: Træning og totalbevægelse. Den studerende skal inddrage relevant pensum fra de fire bevægelsesfag. Opgavens omfang er max. 30.000 anslag inkl. tegn og mellemrum. Derudover skal der vedlægges et udarbejdet undervisningsprogram som bilag til opgaven. Holdet af studerende fungerer som målgruppe for undervisningsprogrammet.

### Praktisk prøve i at undervise samt mundtligt forsvar af opgaven

Prøven består af en praktisk prøve, hvor den studerende skal undervise sine medstuderende i bevægelse i en halv time. Den studerende underviser ud fra det undervisningsprogram som hun/han har udarbejdet og afleveret som bilag til sin opgave. Derefter består prøven af et 20 minutters mundtligt forsvar af og dialog om den skriftlige opgave. Forsvaret tager udgangspunkt i at den studerende reflekterer over sin netop overståede undervisning i relation til opgaven. Den studerende kan inddrage eventuelle nye aspekter opstået efter aflevering af opgaven.

### Mål

- Den studerende skal kunne undervise ud fra sit undervisningsprogram med inddragelse af relevant teori.
- Den studerende skal vise evne til at reflektere over sit undervisningsforløb.
- Den studerende skal fremstille og samtale om temaer og konklusioner fra den skriftlige opgave.

### Bedømmelse

I bedømmelsen vægtes opgaven 33 %, undervisningen 33 % og det mundtlige forsvar 33 %. Prøven bedømmes bestået/ikke bestået af 2 Gotveduddannede bevægelsespædagoger.

### **Vejledende skriftlig prøve efter første semester**

#### **Mål**

Den studerende skal demonstrere anatomisk viden indenfor 3. semesters pensum.

#### **Bedømmelse**

Underviseren bedømmer hvor den enkelte studerende har sine fremtidige arbejdspunkter i anatomi.

### **Mundtlig eksamen efter 2. semester.**

#### **Mål**

- Den studerende skal demonstrere teoretisk og praktisk anatomisk viden ud fra pensum.
- Den studerende skal kunne analysere bevægelser ud fra sin anatomiske viden.

#### **Bedømmelse**

Eksamen bedømmes efter 7-trinsskalaen med ekstern censor.

Ekstern censor: Læge eller fysioterapeut.

## Fysiologi

### **Vejledende skriftlig prøve på 3.semester**

#### **Mål**

Den studerende skal demonstrere fysiologisk viden indenfor 1. semesters pensum.

#### **Bedømmelse**

Underviseren bedømmer hvor den enkelte studerende har sine fremtidige arbejdspunkter i Fysiologi.

### **Mundtlig eksamen efter 4. semester**

#### **Del 1 (Multiple choice)**

Første del af eksamen i Fysiologi som er en multiple choice (MC)-opgave. Denne opgave stiller spørgsmål i hele pensum, og de studerende skal sætte et kryds ud for én ud af fire svarmuligheder. Antallet af rigtige svar afgør karakteren, forkerte svar trækker ikke ned. Tiden til rådighed vil afhænge af antallet af spørgsmål, men der kan påregnes maksimalt 1 time.

Umiddelbart efter besvarelsen af MC udleveres en individuel opgave til mundtlig besvarelse dagen efter.

### Del 2 (Mundtlig besvarelse)

Dagen efter gennemføres den mundtlige del af eksamen. De studerende har haft cirka 24 timer til at forberede en mundtlig besvarelse af den udleverede opgave. Den studerende vil have cirka 25 minutter til rådighed til besvarelsen. I løbet af eksaminationen vil der blive stillet uddybende spørgsmål fra lærer og censor. Selve opgaven vil være konstrueret således at der er plads til en bred besvarelse af emnet. Der vil være mulighed for overlap mellem emner, ligesom der i nogen grad vil være mulighed for at den studerende selv kan vælge at lægge vægt på specielle områder inden for emnet i besvarelsen. Opgaven vil lægge op til at besvarelsen behandler emnet i forhold til fysisk aktivitet. Den studerende forventes at medbringe en simpel disposition i stikordsform (max en A4 side), og der vil være mulighed for at benytte tavlen.

### Mål

Der vil især blive lagt vægt på følgende:

- Selvstændig og veldisponeret fremlæggelse (sammenhæng og afgrænsning).
- Grundig gennemgang af emnet som overordnet kommer hele vejen rundt og som kommer i dybden med få udvalgte processer.
- At den studerende demonstrerer forståelse og overblik over emnet og kan diskutere forskellige faktoreres indflydelse herpå (f.eks. træning, inaktivitet, kost, alder, sygdomme/skader, følelser, omgivelser osv.).

### Bedømmelse

Karakteren på MC afhænger udelukkende af antallet af rigtige svar. Karakteren på den mundtlige del vil afhænge af den studerendes samlede mundtlige præstation. Eksamen bedømmes efter 7-trinsskalaen af underviseren i faget samt ekstern censor, : cand. scient. i Idræt.

## Gotvedmassage

### Praktisk eksamen ved afslutningen af 4. semester

### Mål

De studerende skal kunne:

- Give en fuld kropsmassage
- Planlægge et massageforløb ud fra de problemer som klienten kommer med
- Vælge de greb og de teknikker fra Gotvedmassage som er hensigtsmæssige i forhold til klientens problemer
- Stimulere over- og underspændte muskler
- Integrere vejrtrækning i forløbet
- Arbejde ergonomisk korrekt på gulv eller briks og udnytte dette i massagen

### **Bedømmelse**

Eksamen bedømmes af underviseren i faget og af ekstern censor: massør som ikke er Gotveduddannet bevægelsespædagog. Eksamen bedømmes bestået/Ikke bestået.

### **Fødder**

Emneforløbet fødder prøves ved aflevering af en skriftlig opgave. Opgaven afleveres ved slutningen af 1.semester.

#### **Målet er at de studerende demonstrerer kendskab til**

- Fodens opbygning og funktion
- Undervisning i træning og afspænding af fødderne
- Fod- og ganganalyser
- Fodtøj til forskellige fødder og til forskellig brug

### **Bedømmelse**

Opgaven evalueres af medstuderende i samarbejde med underviseren i faget. Opgaven bedømmes bestået/ikke bestået.

### **Bækkenbund**

Emneforløbet bækkenbund prøves ved aflevering af en gruppeopgave om bækkenbundens optræning og funktion i forhold til en selvvalgt målgruppe.

Opgaven skal beskrive et teoretisk underbygget undervisningsforløb som de studerende har udført i praksis i forhold til en relevant målgruppe.

#### **Målet er, at de studerende demonstrerer kendskab til**

- Bækkenbundens anatomi og funktion.
- Bevidstgørelse, træning og afspænding af bækkenbunden, både forebyggende og i forhold til bækkenbundsproblemer.
- Hjælpeidler og hjælpeinstanser.

### **Bedømmelse**

Opgaven vurderes af underviseren i faget. Opgaven bedømmes bestået/Ikke bestået.

### **Arbejdsbevægelser**

**Prøven består af en mundtlig gruppefremlæggelse af det kursus i arbejdsbevægelser som de studerende udformer til en selvvalgt arbejdsplads på 4. semester.**

Hver gruppe har 60 min. til fremlæggelsen.

### Mål

- De studerende skal evaluere de faglige og de pædagogiske overvejelser som dannede baggrund for kurset i arbejdsbevægelser.
- De studerende evaluerer kursusedtagernes udbytte.
- De studerende evaluerer deres eget udbytte af forløbet.

### Bedømmelse

Fremlæggelsen bedømmes af underviseren i faget. Prøven bedømmes bestået/Ikke bestået.

## Afsluttende hovedopgave

**Hovedopgaven er en eksamen, der består af en individuel skriftlig opgave samt en praktisk eksamen med et efterfølgende mundtligt forsvar af opgaven.**

### Den skriftlige opgave

Hovedopgaven er en individuel skriftlig opgave med selvvalgt problemformulering rettet mod en selvvalgt målgruppe. Den studerende skal inddrage relevant litteratur fra bevægelsesfagene samt fra mindst et andet fag. Opgavens omfang er max. 44.800 tegn inkl. tegn og mellemrum. Et udarbejdet undervisningsprogram af en hel lektions varighed skal vedlægges som bilag til opgaven.

### Praktisk eksamen i at undervise samt mundtligt forsvar af opgaven

Prøven består af en praktisk eksamen hvor den studerende skal undervise en gruppe af medstuderende, færdiguddannede og kommende studerende i bevægelse i 30 minutter. Den studerende underviser ud fra det undervisningsprogram som hun/han har udarbejdet og afleveret som bilag til sin opgave. Derefter består eksamen af 20 minutters mundtlig fremstilling der tager udgangspunkt i, at den studerende reflekterer over sin netop overståede undervisning i relation til opgaven. Den studerende skal forsvare sin opgave ved en mundtlig fremstilling hvor han/hun viser initiativ og styring. Den studerende kan inddrage eventuelle nye aspekter opstået efter afleveringen af opgaven.

### Mål

- Den studerende skal vise evnen til at formidle og anvende teori i praksis.
- Den studerende skal anvende musikken som bærende element i undervisningen.
- Den studerende skal inddrage relevante pædagogiske overvejelser og metoder i forhold til problemstilling og målgruppe.
- I sin undervisning skal de studerende vise evne til at etablere dialog med eleverne, herunder både verbal og nonverbal dialog.

- Den studerende skal demonstrere tydelig sammenhæng mellem den praktiske præstation og opgavens teoretiske indhold.

### **Bedømmelse**

I bedømmelsen vægter opgaven 33 %, undervisningen 33 % og det mundtlige forsvar 33 %. Eksamen bedømmes af underviser samt ekstern censor efter 7-trinsskalaen. Ekstern censor: Studielektor på Institut for Idræt.

## Praktiske forhold vedrørende eksaminer og prøver

### **Vejledning**

I de tilfælde hvor der ydes vejledning til en opgave eller eksamen, er det den studerendes opgave at kontakte vejlederen.

### **Reeksamination**

I tilfælde af reeksamination pga. en ikke bestået eksamen, har den studerende ret til 2 ekstra vejledningstimer hos underviseren i faget – såfremt underviseren vurderer at det er nødvendigt. Uddannelsesafgiften dækker en reeksamination. Hvis man ikke består ved reeksaminationen, betaler man selv for efterfølgende eksamination.

### **Eksamensregler i tilfælde af sygdom**

Der udløses sygeeksamen, hvis eksaminanden kan fremvise en lægeerklæring. Datoen fastlægges i samråd med eksaminanden. I tilfælde af sygdom ved gruppeeksaminer overtager de andre i gruppen den sygemeldtes stof. Den sygemeldte reeksamineres individuelt.

### **Klage over eksaminer**

Hvis man vil klage over en eksamen, sendes der en skriftlig klage til Gotvedskolens bestyrelsesformand samt til uddannelseslederen.

## Mødepligt

Der er mødepligt på uddannelsen. I tilfælde af fravær skal den studerende give besked til underviseren og skrive en mail til uddannelseslederen med begrundelse for fraværet. Man bliver desuden noteret for en times fravær, hvis man kommer for sent til undervisningen. Ligeledes vil det blive noteret som fravær, hvis man forsømmer at aflevere en opgave til tiden. Hvis en studerende har haft meget fravær eller er kommet meget for sent til undervisningen, ser underviseren i faget og lederen af uddannelsen på den samlede situation for den enkelte studerende. I de tilfælde hvor det vurderes at fraværet er problematisk, gives en fraværsopgave, som kan være en skriftlig opgave eller en undervisningsopgave, for at sikre at det gennemgåede stof er indlært. Den studerende pålægges de ekstra udgifter der opstår i disse tilfælde.

## Evaluering af uddannelsen

Uddannelsen evalueres løbende. De studerende indgår i en åben evalueringskultur, hvor der er tæt kontakt mellem de studerende og underviserne, og hvor der er lydhørhed overfor feedback. Denne kultur vægtes højt på uddannelsen for at sikre et frugtbart læringsmiljø og et godt socialt miljø.

### **Klassens time**

8 gange på hvert semester afholdes klassens time. I disse timer har holdet mulighed for at diskutere problemer med hinanden og med lederen af uddannelsen. I klassens time gennemgås også skemaer og planer. I klassens time tages hånd om eventuelle praktiske forhold, og der er tid til at løst og fast på holdet kan tages op.

### **Individuelle evalueringssamtaler**

En gang årligt holdes individuelle evalueringssamtaler med lederen af uddannelsen. Formålet er at tage hånd om eventuelle problemer eller frustration af faglig eller anden art. Disse samtaler fungerer desuden som studievejledning.

### **Evalueringskema**

De studerende skal udfylde et anonymt afkrydsningsskema som evaluerer uddannelsen en gang årligt.

## Praktiske oplysninger

Gotvedskolen er en selvejende institution der blev etableret i 1984. Ved denne etablering overtog Gotvedskolen gymnastikinstituttet samt bevægelsespædagoguddannelsen fra Helle Gotved. I dag arbejder 30 personer på Gotvedskolen, heraf tre heltidsansatte mens resten er timelønnet. Der er et hold studerende på uddannelsen og 68 bevægelseshold på instituttet. Det svarer til at 1.500 mennesker har deres faste gang på Gotvedskolen.

Institutionen modtager hverken offentlig eller privat støtte, men er en non-profit organisation, godkendt under ligningsloven § 8A. Uddannelsen har siden 1985 været godkendt af Undervisningsministeriet, og med den blåstempling kan studerende modtage SU samt få tilskud til undervisningsafgiften.

## Undervisere og ledelse

### Ledelse

Henriette Bolt Mortensen

Uddannelsesleder

Søren Ekman

Direktør for Gotvedskolen

### Undervisere

Henriette Bolt Mortensen Bevægelsespædagog. (Gotvedgymnastik).

Søren Ekman Bevægelsespædagog. (Grundtræning og Gotvedgymnastik).

Dorte Mølgaard Fysioterapeut. (Anatomi og bevægelsesanalyse, læring og sygdomslære).

Pia Vibe Ranzau Petersen Cand.scient. I idræt. (Fysiologi)

Lotte Gravgaard Socialrådgiver og psykoterapeut. (Procesarbejde).

Mette Bøeg Larsen Bevægelsespædagog. (Emneforløb, læring og enetimer).

Mette Gammeltoft Bevægelsespædagog og kropsterapeut. (Gotvedmassage).

Hanne Herlin Jensen Bevægelsespædagog. (Kropsbevidsthed og afspænding).

Liva Andersson Musiker og musiklærer. (Musikforståelse).



## Adresser og kontaktinformation

### **Gotvedskolen**

#### **Gymnastikhuset**

Vodroffsvej 51

1900 Frederiksberg C.

Tlf.: 35 35 20 19

E-mail: [kontor@gotvedskolen.dk](mailto:kontor@gotvedskolen.dk)

#### **Bevægelses pædagoguddannelsen**

Tlf.: 33 25 16 44

Tlf.: 28 88 16 44

E-mail: [uddannelsen@gotvedskolen.dk](mailto:uddannelsen@gotvedskolen.dk)

[www.gotvedskolen.dk](http://www.gotvedskolen.dk)