

Studieplan nr. 18015: Trening og fysisk aktivitet – instruktørkurs

Minst 4 deltakere

12–20 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

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 (oppbygging) og fysiologi (funksjon)

F- deltakerne skal, etter endt kurs, kunne sette sammen timer og lede gruppetimer med ulike treningsmål. Deltagerne skal kjenne til enkle treningsprinsipper (styrke, utholdenhet, koordinasjon og bevegelse)

H- få innsikt i betydningen og tilretteleggingen av fysisk aktivitet for personer med en funksjonsnedsettelse

Målgruppe

Medlemmer i funksjonshemmedes organisasjoner som ønsker en utdanning i å lede treningstimer på vegne av organisasjonen

Kursinnhold

Teoretisk innføring i kroppens grunnleggende anatomi og fysiologi

Treningsprinsipper

Treningsplanlegging

Sykdomslære (diagnosekunnskap)

Verdien av forebyggende aktiviteter

Gode og hensiktsmessige øvelser

Presentasjon og gjennomføring av øvelser med og uten hjelpemidler/redskap

Variasjon av belastning/intensitet

Andre arbeidsmåter/organisering

Presentasjon og gjennomføring av ulike øvelser

Individuelt/par/grupper

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Krav til lærer/instruktør

Bør ha 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