

## Studieplan nr.11214: Fysisk aktivitet-forebygging/rehabilitering

Minst 4 deltakere

4–200 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

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

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

Hvordan påvirker aktiviteten deltakernes fysiske og mentale tilstand

Aktuelle aktiviteter:

Øving i vann/sal, stavgang, pétanque, golf, dans, yoga, qigong, taiji, taekwon-do, pilates, skigåing, aking, fiske, ridning, tandemcykling

Hovedvekt på øving i aktiviteter med erfaringsutveksling

### 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

Evaluering underveis og/eller ved kursslut

Kursbevis

### Krav til lærer/instruktør

Mange aktiviteter krever egen instruktør 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 funksjonsnedsettelser i en aktivitet