

Studieplan nr. 19206: Fysisk aktivitet mestring og glede

Minst 4 deltakere

4–30 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

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

K- deltakerne skal få kunnskap om forskjellige fysiske og mentalstyrkende aktiviteter

K- deltakerne skal få kunnskap om øvelser som kan bedre egen helse og livskvalitet

K-deltakerne skal få kunnskap om forskjellige friluftaktiviteter og trim/treningsaktiviteter som de kan mestre

F- deltakerne skal få ferdigheter i å utøve slike aktiviteter tilpasset egne forutsetninger og for å videreutvikle egne forutsetninger

H- deltakerne vil etter kurset ha større selvinnsikt i hvordan de positivt kan påvirke sin egen livssituasjon og helse gjennom jevnlig fysisk og mentalstyrkende aktivitet

H- deltakerne vil etter kurset oppleve mestring og verdien av å delta i et inkluderende miljø som et skritt på veien til aktiv deltakelse i lokalsamfunnet

H- glede i bevegelse!

Målgruppe

Ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse, med behov for fysisk forebyggende og rehabiliterende aktivitet

Kursinnhold

- Om diagnose
- Læring på tvers av diagnoser
- Erfaringsutveksling
- Treningslære
- Hvordan påvirker aktiviteten deltakernes fysiske og mentale tilstand
- Aktuelle aktiviteter:
 - Øving i vann/sal, stavgang, dans, yoga, skigåing, aking, tandemsykling, løping
 - Hovedvekt på øving i aktiviteter med erfaringsutveksling

Andre ressurser

Brosjyre fra Achilles International of Norway

Arbeidsmåter og organisering

- Studiering
- Fellesundervisning

Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset skal baseres på utprøving av forskjellige aktiviteter med demonstrasjon av instruktør/aktivitetsleder og samtaler i små og større grupper

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Kurset kan gjennomføres nettbasert for noen aktiviteter
Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Krav til lærer/instruktør

Mange aktiviteter krever egen instruktør (og ledsagere) med gjennomført instruktørutdanning i emnet.

Det er likevel ikke et krav at lærer har gjennomført en instruktørutdanning i emnet, men bør ha kjennskap til å instruere og veilede mennesker med ulike funksjonsnedsettelse i en aktivitet