

Studieplan nr. 15490: Ut i naturen og inn i sal

Minst 4 deltakere

4–200 timer

Mål/læringsmål

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

K- deltakerne skal få kunnskap om forskjellige friluftaktiviteter og trim/treningsaktiviteter

F- deltakerne skal få bedre ferdigheter til å mestre eget liv og bygge opp viljestyrke

F- forbedre ferdigheter i forbindelse med navigering i terreng

F- Opparbeide tålmodighet og utholdenhet: Å være ute i naturen kan være utfordrende og kreve utholdenhet. Man må ofte være tålmodig og vedvarende for å nå et mål eller løse et problem

F- Bli mer miljøbevisst og utvikle et forhold til hvordan vi kan bidra til å ta vare på natur og miljø

H- Naturen kan inspirere oss til å være kreative, og lære å se på ting på en annen måte.

Dette kan inkludere å lage kunst eller å finne nye måter å løse problemer på

H- kurset legger til rette for å skape en bevissthet rundt egen fysiske og psykiske helse og føre til mer tilfredshet. Dette kan føre til at vi er mer åpne for nye opplevelser, ideer og mottakelige for endring

H- Endring i selvbilde: Fysisk aktivitet kan også påvirke vårt selvbilde og selvtillit. Dette kan føre til at vi er mer åpne for å utfordre våre egne holdninger

Målgruppe

Målgruppen er kursdeltakere med en synsnedsettelse eller annen nedsatt funksjonsevne

Kursinnhold

Mestre aktiviteter i naturen eller i sal ut fra sitt nivå

Turer i alle slags miljø og områder

Øving i vann/sal, stavgang, golf, dans, yoga, taiji, taekwon-do, pilates, skigåing, aking, fisking, ridning, tandemsykling

Hovedvekt på øving i aktiviteter

Andre arbeidsmåter/organisering

Oppdagelsesbasert undervisning: Fokus på å utforske og oppdage fysisk aktivitet på egen hånd og legge til rette for selvstendig læring

Undervisningen tilpasses av aktivitet og utstyr som brukes baseres på deltakers ønske og behov

Krav til lærer/instruktør

Ingen spesifikke krav