

Kursmanual for instruktørkursene

Grunnkurs trening i vann Grunnkurs trening i sal

Innhold

Del 1	Innledning	s 3
Del 2	Trening, definisjoner og forklaringer	s 5
Del 3	Grunnkurs, trening i sal Kursets mål og innhold	s 7
Del 4	Grunnkurs, trening i vann Kursets mål og innhold	s 9
Del 5	Organisering og tilrettelegging av Grunnkurs	s 11
Del 6	Råd og tips til kurslærer	s 14
Del 7	Forslag til planlegging og gjennomføring av Grunnkurs, trening i vann (sal) Fordeling av fagemnene over to weekender Valg av fagstoff i det enkelte fagemnene Forslag til timeplan	s 18
Del 8	Annet Hjemmeoppgaver Evalueringsskjema Kurslærerrapport Tekst til kursbevis	s 29



Del 1 Innledning

- Treningstilbud i NRF** Under Norsk Revmatikerforbund (NRF) landsmøte i 1983 ble varmtvannstrening tatt opp som egen sak, og det ble innledet et mer systematisk og målrettet arbeid på området. Ved siden av å få tilgang på flere og bedre bassenger, har hovedoppgaven vært opplæring av instruktører og styrking av kompetanse på anleggsiden.
- De årlige rapportene fra lokallagene viser at det er mange lag som tilbyr varmtvannstrening til sine medlemmer.
- Trening i sal er også en aktivitet som tilbys, mens noen lokallag tilbyr stavgang, thai chi, qi gong eller pilates.
- Utdanningstilbud til instruktører** NRF har i dag utdanningstilbud til instruktører både til trening i sal og trening i vann for revmatikere.
- Grunnkurs, trening i vann og Grunnkurs, trening i sal.
- Grunnkurs, trening i vann er utarbeidet i samarbeid med Norges Svømmeforbund.
- I dette hefte vil vi gi dere en oversikt over kursenes innhold samt råd om hvordan kurset kan tilrettelegges samt detaljerte tips til kurslærere.
- Kursenes mål** Utdanne instruktører for trening i vann for revmatikere.
- Utdanne instruktører for trening i sal for revmatikere.
- Kursets varighet** Grunnkurset er på 30 timer som fordeler seg på teoretiske og praktiske emner. Kurset består av ulike emner som er relatert til trening og det å være revmatiker.
- I tillegg til deltakelse i de 30 timene må deltakerne sette av tid til hjemmeoppgaver som skal løses i løpet av kurset og/eller etter avsluttet undervisning.
- Kursets innhold** Kurset inneholder både praktiske og teoretiske emner. De teoretiske tar en for seg kroppens oppbygging og funksjon, treningslære, bruk av musikk, instruktørollen og planlegging med fokus på trening av revmatikere. I de praktiske timene «prøver» en ut teorien og går gjennom ulike øvelser som kan benyttes. Deltakeren får i løpet av kurset prøve seg som instruktører.
- De teoretiske emnene er de samme enten målet med kurset er å utdanne instruktører til sal eller til vann.
- Kursmateriell** Det er utarbeidet eget kursmateriell.
- «Fysisk aktivitet på land og i vann.»
Utgitt av Funksjonshemmedes Studieforbund (i dag FUNKIS), 1999
ISBN 978-82-7128-467-1
Studieheftene
"Lev aktivt med din sykdom – vann» Tredje opplag 2011, ISBN 82-

Instruktørutdanning

Grunnkurs trening i vann og sal

90761-32-4

«Lev aktivt med din sykdom – sal» Annet opplag 2008, ISBN 82-90761-32-4

Disse heften er utgitt av Norsk Revmatikerforbund

Til kurslærer er det utarbeidet denne kursmanual samt forslag til hjemmeoppgaver, evalueringsskjema og power point serier til alle fagene som inngår i kurset.

- Organisering av kurset** Kurset kan gjennomføres over to weekender med 15 undervisnings-timer pr. weekend. Etter første kursweekend skal deltakerne ha oppgaver som de løser til neste kursweekend. Etter avsluttet undervisning vil det også være et hjemmearbeid som skal vurderes av kurslærer.
- Kurset kan også gjennomføres som et ukeskurs. Det vil da bli lagt opp til gruppearbeid underveis slik at deltakerne forbereder seg til egenundervisning i løpet av kurset.
- Andre oppdelinger av kurset er også mulig. Uansett hvordan en ønsker å dele opp kurset, må en følge den oppsatte planen og løse de hjemmeoppgavene det er lagt opp til.
- Kurslærere** Primært ønsker vi at de som skal undervise på NRFs Grunnkurs har faglig kompetanse enten som fysioterapeut eller idrettspedagog. Det kan også være aktuelt å trekke inn personer med annen relevant kompetanse og brukere med lang erfaring. Uansett bakgrunn er det viktig at en har god tid til å sette seg inn i fagstoffet
- Kursmanual** Innholdet i kursmanualen bygger på erfaringer fra tidligere gjennomføring av Grunnkurset og skal være en rettesnor for kurslærere og kursarrangører.
- Vi håper derfor at dette vil være tilstrekkelig for den enkelte kursarrangør og kurslærer.

Hensikten med denne innledning er å gi alle et utdrag av historikk og dagens ståsted når det gjelder NRFs instruktørutdanning i trening i sal og trening i vann. Videre i heftet vil dere finne noe mer detaljert informasjon som det er viktig at både kursarrangør, kursleder og kurslærer tar utgangspunkt i når Grunnkurs skal gjennomføres. Vi ønsker dere alle lykke til med mottoet *Kunnskap gir vekst*.

Norsk Revmatikerforbund
NRFs trenings- og mosjonsutvalg
Ann-Mari Steinsland
kultur- og helsefaglig konsulent

Oslo, september 2014

Del 2 Trening, definisjoner og forklaringer

Definisjoner	<p>Fysisk aktivitet Er enhver kroppslig bevegelse som øker energibehovet.</p> <p>Trening Er systematisk planlagt aktivitet som gir økt fysisk form, bygger på teorier og erfaringer som sier noe om hvordan og hvor ofte vi skal trene. Trening kan ha som mål å bedre bevegelse, styrke, koordinasjon og utholdenhet.</p> <p>Mosjonsaktiviteter kan være aktivitet som ikke nødvendigvis er ment å gi bestemte kroppslige eller atferdsmessige endringer, men som mer generelt "skal gi mosjon", være til avveksling og glede, og mer eller mindre stilltiende bidra til å opprettholde ens fysiske form. Bevegelsesoppgavene og måten de skal utføres på må altså ikke være så spesifikt rettet mot bestemte treningsresultater.</p> <p>Når en skal planlegge og tilrettelegge aktivitet for revmatikere, er det viktig at en reflekterer litt over hva en ønsker å oppnå med treningen.</p>
St.melding nr. 26. Den norske idrettsmodellen (2011-2012)	<p>Idrett og fysisk aktivitet for alle innebærer at staten gjennom sin virkemiddelbruk skal legge til rette for <i>at alle som ønsker det</i> skal ha <i>mulighet</i> til å delta i idrett eller drive egenorganisert fysisk aktivitet. Alle skal ha mulighet til å drive idrett og fysisk aktivitet i form av trening og mosjon.</p> <p>Idrett forklares som aktivitet i form av konkurranse eller trening i den organiserte idretten.</p> <p>Fysisk aktivitet forklares som egenorganiserte trenings- og mosjonsaktiviteter.</p> <p><i>Når det videre sies at: Idrettens nytteverdi er fra statens side særlig knyttet til helseperspektivet, vil det være naturlig å tolke det dit hen at den aktivitet som skjer i regi av NRFs lokallag også kan knyttes til idrettsbegrepet.</i></p>
Trening sett i lys av behandling, rehabilitering og forebygging	<p>Revmatikere møter trening med ulike mål på sykehus, opptreningscentre og i sin egen lokalforening. På sykehus og opptreningscentre vil målet med treningen være behandling og rehabilitering mens lokallagenes treningstilbud vil ha en forebyggende effekt. Trenings- og mosjonsaktiviteter kan være aktivitet i basseng, aktivitet i sal, turgåing og mer sporadiske tilbud som ulike former for turer hvor fysisk aktivitet inngår som en del av programmet.</p> <p>Fysisk inaktivitet, så vel som selve sykdommen, kan forklare at en revmatiker kan ha nedsatt utholdenhet, muskelstyrke, muskulære utholdenhet og bevegelse.</p>

Hvordan tilrettelegge trening for revmatikere

Fysisk aktivitet som behandling
Når det gjelder trening som behandling er det naturlig at en følger legen og fysioterapeutens råd. Valg av treningsform vil være personavhengig.

Fysisk aktivitet som rehabilitering ¹
En rekke undersøkelser har vist at trening bedrer bevegelighet og øker muskelstyrke hos pasienter med leddgikt og bekhterevs sykdom. I hovedsak benyttes samme prinsipper som anvendes av utrente friske personer. Trening og fysisk aktivitet har fått en vesentlig plass i rehabilitering av voksne pasienter med revmatiske sykdommer.

Fysisk aktivitet som forebygging ²
Fysisk aktivitet kan motvirke svekkelse av utholdenhet, muskelstyrke og tilstiving av ledd. Hvor mye fysisk aktivitet som må til for å opprettholde funksjon, vet vi imidlertid ikke. Treningen må tilpasses. I akutt sykdomsfase reduseres fysisk aktivitet. I denne perioden er det viktig å forebygge utvikling av bevegelses-innskrenking gjennom å ta ut bevegeligheten i leddene. I den kroniske sykdomsfasen rådes pasienten til å opprettholde sitt aktivitetsnivå. Det anbefales gjerne 2-3 ganger ukentlig lystbetonte aktiviteter som eksempel gå tur, sykle og svømme.

Aktivitets håndboken «Fysisk aktivitet i forebygging og behandling» ble utgitt av Helsedirektoratet november 2008. Boka er sentral for de som tilrettelegger fysisk aktivitet for ulike målgrupper. I del 2 er det egne kapitler om artrose og revmatoid artritt.

Aktører i NRF

Når det gjelder tilrettelegging av trenings- og mosjonsaktivitetene i regi av NRF møter vi på ulike personer med ulike funksjoner. Vi kan vise til følgende;

Tillitsvalgt

den personen som blir valgt til å ivareta en spesiell funksjon i et styret og/eller utvalg i organisasjonen og utfører sin funksjon på fritiden. Med tanke på trenings- og mosjonsaktiviteter kan det oppnevnes trenings- og mosjonskontakter både på fylkesplan og i lokallaget.

Studieleder

en person som er ansvarlig for studievirksomheten.

Kursleder

en person som er tilstede ved kurs og ivaretar praktiske oppgaver knyttet til kurset.

Kurslærer

en person som underviser, lærer opp blant annet instruktører.

Instruktør

en person som leder en gruppe i aktivitet f.eks. i varmvannsbassenget

¹ Hentet fra rapport nr. 2/2000 Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (SEF)

² som fornote 1

Del 3

Grunnkurs, trening i vann.

Kursets mål og innhold

Kursets mål	Utdanne instruktører for trening i vann.
Hovedmål	Kunnskapsmål –få kunnskap om sammenheng mellom kroppsbruk og helse Kunnskapsmål –få gode pedagogiske metoder med tanke på planlegging og gjennomføring av trening for revmatikere Kunnskapsmål –få faglig kunnskap om tema om trening for revmatikere Ferdighetsmål –få trygghet og gode ferdigheter i rollen som instruktør Holdningsmål – få innsikt i hvordan et trygt læringsmiljø skaper glede
Delmål	Kjenne kroppens oppbygging og funksjon. Kunne forklare hvordan regelmessig trening og mosjon kan forebygge belastningsslidelser i muskel-skjelettsystemet. Kjenne de ulike helsemessige gevinstene av ulike øvelser i vann. Kunne forklare sammenhengen mellom muskelstyrke, bevegelighet, kroppsbruk og kroppsholdning. Kunne velge ut gode og funksjonelle øvelser samt tilpasse disse til utøverens funksjonsnivå. Ha kjennskap til negative sider ved ulike øvelser. Kunne anvende musikk til øvelsene. Kunne anvende prinsippene om utholdenhets-, bevegelighet - og styrketrening med tanke på revmatikergrupper. Kunne planlegge og gjennomføre trening for revmatikere.
Målgruppe	Instruktører til trening i vann
Kursmaterieill	Lærebok. «Fysisk aktivitet på land og i vann.» Utgitt av Funkis. Studiehefte "Lev aktivt med din sykdom - vann." Utgitt av NRF Power point serier til alle fagene som inngår i kurset.
Krav til kurslærer	Aktuelle som kurslærere er idrettspedagoger, fysioterapeuter og andre med lang erfaring fra trening for revmatikere.
Arbeidsformer	Teori og praksis Plenum og gruppearbeid
Egnet sted/lokale	Teorirom Basseng
Gjennomføring	Kurset kan gjennomføres på to helger eller fordeles på flere dager. I løpet av kurset skal deltakerne løse hjemmeoppgaver som skal leveres til kurslærer etter nærmere avtale.

Instruktørutdanning

Grunnkurs trening i vann og sal

Krav til deltakere 75 % frammøteplikt
Bestått gitte hjemmeoppgaver

Krav til instruktørene Instruktører må gjennomføre HLR-kurs (hjerte-lunge-redning) en gang pr. år.

Det kan være noen bassengeiere som også forlanger at instruktøren har livredningskurs.

Det anbefales at instruktører som har grunnkurs, deltar på Ide-kurs hvert annet år for å hente ny inspirasjon og nye ideer til treningen.

Godkjent som studietiltak Grunnkurs, trening i vann er godkjent som studietiltak.
Studieplan nummeret er: 00-410
Studieplanen er godkjent av Studieforbundet Funkis.

Kurset faglige innhold

Fagemner		Timer totalt
1	Trening i sal for revmatikere	1
2	Trening som forebyggende helsearbeid?	1
3	Bevegelseslære Vannet egenskaper Vanntilvenning	2
4	Kroppens oppbygging og funksjon Anatomi og fysiologi	6
5	Treningslære	3
6	Sykdom, nedsatt funksjon og trening	3
7	Instruktørrollen	4
8	Musikk og musikkbruk	3
9	Treningsplanlegging	2
10	Aktivitet i vann	4
11	Oppsummering og evaluering	1
	Sum	30

Del 4

Grunnkurs, trening i sal.

Kursets mål og innhold

Kursets mål	Utdanne instruktører for trening i sal.
Hovedmål	Kunnskapsmål –få kunnskap om sammenheng mellom kroppsbruk og helse Kunnskapsmål –få gode pedagogiske metoder med tanke på planlegging og gjennomføring av trening for revmatikere Kunnskapsmål –få faglig kunnskap om tema om trening for revmatikere Ferdighetsmål –få trygghet og gode ferdigheter i rollen som instruktør Holdningsmål – få innsikt i hvordan et trygt læringsmiljø skaper glede
Delmål	Kjenne kroppens oppbygging og funksjon. Kunne forklare hvordan regelmessig trening og mosjon kan forebygge belastningslidelser i muskel-skjelettsystemet. Kjenne de ulike helsemessige gevinstene av ulike øvelser i sal. Kunne forklare sammenhengen mellom muskelstyrke, bevegelighet, kroppsbruk og kroppsholdning. Kunne velge ut gode og funksjonelle øvelser samt tilpasse disse til utøverens funksjonsnivå. Ha kjennskap til negative sider ved ulike øvelser. Kunne anvende musikk til øvelsene. Kunne anvende prinsippene om utholdenhets-, bevegelighet - og styrketrening med tanke på revmatikergrupper. Kunne planlegge og gjennomføre trening for revmatikere.
Målgruppe	Instruktører
Kursmateriell	Lærebok. «Fysisk aktivitet på land og i vann.» Utgitt av Funkis. Studiehefte "Lev aktivt med din sykdom - sal." Utgitt av NRF Power point serier til alle fagene som inngår i kurset.
Krav til kurslærer	Aktuelle som kurslærere er idrettspedagoger, fysioterapeuter og andre med lang erfaring fra trening for revmatikere
Arbeidsformer	Teori og praksis Plenum og gruppearbeid
Egnet sted/lokale	Teorirom Sal
Gjennomføring	Kurset kan gjennomføres på to helger eller fordeles på flere dager. I løpet av kurset skal deltakerne løse hjemmeoppgaver som skal leveres til kurslærer etter nærmere avtale.

Instruktørutdanning

Grunnkurs trening i vann og sal

Krav til deltakere 75 % frammøteplikt
Bestått gitte hjemmeoppgaver

Krav til instruktørene Instruktøren må gjennomføre HLR-kurs (hjerter-lunge-redning) en gang pr. år.

Det anbefales at instruktører som har grunnkurs, deltar på Ide-kurs hvert annet år for å hente ny inspirasjon og nye ideer til treningen.

Godkjent som studietiltak Grunnkurs, trening i sal er godkjent som studietiltak.
Studieplan nummeret er: 00-410
Studieplanen er godkjent av studieforbundet Funkis.

Kursets faglige innhold

Fagemner		Timer totalt
1	Trening i sal for revmatikere	1
2	Trening som forebyggende helsearbeid?	1
3	Bevegelseslære	2
4	Kroppens oppbygging og funksjon (Anatomi og fysiologi)	6
5	Treningslære	3
6	Sykdom, nedsatt funksjon og trening	3
7	Instruktørrollen	4
8	Musikk og musikkbruk	3
9	Treningsplanlegging	2
10	Aktivitet i sal	4
11	Oppsummering og evaluering/	1
	Sum	30

Del 5 Organisering og tilrettelegging av Grunnkurs³

Inviter til kurs "Grunnkurs, trening i vann og Grunnkurs, trening i sal" er kurs for instruktører til henholdsvis trening i vann og sal for revmatikere. Dette er en grunnutdanning for instruktører. Vårt mål er at alle som leder organisert trening for revmatikere har denne utdanningen.

Det er naturlig at fylkeslaget inviterer instruktørene fra lokallagene på kurs.

Ressurs personer Det er ofte vanskelig å få revmatikere til å påta seg ansvar for andres trening og derfor også vanskelig å rekruttere nye trenere. Potensielle instruktører kan være de som selv har lang erfaring med trening. Hvis de også trives med å omgås folk og liker å lede andre i aktivitet, vil Grunnkurset være en god plattform for å starte opp som instruktør i eget lokallag.

Kursets varighet Det er lagt opp til at kurset gjennomføres på 30 timer med gruppeoppgaver eller hjemmeoppgaver i løpet av kurset. Etter avsluttet undervisning blir det gitt en hjemmeoppgave som skal leveres.

Økonomi De kostnadene som ligger i kurset er lokalleie, kursmaterieil til deltakere, honorar til kurslærer, drikke og eventuell frukt. Det vil derfor være naturlig at en setter opp et budsjett slik at en kan komme fram til en kursavgift som dekker disse utgiftene. I tillegg må deltakerne dekke reise og eventuell overnatting.

Kurslærer rollen Kurslærers oppgave er først og fremst å gjennomføre den faglige delen av *Grunnkurset* i tråd med de intensjoner som ligger i de rammebetingelsene som er utarbeidet for kurset. Se kursets mål og innhold.

Det betyr at du som kurslærer må kjenne godt til mål og innhold, samt det kursmateriellet som er utarbeidet.

Det er viktig at du selv har god erfaring fra trening og at du har satt deg inn i teoristoffet som skal formidles.

I tillegg må du kunne en del om hvordan du formidler fagstoff; undervisningsmetodikk, kommunikasjon og gruppedynamikk.

³ Siden Grunnkurs trening i vann og Grunnkurs trening i sal har samme innhold når det gjelder den teoretiske delen med unntak av vanntilvenning, har vi valgt å lage et felles oppsett. Planen tar for seg trening i vann og vi markerer at det også er det samme opplegget for sal med å skrive sal i parentes.

Instruktørutdanning

Grunnkurs trening i vann og sal

En av de største utfordringene du får som kurslærer er å disponere tiden på en fornuftig måte. Sørg for at du setter opp en detaljplan for den enkelte undervisningstime og følg denne.

Snakk aldri om at du har dårlig tid. Det er nemlig den enkleste og mest vanlige måten å miste, samt misbruke tid på.

Deltakere	Deltakerne på Grunnkurs er ofte personer som selv har en revmatisk sykdom. Det er derfor viktig at en underveis i kurset tar hensyn til dette ved å tilrettelegge for pauser.
Lokaler	<p>Når det gjelder Grunnkurs, trening i vann, er det behov for teorirom og basseng. Det vil være en fordel om teorirommet og bassenget ligger i nærheten av hverandre. Hvis en må forflytte seg til en annen bygning er det viktig at aktiviteten i vann legges som siste økt før lunsj og/eller som siste økt på dagen.</p> <p>Når du skal gjennomføre Grunnkurs trening i sal trenger du et rom med god gulvflate, eventuelt parkett, gjerne en gymnastikksal. Det vil være en fordel om teorirom og det rommet du skal ha aktiviteten i ligger i nærheten av hverandre. En god løsning er at en disponerer et så stort rom at en kan ha teoriundervisning i den ene delen og det praktiske arbeidet i den andre delen.</p>
Utstyr	<p>Hvilket utstyr du har behov for vil være avhengig av hvilke undervisningsformer du ønsker å benytte. Vi nevner her noen av de vanligste.</p> <p>Hvis du ønsker å bruke PC må du sørge for at du har tilgang på godt nok utstyr, laptopp og videokanon samt et lerret eller lys veggflate. Hvis det er aktuelt å benytte noen animasjonsklipp fra dataen trenger du tilgang til internett.</p> <p>Hvis du ønsker å notere stikkord underveis slik at alle deltakerne ser, er det behov for en flip-over eller tavle. Flip-over vil gi deg større muligheter til å bruke det du skriver ved eventuelt å henge det opp på veggen.</p> <p>Hvis du ønsker å bruke musikk til treningsøvelser og avspenning har du behov for en CD-spiller.</p>
Deltaker-materiell	Læreboka «Fysisk aktivitet i vann og på land» skal brukes sammen med studieheftene. Det er viktig at kurslæreren benytter dette aktivt og viser til sidene hvor deltakerne finner aktuelt stoff. Bruk studieheftet aktivt i gruppearbeidet.
Kursmateriell for kurslærer	Det er en selvfølge at kurslærer kjenner innholdet i læreboka og studieheftene og bruker disse aktivt i undervisningen. I tillegg er det utarbeidet eget transparentgrunnlag (PP-serier) til de ulike fagmennene samt forslag til aktuelle gruppeoppgaver.
Organisering av kurset	Du kan selv finne fram til en organisering av kursweekenden og den enkelte kursdag. Kravet er at kurset gjennomføres ut fra den fag- og

Instruktørutdanning

Grunnkurs trening i vann og sal

timefordeling som er satt opp og at gruppe- og hjemmeoppgavene gjennomføres.

I noen fylker kan det være problematisk med to økter på søndag, på grunn av reise til og fra. Vi anbefaler da at dere starter fredag kveld, følger opp med to økter på lørdag og avslutter med en økt på søndag.

Når det gjelder fordeling av fagstoffet, har vi satt opp et forslag til fordeling av fagemnene på første og andre weekend.

Det vil være naturlig å veksle mellom teoretisk og praktisk undervisning. Det er viktig at kurslærer får med seg deltakerne aktivt i undervisningen. Utnytt de erfaringene som deltakerne selv har fra sin egen trening.

Vi finner det naturlig at fylkesstudieleder, kurslærer og fylkessekretær samarbeider om planleggingen og gjennomføringen av kurset.

Undervisningsform I løpet av grunnkurset skal du undervise i de fagemnene som er satt opp på planen. Boka «Fysisk aktivitet på land og i vann» inneholder det fagstoffet skal gjennomgås. Grunnkurset inneholder totalt 11 ulike fagemner inklusiv oppsummering og evaluering.

Med tanke på tilretteleggingen av undervisningen vil det være naturlig å samkjøre noen av fagemnene. Det kan også være behov for å veksle mellom teori og praksis. Noen av temaene egner seg best som rene teoritimer andre som praktiske timer. Der det er naturlig, er det viktig at en i du de praktiske timene presiserer den teoretiske bakgrunnen for valg av aktivitet

Legg opp til at deltakerne selv får prøve seg som instruktører i løpet av kurset. Start gjerne med at de arbeider i mindre grupper, deretter to og to, for tilslutt å lede hele gruppen alene.

Sett opp en detaljert plan for de når hjemmeoppgavene skal presenteres, slik at alle får presentert noe av sitt stoff. Hvor lang tid det blir på den enkelte, vil være avhengig av hvor mange deltakere det er på kurset.

Evaluering Det er utarbeidet eget evalueringsskjema for kurset.

Kursrapport I tillegg til at kurset skal innrapporteres som et VO-tiltak (voksenopplæring), har vi også utarbeidet et eget skjema som kurslærer skal fylle ut og returnere til kursarrangør.

Oppfølging NRF ønsker at de som leder treningen i lokallaget har Grunnkurs.

Når det gjelder oppfølging av instruktører, vil det ofte være behov for å møte andre instruktører for å få nye ideer og ny inspirasjon til egen aktivitet. Vi oppfordrer derfor fylkene til å arrangere IDE-kurs for instruktører.

NRF har også utviklet et Oppfølgingskurs for instruktører. Dette anbefales for de som har gjennomført Grunnkurset.

Del 6

Råd og tips til kurslærer

Kurslærerrollen generelt	<p>Din oppgave som kurslærer blir først og fremst å lede deltakerne gjennom <i>Grunnkurset</i> i tråd med de intensjonene som ligger i kurset.</p> <p>Det betyr at du må kjenne kursets <i>Mål og innhold</i>, samt ha egenerfaring fra treningsaktivitet.</p> <p>Du bør like å undervise og kjenne til teknikker på formidling av kunnskap.</p>
Disponering av tid	<p>En av de største utfordringene du har som kurslærer, er tidsbruken. Sørg for at den blir verdifull for alle og at du kommer gjennom det som er planlagt i løpet av kurset. Det er derfor viktig å forsøke og holde seg til en oppsatt tidsplan.</p> <p>Start og slutt presis og hold deg gjerne til et fast tidspunkt for pausen.</p> <p>Husk; <i>Snakk aldri om at du har dårlig tid. Det er nemlig den enkleste og mest vanlige måten å miste og misbruke tid på.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ikke bruk tid på selvfølgeligheter.• Beregn tid til hovedpoenget i de enkelte emnene.• Hold deg innenfor oppsatt tidsramme. <p>Husk at det er ikke alltid nødvendig at du lærer fra deg alt du selv kan, men at det du tar opp er interessant for deltakerne.</p>
Din egen adferd	<p>Hvis du selv er nervøs før start kan du dempe nervøsiteten ved å;</p> <ul style="list-style-type: none">• puste rolig og dypt - gjør gjerne noen enkle øvelser• ha noe i hånden• ha klargjort og prøvd hjelpemidler som du ønsker å bruke• snakke langsomt• se på de som gir deg en god følelse <p>Husk også at kroppen taler mer enn ord. Tenk på din egen kroppsholding når du står foran gruppa. Stå gjerne rolig, avslappet, hendene langs siden og med blikket mot gruppa. Sørg for at du har på deg tøy du føler deg vel i.</p>
Stemmen - et viktig instrument	<p>Stemmen er et viktig instrument og kan ofte avsløre nervøsiteten og usikkerhet.</p> <p>Snakker du</p> <ul style="list-style-type: none">• høyt kan du virke sikker• for høyt kan du virke nervøs• lavt kan du virke personlig• for lavt kan du virke usikker• fort kan du virke effektiv• for fort kan du virke nervøs og overflatisk

Instruktørutdanning

Grunnkurs trening i vann og sal

Kommunikasjon	<p>All kommunikasjon skjer på mottakers premisser. Kjennskap til mottaker er en forutsetning for effektiv kommunikasjon. En viktig del av kommunikasjon er aktiv lytting.</p> <p>Målet med kommunikasjon er</p> <ul style="list-style-type: none">• å bli forstått• å bli akseptert• å utløse en handling <p>Når du stiller spørsmål må du gi mottakerne tid til å tenke.</p> <p>Når svaret legges fram bør du</p> <ul style="list-style-type: none">• være varsom med tolkninger og tilbakemeldinger• akseptere at det finnes mange oppfatninger og forslag til løsninger• ta hensyn til andres oppfatninger
Språkbruk - valg av ord	<p>Det er viktig at du velger språk som mottaker forstår. Bruk enkle ord og korte setninger. Forklar fagbegrep og eventuelle fremmedord du benytter.</p> <p>Når du henvender deg til gruppa bør du</p> <ul style="list-style-type: none">• bruke personens navn• snakke gjerne ansikt til ansikt• snakke klart og tydelig• bruke pauser som et effektivt verktøy• stille spørsmål• bruke humor• unngå ord som kan være følelsesladet
Kroppsspråk	<p>Kroppsspråk er også en del av vår kommunikasjonsform.</p> <ul style="list-style-type: none">• kroppsspråket er å være naturlig• slipp deg løs og slipp til noen av dine impulser <p>Kroppsspråk kan utvikles og brukes bevisst og ubevisst. Det er derfor viktig at du er bevisst på ditt eget kroppsspråk, samtidig som du også har et blikk for å «ta hensyn» til deltakernes kroppsspråk.</p>
Gruppe dynamikk	<p>I ditt første møte med gruppa, er det viktig at det gis rom for at de blir kjent med hverandre og at du som kurslærer blir kjent med hver enkelt. Det er derfor viktig at du allerede ved første møte forsøker å danne deg et bilde av den enkelte.</p> <p>Deltakerne vil etter hvert finne sin plass i gruppa. En kan være sterkt dominerende og tar stadig ordet, mens en annen er rolig og tilbakeholden, en god lytter og sier sjelden noe.</p> <p>Din utfordring ligger i å styre alle gjennom en hensiktsmessig dialog. Forsøk å få alle til å delta og bidra på en konstruktiv måte. For deg er alle i gruppa like viktige som enkeltmennesker. Legg opp til en strategi som gjør at alle «tvinges» til å bli aktive deltakere.</p> <p>Etter hvert som du oppdager deltakerens sterke sider kan du spille på disse. Eventuelle «svake» sider kan du skygge unna.</p>
Presentasjonsteknikk	<p>Presentasjonsteknikk dreier seg om toveiskommunikasjon. Du har et budskap du vil formidle til andre.</p>

Ved bruk av flip-over, overhead, lysbilder eller video vil du kunne forsterke budskapet. Et bilde er lettere å huske og enklere å assosiere over enn bare ord.

Når du velger å bruke hjelpemiddel vil du på forhånd kunne strukturere stoffet du ønsker å gjennomgå. Du vil kunne øke din egen sikkerhet i forhold til stoffet og det vil virke tillitsvekkende på deltakerne. Det vil også gi deg mulighet til å reflektere tilbake på stoffet du har gjennomgått.

Bruk av flip-over

Når du bruker flip-over eller tavle, er det viktig at den står slik at alle deltakerne ser det du skriver.

Skriv tydelig og stort.

Velg gjerne ulike farger. Svart og blå er meget synlige farger, rødt og grønt er mindre synlig.

Hvis du ønsker å komme tilbake til stikkord som noteres, kan arkene henges opp på veggen i lokalet.

Bruk av prosjektor

Et projeksjonsapparat, prosjektor også kalt videokanon, er et hjelpemiddel som har mange fordeler under forutsetning at det benyttes riktig.

Til hjelp for kurslærer har vi laget en transparentserie til hvert fagemne som skal benyttes. På disse transparentene har vi tatt med stoff som vi mener deltakerne bør ha kjennskap til etter gjennomført kurs.

Transparentene som benyttes skal inneholde

- et hovedbudskap - overskrift,
- lite tekst - nøkkelord som godt kan være skrevet med ulik farge
- gjerne en illustrasjon knyttet til emnet

Deltaker-materiell

Det er viktig at kurslærer bruker læreboka og studieheftet aktivt og henviser til sidetall i heftet.

Gi deltakerne tid til å finne fram i egne dokumenter og gi dem mulighet til å notere underveis ut fra eget ønske og behov.

Forberedelse

Vi har satt opp et eksempel på gjennomføring av *Grunnkurs, trening i vann* som arrangeres over to weekender med totalt 8 økter. Du kan gjerne ta utgangspunkt i dette og tilpasse det til egne ønsker.

Det er viktig at det er en naturlig sammenheng mellom emnene og at det blir en naturlig progresjon i undervisningen.

Det vil være naturlig å samkjøre noen av fagemnene. Når du har aktivitet i vann, er det viktig at du har et konkret tema og mål med det du skal jobbe med. Treningslære om styrke og bevegelighet kan gjerne være utgangspunkt for fokus i en aktivitetstime.

Instruktørutdanning

Grunnkurs trening i vann og sal

En viktig del av undervisningen går på bevisstgjøringen både av treningslæreteorien, anatomen og fysiologien når det gjelder valg av og vurdering av øvelser.

Kursstart Ditt første møte med gruppa er viktig. Det anbefales derfor å bruke litt tid på denne starten.

Start med å ønske deltakerne velkommen og presenter deg selv. Si litt om hvem du er, din egen bakgrunn og hvorfor du påtar deg oppgaven som kurslærer.

La deltakerne presenterte seg med navn, alder (hvis ønskelig) samt fortelle litt om seg selv og hvorfor de ønsker å være/bli instruktør. Hvor mye og i forhold til hva kan den enkelte selv bestemme. Her kan den enkelte presenter seg selv eller en kan presentere sidekameraten.

Presenter kursmaterialet og informer om praktiske ting som tid, sted, eventuell andre praktiske ting.

Arbeid med hjemmeoppgave Deltakerne skal arbeide med en hjemmoppgave som skal presenteres på den andre kursweekenden.

Når deltakerne har fått utdelt hjemmeoppgaven, bør du gi deg tid til å snakke med de angående hvordan du ønsker at oppgaven skal løses og hvordan du ønsker at deltakerne skal legge fram det de har jobbet med.

Husk at du må sette av tid i de praktiske timene slik at alle får presentert hele eller deler av hjemmoppgaven. Ta deg god tid til samtale i gruppa etter gjennomføringen.

Når det gjelder hjemmeoppgaven som skal løses etter avsluttet kurs, er det viktig at du avtaler tidspunkt for levering og hvor den skal sendes.

Del 7

Forslag til planlegging og gjennomføring av Grunnkurs, trening i vann (sal).⁴

For å hjelpe den enkelte kurslærer med en del av forarbeidet til kurset har vi utarbeidet forslag til fordeling av fagemnene til henholdsvis den første og andre kursweekenden samt satt opp stikkord for innholdet i det enkelte fagemne.

Videre er det utarbeidet forslag til timeplan for grunnkurset. Bruk gjerne denne som en mal for eget kurs.

Fordeling av fagemnene på to weekender Grunnkurs, trening i vann (sal)

Fagemner		Timer totalt	1. kurs weekend	2. kurs weekend
1	Trening i vann for revmatikere	1	1	
2	Trening som forebyggende helsearbeid?	1		1
3	Bevegelseslære Vannets egenskaper Vanntilvenning	2	2	
4	Kroppens oppbygging og funksjon (anatomi og fysiologi)	6	4	2
5	Treningslære	3	1	2
6	Sykdom, nedsatt funksjon og trening	3		3
7	Instruktørrollen	4	2	2
8	Musikk og musikkbruk	3	2	1
9	Treningsplanlegging	2	1	1
10	Aktivitet i vann (sal)	4	2	2
11	Oppsummering og evaluering	1		1
	Sum	30	15	15

⁴ Siden Grunnkurs trening i vann og Grunnkurs trening i sal har samme innhold når det gjelder den teoretiske delen med unntak av vanntilvenning, har vi valgt å lage et felles oppsett. Planen tar for seg trening i vann og vi markerer at det også er det samme opplegget for sal med å skrive sal i parentes.

Valg av fagstoff i det enkelte fagemne

I løpet av grunnkurset skal du undervise de fagemnene som er satt opp på planen. Læreboka "Fysisk aktivitet på land og i vann" er utgangspunktet for det fagstoffet du skal formidle. Transparentene er laget slik at de skal dekke det viktigste fagstoffet i boka. I tillegg vil transparentene også gi deg eventuelt oppdatert kunnskap der det er behov for det.

Grunnkurset inneholder totalt 11 ulike fagemner inklusiv oppsummering og evaluering.

Med tanke på tilretteleggingen av undervisningen, vil det være naturlig å samkjøre noen av fagemnene. Det kan også være behov for å veksle mellom teoretisk og praktisk undervisning.

For at du lett skal finne fram i læreboka «Fysisk aktivitet på land og i vann», har vi satt opp sidehenvisning til boka. Til noen fagemner kan du også bruke studieheftene «Lev aktivt med din sykdom – vann» og/eller «Lev aktivt med din sykdom – sal.» Det er utarbeidet transparentserie til de enkelte fagemnene.

Her følger en oversikt over fagemne og innhold i den enkelte time.

Fagemne Antall timer	Innhold i hver enkelt time	Lærebok "Fysisk aktivitet på land og i vann»"	Trans- parenter. Power- point serier
Trening i vann. eller Trening i sal 1 time	Time 1 Presentasjon av kurset og utdanningstilbudet Kort historikk om aktiviteten og målgruppen Hvorfor vanngymnastikk for revmatikere. Hva kreves av instruktøren. Krav til hjerte/lungeredning og livredning i vann Alarmplan i basseng	side 5-12	14 stk
Trening som forbyggende helsearbeid? 1 time	Time 1 Betydningen av trening generelt med tanke på eget funksjonsnivå Fysisk inaktivitet Variasjon Helsegevinst ved trening	side 4-7	
Bevegelseslære Vannets egenskaper Vanntilvenning 2 timer	Time 1 Biomekanikk Tyngdekraft Bevegelsesmåter Kroppens akser og plan bevegelsesretninger og - utslag Arbeidsstillinger og plan	side 43-49	17 stk
	Time 2 (vann) Denne økten kan gjennomføres som teori eller som praksis i vann.	side 50-54	

Instruktørutdanning Grunnkurs trening i vann og sal

	<p>Vannets egenskaper Mekaniske forhold i vann Oppdrift, tyngdekraft, motstand, turbulens, fremdrift (aksjon/reaksjon), frontalmotstand m.m. Fysiologiske endringer Vannets temperatur Vanntilvenning Praktiske øvelser i vann.</p> <p>Time 2 (sal) Denne økten kan gjennomføres som teori eller som praksis i basseng. Praktiske eksempler på plan, bevegelsesretninger og bevegelsesutslag.</p>		
<p>Kroppens oppbygging og funksjon (anatomi og fysiologi) 6 timer (4+2 t)</p>	<p>Anatomi Time 1 Læren om kroppens oppbygging Organer og vev Skjelettets oppbygging og funksjon Leddenes oppbygging og funksjon</p>	Side 17-31	24 stk
	<p>Time 2 Musklens oppbygging og funksjon - de viktigste, største og overflatiske musklene, funksjon Nervesystemet Sirkulasjonssystemet Respirasjon Stabilitet og mobilitet</p>		
	<p>Time 3 Anvendt anatomi Aktivitet i vann (sal) Praktiske eksempler på utholdenhet og koordinasjon</p>		
	<p>Time 4 Anvendt anatomi Aktivitet i vann (sal) Presentasjon av hjemmoppgaver med fokus på utholdenhet og koordinasjon</p>		
	<p>Fysiologi Time 1 Læren om kroppens funksjon Fysiologisk bakgrunn for trening Respirasjon Sirkulasjon</p>		
	<p>Time 2 Energifrigjøring Helsemessige gevinster ved å trene</p>		
Treningslære	Anvendelse av treningslære kommer både i de ulike gruppeoppgavene og ved		23 stk

Instruktørutdanning Grunnkurs trening i vann og sal

3 timer	<p>eksempeltimer og gjennomgåelse av disse. I teorien går en gjennom følgende;</p> <p>Time 1 Læren om forhold som angår trening - hvordan en bør trene og hvorfor en bør trene på bestemte måter</p> <p>Innholdet i en treningsøkt; - oppvarming, hoveddel og avslutning</p> <p>Utholdenhet - hva er utholdenhet - hvordan trene utholdenhet - intensitet, varighet og frekvens - pulsfrekvens i vann - kontroll av intensitet - utholdenhetstrening i vann</p>	side 55-58	
	<p>Time 2 Styrke - hva er styrketrening - dynamisk, konsentrisk og eksentrisk, statisk - maksimal styrke - eksplosiv styrke - muskulærutholdenhet</p>	side 66-70	
	<p>Time 3 Bevegelighet - hva er bevegelse - dynamisk og statisk - aktiv og passiv, - bevegelsestrening i vann - utgangstillinger</p> <p>Koordinasjon - hva er koordinasjon - enkle og sammensatte bevegelser - hva er lett og hva er vanskelig</p> <p>Avspenning</p>	<p>side 71-75</p> <p>Side 76-77</p> <p>Side 78-81</p>	
Sykdom, nedsatt funksjon og fysisk aktivitet 3 timer	<p>Time 1 Trening for personer med revmatisme Leddgikt (reumatoid artritt) Trening for leddgikt</p>	<p>side 33-36</p> <p>side 153-157</p>	28 stk
	<p>Time 2 Bekhterevs sykdom Trening for bekhtereve Artrose (Slitajegikt) Trening for artrose</p>	<p>side 157-161</p> <p>side 161-163</p>	
	<p>Time 3 Fibromyalgi Trening for personer med fibromyalgi</p>	side 164-167	

Instruktørutdanning Grunnkurs trening i vann og sal

Instruktørrollen 4 timer	Time 1 Instruktørrollen Instruksjon – læring – motivasjon Hvilket ansvar har instruktøren? Undervisningsmetodikk, spesielle forhold ved instruksjon i basseng; stemmebruk, organisering, plassering, musikk og lyd.	side 37-42	12 stk
	Time 2 Undervisningsmetoder i praksis Aktivitet i vann (sal) med egentrening i intruksjon		
	Time 3 Motivasjon, feilretting og tilbakemelding. Hvordan gi feedback? Instruktørene som formidler og motivator		
	Time 4 Praktisk trening i instruksjon Presentasjon av hjemmoppgave med fokus på valg og bruk av musikk		
Musikk og musikkbruk 3 timer	Time 1 Innledende teori: Trening til musikk Hvorfor musikk Hvordan velger og bruker vi musikken Generell musikkteori - grunnrytme og melodirytm - telling - takt og taktarter - tempo - en musiklask setnigg - et musikalsk avsnitt - eneren	Side 80-93	16 stk
	Time 2 Praksis i vann eller sal Musikkbruk - finne eget tempo - bevege oss etter grunnrytmen - halverer tempoet - bytter øving eller tempo på ener - øvinger i forskjellig tempo Eksempel på metoder ved bruk av musikk - fri bevegelse til musikk - fristil - serier - vers og referng		
	Time 3 Trening til musikk Presentasjon av hjemmeoppgave		

Forslag til timeplan Grunnkurs, trening i vann og/eller sal

Vi har utarbeidet en detaljert plan for gjennomføringen av Grunnkurs, trening i vann og/eller sal over to weekendene. Denne oversikten med sine kommentarer, er ment som en veiledning og tips til gjennomføring av Grunnkurset og ikke som en detaljplan som må følges til punkt og prikke.

Timeplanene er satt opp med utgangspunkt i erfaringer fra gjennomføringen av tilsvarende kurs hvor en har undervist 8 økter av 4 timer, totalt 32 timer. De to ekstratimene ble benyttet til egentrening for deltakerne.

Planen er også satt opp ut fra at bassenget (gymnastikksalen) lå i en annen bygning og kun var disponibelt til avtalte tidspunkt. Aktiviteten i vann (sal) ble lagt til de siste timene før lunsj og de siste timene på dagen. Dette fungerte meget bra.

En undervisningstime er 45 minutter. Timeplanen her er lagt opp med 45 minutters undervisning og 15 minutters pause. Det er viktig å overholde pausene. Noen ganger, spesielt i den praktiske delen av kurset, kan undervisningstimen bli noe lenger.

Når det gjelder det konkrete innholdet i den enkelte time, viser vi til "Valg av fagstoff i det enkelte fagemne, et tidligere avsnitt i dette heftet. Timene som er satt opp på timeplanen viser til denne.

Vi har satt opp en klokke time til lunsj.

Grunnkurs, trening i vann (sal)

Timeplan for kursdag 1, lørdag.

Tid	Fagemne	Innhold	Sted
09.00	Åpning Presentasjon Trening i vann (sal)	Time 1 Historikk Hvorfor trening er viktig. Hva kreves av instruktøren.	Teorirom
10.00	Bevegelseslære	Time 1 Bevegelseslære, plan, bevegelsesretninger	Teorirom
11.00	Bevegelseslære	Time 2 i vann Vannets egenskaper, mekaniske forhold i vann Vanntilvenning Time 2 i sal Praktiske eksempler på plan og bevegelsesretninger og bevegelsesutslag	Svømmehall (Sal)
12.00	Aktivitet i vann (sal)	Time 1 Eksempeltime	Svømmehall (Sal)
13.00	Lunsj		
14.00	Instruktørrollen	Time 1 Instruktørrollen Undervisningsmetodikk	Teorirom
15.00	Treningslære	Time 1 Innholdet i en treningsøkt Utholdenhet Koordinasjon	Teorirom
16.00	Aktivitet i vann (sal)	Time 2 Eksempeltime med fokus på utholdenhet og koordinasjon	Svømmehall (Sal)
17.00	Instruktørrollen	Time 2 Undervisningsmetoder i praksis Aktivitet i vann med egentrening i instruksjon	Svømmehall (Sal)

Grunnkurs, trening i vann (sal)

Timeplan for kursdag 2, søndag.

Tid	Fagemne	Innhold	Sted
09.00	Anatomi	Time 1 Skjelettets oppbygging og funksjon	Teorirom
10.00	Anatomi	Time 2 Musklernes oppbygging og funksjon	Teorirom
11.00	Fysiologi	Time 1 Respirasjon, sirkulasjon og energifrigjøring	Teorirom
12.00	Anatomi	Time 3 Anvendt anatomi Aktivitet i vann Praktiske eksempler på utholdenhetstrening og koordinasjon	Svømmehall (Sal)
13.00	Lunsj		
14.00	Planlegging	Time 1 Programoppbygging sett i forhold til målgruppe	Teorirom
15.00	Musikk og musikkbruk	Time 1 Hvordan velge musikk Musikkteori	Teorirom
16.00	Musikk og musikkbruk	Time 2 Aktivitet i vann (sal). Eks. på musikk til ulike øvelser	Svømmehall (Sal)
17.00	Egentrening	Aktivitet i vann (sal) med vekt på bruk av musikk Egentrening	Svømmehall (Sal)

Grunnkurs, trening i vann (sal)

Timeplan for kursdag 3, lørdag.

Tid	Fagemne	Innhold	Sted
09.00	Planlegging	Time 2 Programoppbygging sett i forhold til målgruppe	Teorirom
10.00	Instruktørrollen	Time 3 Motivasjon, feilretting. Hvordan gi feedback. instruktøren som formidler og motivatør	Teorirom
11.00	Aktivitet i vann (sal)	Time 3 Aktivitet i vann med fokus på timens oppbygging	Svømmehall (Sal)
12.00	Anatomi	Time 4 Anvendt anatomi Aktivitet i vann (sal) Presentasjon av hjemmeoppgave med fokus på utholdenhet og koordinasjon	Svømmehall (Sal)
13.00	Lunsj		
14.00	Treningslære	Time 2 Styrke	Teorirom
15.00	Treningslære	Time 3 Bevegelighet	Teorirom
16.00	Musikk og musikkbruk	Time 3 Aktivitet i vann (sal) Presentasjon av hjemmeoppgave med fokus på valg og bruk av musikk	Svømmehall (Sal)
17.00	Instruktørrollen	Time 4 Aktivitet i vann (sal) Presentasjon av hjemmeoppgave. Øvelser med fokus på styrke og bevegelighet	Svømmehall (Sal)

Grunnkurs, trening i vann (sal)

Timeplan for kursdag 4, søndag.

Tid	Fagemne	Innhold	Sted
09.00	Sykdom, nedsatt funksjon og trening	Time 1 innledning Leddgikt Begrensinger i forhold til trening Gevinster ved trening for ulike grupper	Teorirom
10.00	Sykdom, nedsatt funksjon og trening	Time 2 Bekhterev Artrose Begrensinger i forhold til trening Gevinster ved trening for ulike grupper	Teorirom
11.00	Sykdom, nedsatt funksjon og trening	Time 3 Fibromyalgi Begrensinger i forhold til trening. Gevinster ved trening for ulike grupper. Hva bør vektlegges når treningen brukes som behandlings-, rehabiliterings- eller forebyggende aktivitet	Teorirom
12.00	Aktivitet i vann (sal)	Time 4 Bruk av hjelpemiddel	Svømmehall (Sal)
13.00	Lunsj		
14.00	Fysiologi	Time 2 Energifrigjøring Helsemessige gevinster ved å trene	Teorirom
15.00	Trening som forebyggende helsearbeid	Time 1 Betydning av trening generelt og spesielt med tanke på eget funksjonsnivå	Teorirom
16.00	Egenaktivitet	Aktivitet i vann Praktiske eksempler på treningsprogram for aktuelle målgrupper Egeninstruksjon	Svømmehall (Sal)
17.00	Oppsummering og avslutning	Time 1 Aktivitet i vann (sal) Gjennomkjøring av eksempelprogram Evaluering av gjennomføringen av kurset	Svømmehall (Sal)

Del 8 Annet

Hjemmeoppgaver

Grunnkurs, trening i vann og Grunnkurs, trening i sal

I løpet av kurset skal deltakerne løse konkrete oppgaver, som gruppeoppgaver i løpet av kurset og som hjemmearbeid mellom de to kursweekendene. Kurslæreren plukker selv ut aktuelle oppgaver til deltakerne. Vi har satt opp forslag til oppgaver.

Forslag til hjemmeoppgaver under og etter gjennomføringen av 15 timers undervisning

Her følger forslag til hjemmeoppgaver. Det er satt opp flere forslag til type øvelser de skal forberede.

Kurslærer fordeler oppgavene til kursdeltakerne. Alle må forberede to øvelser hver.

Lag forslag til øvelser hvor hensikten er;

- styrke for armer og skuldre
- styrke for buk
- styrke for rygg
- styrke for bein

Lag forslag til øvelser hvor hensikten er;

- bevegelighet for skulderbuen
- bevegelighet for øvre del av rygg
- bevegelighet for nedre del av rygg
- bevegelighet for hofte
- bevegelighet for ankel

Lag forslag til øvelser hvor hensikten er;

- uttøying av brystmuskulaturen
- uttøying av leggmuskulaturen
- uttøying av baksiden av låret

Lag en serie av øvelser som du kan bruke i en utholdenhetsdel. Varighet 10 minutter.

Det skal brukes musikk som passer til øvelsen.

Beskriv kort hvordan du vil gjennomføre øvelsen og hva du vil vektlegge når du skal instruere øvelsen. Beskriv musikken du bruker.

Hjemmeoppgaver

Grunnkurs, trening i vann og Grunnkurs, trening i sal

Etter avsluttet undervisning skal du levere plan for en treningstime.

Hjemmeoppgaven er;
Planlegge en treningstime, minimum 30 minutter, maksimum 60 minutter.
Planen skal inneholde; .

Instruktør:
(ditt navn)

Lokallagets navn:

Målgruppe:
(beskriv kort de som deltar på treningen)

Mål:
(for treningstimen)

Timens varighet:

Innholdet i treningstimen;
Beskriv timens innhold på skjema som er vist her. Du velger selv om du beskriver en time i vann eller i sal.
Beskriver hvordan du deler opp timen (Hva), hvilke øvelser du skal lede og hvordan øvelsene skal utføres (Hvordan) og hva hensikten med øvelsen er (Hvorfor).
Hvis du bruker musikk, er det fint om du skriver ned navnet på melodien og eventuelt tempo i musikken.

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor	Musikk Tempo (bpm)

Avtal med kurslærer når planen skal leveres.

Evalueringsskjema for

Grunnkurs, trening i sal Grunnkurs, trening i vann

Tid _____ Sted _____

Kurslærer (hovedansvarlig) _____

=====

Hovedinntrykk - nytteverdi av innholdet på kurset.

Inntrykk – gjennomføringen, oppgaver og kursmateriell.

Inntrykk – foreleser(e) – innhold.

Spesielle punkter du ønsker å kommentere; positive og negative.

Totalinntrykk av kurset. Merk av på skalaen.

Topp

Middels

Bunn

Leveres til kursansvarlige

Kurslærerrapport

Grunnkurs, trening i sal Grunnkurs, trening i vann

Arrangør _____

Antall Totalt: _____ kvinner _____ menn _____

Kursleder _____

Kurslærer (hovedansvarlig) _____

Tid _____ Sted _____

Andre kurslærere (navn og fagemne)

=====

Sett opp en kort rapport, gjerne i stikkordsform over de tilbakemeldingene du fikk fra deltakerne om kursets innhold og din gjennomføringen av det.

Side 2 Kurslærerrapport

I tillegg til den informasjonen du har gitt foran, ønsker vi at du gir noen kommentarer til hvordan du selv opplevde at kursmateriellet som er utarbeidet fungerte, både under egen planlegging, gjennomføring og etterarbeid av Grunnkurset.

Kursmanualen

Læreboka

Studieheftet

Transparentene

Jeg brukte også disse hjelpemidlene;

Sendes til
Kursarrangør

KURSBEVIS

Forslag til tekst på kursbevis

Navn på deltaker

har deltatt på instruktørkurset

Grunnkurs trening i vann (sal)

Fra dato: xx.xx til xx.xx.xxxx

Antall timer: 30timer

Sted: xxxxx

LÆRINGSMÅL

Få kunnskap om kroppens oppbygging og funksjon, treningsmåter og treningsmetoder samt treningens betydning for egen og helse

Få trygghet og gode ferdigheter i rollen som instruktør

Få innsikt i hvordan et trygt og deltakeraktivt miljø skaper glede og gir gode resultater.

KURSETS INNHOLD

Trening i vann (sal) for revmatikere. Hvorfor trening er viktig.

Treningsplanlegging (programoppbygging og øvingsutvalg)

Kroppens oppbygging og funksjon (anatomi og fysiologi)

Bevegelseslære (biomekanikk og vannets egenskaper)

Treningslære. Sykdom, nedsatt funksjon og trening

Instruktørrolle. Musikk og musikkbruk

Sikkerhetsrutiner ved trening

Aktivitet i vann(sal)

Har levert hjemmeoppgave.

Signert av arrangør og kurslærer

Husk logo fra NRF og FUNKIS