

## SENSORVEILEDNING- THP 302

Sensorveiledning utarbeides av den/de som lager oppgavesettet til den aktuelle eksamen og utarbeides samtidig med eksamensoppgaven.

Sensorveiledningene skal være tilgjengelige for studentene etter at karakterer er fastsatt, jf. UH-loven § 5-3 (3) - <https://lovdata.no/lov/2005-04-01-15/§5-3>.

### Generell info

|                   |  |
|-------------------|--|
| Emneinformasjon   | Emnet skal gi studentene kvalifikasjoner for å kunne jobbe som personlig trener (PT) for friske, voksne mennesker. En PT tilbyr tett og individuell oppfølging av kunder over tid. Undervisningen har hovedsakelig fokusert på PT-rollen og oppfølging av kunder gjennom høy kvalitet på service, treningsplanlegging og praktisk gjennomføring. |
| Emnekode          | THP302   |
| Emnenavn          | Personlig trener   |
| Studieår semester | Høst 2023  |
| Studiepoeng       | 10 sp.   |
| Emneansvarlig     | Lene Haakstad  |
| Eksamenstype      | Praktisk metodisk eksamen  |

Malen tilpasses eksamenstype/vurderingsform.

Dokumenter som skal være tilgjengelig for sensor

V Eksamensoppgave (dersom den ikke følger i WISEflow)

V Emneplan eller fagplan

V Informasjon som er gitt til studentene om den konkrete eksamen

### Læringsutbytte

Studenten skal etter gjennomført emne kunne:

- anvende teknikker fra coaching og motiverende samtale til å avdekke utgangspunkt, målsetting og motivasjon hos ulike kunder
- anvende grunnleggende prinsipper og metoder for testing av utholdenhet, styrke og bevegelighet
- formulere hensiktsmessige og SMART(E) målsettinger for ulike kunder
- lage individuelt tilpassede treningsplaner (periodeplaner og øktplaner) med utgangspunkt i forskningsbasert kunnskap innen utholdenhet, styrke, bevegelighet og motorikk
- gjennomføre motiverende, målrettet, effektiv og trygg personlig trening i praksis, herunder god «spotting-teknikk»
- gjennomføre personlig trening uten bruk av tradisjonelle apparater og vekter
- reflektere rundt PT-rollen på områder som etikk, lovverk, markedsføring og salg

## Pensum/fagstoff

Se link for henvisning til aktuelt pensum/fagstoff knyttet til eksamensoppgaven.

<http://nih.wst.no/VisSK2023-24?structureid=p466b763572447b78cf5fa318bb96d61&structureitem=d8089a5c300d48ffabff5b58e74f5ee0>

## Undervisning

Detaljert undervisningsplan og/eller timeplan ligger i Canvas. Se link: <http://nih.wst.no/VisSK2023-24?structureid=p466b763572447b78cf5fa318bb96d61&structureitem=d8089a5c300d48ffabff5b58e74f5ee0>

## Fasit/Løsningsforslag/ Vurderingskriterier

Ved konkrete svaralternativ, definer hva kandidaten må ha med i svaret sitt for å svare på hver oppgave, f.eks. i form av fasit, eller moment fra pensum i disiplinbaserte eksamener/muntlige eksamener. Ved individuelt utformede oppgaver, definer punkt/moment oppgaven bør inneholde. Hvilke forventninger er det til et A-svar, et godt gjennomsnittlig svar (altså C-svar) og et E-svar? Ved karakterskala bestått/ikke bestått, hva må være med for å bestå eksamen?

Informasjon til sensorene:

Medbring:

1. Oppmøteliste
2. **Evalueringsskjema (se under)**
3. Aktuell caseoppgave og besvarelse
4. Penn

Dere skal ankomme til treningsrommet senest 10-15 min før første eksamenskandidat, inkludert gjøre klar til den muntlige eksamineringen. Rommene ved inngangen til treningsrommet er satt av til sensur.

Salene: studentene står fritt til å bruke treningssenteret og gruppetreningssalen. Prøv å overholde eksamenstidene, inkludert 25 minutter til praktisk gjennomføring og 25 minutter til muntlig sensur.

Pauser: Det skal i utgangspunktet være tid til lunsj alle dagene. Se på oppmøtelista!

Underveis i den praktiske delen (25 min): Kandidaten skal forholde seg kun til «kunden» sin og det skal være minst mulig instruksjon og mest mulig trening av kunden.

Be kandidaten gå videre i programmet når betimelig, slik at dere får sett hva de kan!

Det kan være lurt å informere studentene om å vise to sett av hver øvelse de har lagt opp til. Når en student er ferdig med sin eksamen, skal de være «kunde» for neste kandidat. De som er først, er informert om å finne en person som kan være kunde.

Ta gjerne et par minutter uten kandidaten mellom den praktiske og muntlige delen, slik at dere raskt får diskutert hvordan kandidaten ligger an.

Studentene leverer inn det skriftlige arbeidet (treningsplan) en uke før eksamensdagen i WISEflow. Dere får tilgang til dette eksamensrommet, og leser/skriver ut treningsplanen for aktuell kandidat. Alle sensorer vil da på et tidlig tidspunkt ha eksamenspapirene og kunne stille mer forberedt, og forhåpentlig i større grad fokusere på og vurdere den praktiske delen.

Bruk poenggivning og evalueringsskjema (se under) som veiledende. Totalinntrykket er viktig! Karakterer vil bli publisert på Studentweb etter at alle studentene er ferdig eksaminert!

### Vurderingsskjema Personlig trener, NIH

Navn kandidat:

| Del 1: SKRIFTLIG INNLEVERING   | Max poeng mulig | Oppnådd poeng | Kommentarer |
|--|-----------------|---------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avklaring av forutsetninger/tolkning av case (utover det som er gitt i oppgavetekst)</li> <li>- Oppsummering av hovedtrekk i treningsplanen</li> <li>- Faglig begrunnelse treningsprogram og tester</li> <li>- Bruk av referanser og kildehenvisning</li> </ul> | 4               |               |             |
| SMART målsetting (fortrinnsvis fysisk form-mål) relevant for case <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langsiktig mål (ut over treningsperioden)</li> <li>- Hovedmål</li> <li>- Delmål</li> <li>- Arbeidsmål (eks. gjennomføre 90 % av trening)</li> </ul>   | 3               |               |             |
| Tester <ul style="list-style-type: none"> <li>- I samsvar med mål og trening?</li> <li>- Ivaretar prinsippet om kontroll?</li> </ul>   | 2               |               |             |
| Treningsform/metode <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hensiktsmessig metode</li> <li>- Øvelsesutvalg</li> <li>- Organisering/rekkefølge</li> </ul>  | 3               |               |             |
| Bruk av grunnleggende treningsprinsipper <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treningsmengde-/dose</li> <li>- Intensitet/belastning</li> <li>- Progresjon (intensitet, volum, mengde etc.)</li> <li>- Variasjon</li> <li>- Spesifisitet</li> </ul>   | 5               |               |             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gir planen mulighet for å nå oppsatte mål?</li> <li>- Er den gjennomførbar/realistisk for casen?</li> </ul>   | 2               |               |             |
| Treningsplan: systematisk, kompakt og oversiktlig?   | 1               |               |             |
| <b>Del 1</b>   | <b>20 poeng</b> |               |             |

| Del 2: PRAKTISK GJENNOMFØRING  | Max poeng mulig | Oppnådd poeng | Kommentarer |
|--|-----------------|---------------|-------------|
| Effektiv og trygg trening, tilpasset case/kunde?<br>- Oppnår planlagt belastning<br>- Oppnår planlagt intensitet<br>- Justering av motstand, samt pauser   | 6               |               |             |
| Hensiktsmessig «spotting» for case<br>- Baning/berøring<br>- Instruksjonsteknikk<br>- Feilretting<br>- Plassering<br>- Egen arbeidsstilling<br>- Sikring av vekter   | 6               |               |             |
| Coaching/kommunikasjon (verbalt og non-verbalt)<br>- Stemmevolum<br>- Presis og lettfattelig forklaring<br>- Feedback: Motivasjonsskapende<br>- Feedback: Mengde og timing<br>- Oppmerksomhet<br>- Eget kroppsspråk                  | 8               |               |             |
| <b>Del 2</b>   | <b>20 poeng</b> |               |             |
| Del 3: MUNTLEG EKSAMINERING  | Max poeng mulig | Oppnådd poeng | Kommentarer |
| Hvor godt svarer kandidaten på spørsmål relatert til skriftlig innlevering?  | 8               |               |             |
| Hvor godt svarer kandidaten på spørsmål relatert til gjennomført trening?  | 8               |               |             |
| Hvor godt svarer kandidaten på spørsmål relatert til pensum for øvrig?<br>- Treningslære: Styrketrening og/eller utholdenhet<br>- Øvrig pensum: (Generell treningslære, biomek, coaching/motivasjon eller fysisk aktivitet og helse) | 4               |               |             |
| <b>Del 3</b>   | <b>20 poeng</b> |               |             |

|          |               |               |   |
|----------|---------------|---------------|---|
| <b>A</b> | Fremragende   | 53 - 60 poeng | Fremragende prestasjon som klart utmerker seg. Kandidaten viser svært god vurderingsevne og stor grad av selvstendighet.                            |
| <b>B</b> | Meget god     | 43 - 52 poeng | Meget god prestasjon. Kandidaten viser meget god vurderingsevne og selvstendighet.  |
| <b>C</b> | God           | 30 - 42 poeng | Jevnt god prestasjon som er tilfredsstillende på de fleste områder. Kandidaten viser god vurderingsevne og selvstendighet på de viktigste områdene. |
| <b>D</b> | Nokså god     | 20 - 29 poeng | En akseptabel prestasjon med noen vesentlige mangler. Kandidaten viser en viss grad av vurderingsevne og selvstendighet.                            |
| <b>E</b> | Tilstrekkelig | 12 - 19 poeng | Prestasjonen tilfredsstiller minimumskravene, men heller ikke mer. Kandidaten viser liten vurderingsevne og selvstendighet.                         |
| <b>F</b> | Ikke bestått  | < 12 poeng    | Prestasjon som ikke tilfredsstiller de faglige minimumskravene. Kandidaten viser både manglende vurderingsevne og selvstendighet                    |

## Veiledende mal for innhold

- **Overordnede kriterier for vurdering:** Læringsutbyttebeskrivelser og/eller vurderingskriterier satt for den enkelte eksamen (f.eks. praktisk eksamen/muntlig eksamen, bachelor-/masteroppgaver og andre større oppgaver).
- [Generelle karakterbeskrivelser for UH-sektoren](#) (UHR 6. august 2004, rev. 2011), eller beskrivelse av krav til **bestått/ikke bestått karakter** (avhengig av karakteruttrykk for den enkelte eksamen)
- **Relevant pensum for oppgavesettet.** Ved konkrete spørsmål oppgis pensumreferanse til det enkelte spørsmål
- **Forventninger til besvarelse.** Ved eksamener med flere konkrete spørsmål beskrives forventninger til hva som gir full uttelling på det enkelte spørsmål, evt. hva som forventes for bestått besvarelse. Spørsmålsstillingen vil avgjøre hvor konkret sensorveiledningen kan utformes. Hvis det brukes poenggiving som hjelpemiddel i vurderingen, beskrives i grove trekk hvordan poengene fordeles.
- **Bruk av faglig skjønn – helhetlig vurdering** bør presiseres, opp mot generelle karakteruttrykk og/eller vurderingskriterier for den aktuelle eksamenen
- **Andre forhold av betydning for vurdering.** (F.eks. hvis oppgaver skal vektas ulikt, hvis noe av pensum er mindre vektlagt enn andre deler, evt. plagiatkontroll m.m.)