

Studieplan nr. 11005: Lev aktivt med din sykdom i vann

Minst 4 deltakere

4 - 60 timer

Mål/læringsmål

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

K- Deltakere skal få kjennskap til forebyggende aktivitet. Få kunnskap om gode og hensiktsmessige øvelser. Få opplæring i kroppens oppbygging og funksjon.

F- Deltakere skal bli fortrolig med trening i vann. Skal klare å gjennomføre treningsøkter tilpasset ens egen kapasitet

H- Få innsikt i betydningen av fysisk trening for eget velvære, mestring, forebygging og økt livskvalitet

Målgruppe

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

Kursinnhold

Teoretisk innføring i kroppens oppbygning og funksjoner

Treningsprinsipper

Sykdomslære

Vannets egenskaper: motstand, oppdrift, tyngdekraft, aksjon/reaksjon

Hjelpemidler

Ball, vekter, flyteredskap

Presentasjon av gode øvelser for de enkelte kroppsdelene

Hovedvekt på praksis i vann

Andre arbeidsmåter/organisering

I basseng, primært varmtvann. Praksis i vann med innlagt teori, med eller uten lærer

Presentasjon, instruksjon, veiledning, erfaringsutveksling

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluerer underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis