

Studieplan nr. 11006: Lev aktivt med din sykdom i sal

Minst 4 deltakere

4 - 60 timer

Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål(K), ferdighetsmål(F) og/eller holdningsmål(H)

K- Deltakerne skal få kjennskap til forebyggende aktiviteter. Få opplæring i kunnskap om gode og hensiktsmessige øvelser. Få opplæring i kroppens anatomi(oppbygning) og fysiologi(funksjon)

F- Deltakere skal, etter endt kurs, kunne gjennomføre øvelser på egen hånd. Skal kjenne til enkle treningsprinsipper (styrke, utholdenhet, koordinasjon og bevegelighet)

H- Få innsikt i betydningen av fysisk aktivitet for eget velvære, mestring, forebygging og økt livskvalitet. Ha glede i bevegelse

Målgruppe

Medlemmer i funksjonshemmedes organisasjoner med behov for tilpasset fysisk aktivitet i sal og andre interesserte

Kursinnhold

Teoretisk innføring i kroppens grunnleggende anatomi og fysiologi

Treningsprinsipper og sykdomslære

Gode og hensiktsmessige øvelser

Variasjon av belastning/intensitet

Sirkeltrening

Andre arbeidsmåter/organisering

Presentasjon og gjennomføring av ulike øvelser i sal, med eller uten musikk

Instruksjon/veiledning/erfaringsutveksling

Individuelt/par/grupper

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluerer underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

Bør ha god kjennskap til ulike treningsformer og til gruppas sammensetning. Bør ha erfaring som instruktør og med tilrettelegging av aktivitet for ulike diagnosegrupper.

Enkelte organisasjoner har egne instruktørkurs