

Idrotts- och föreningskurs

Nyfiken på idrott och ledarskap

Du som söker är Nyfiken på att bli ledare eller hjälpledare. Denna 1-årskurs ger dig möjlighet att träna och lära dig mer om Parasport. Föreningslivet behöver fler aktiva och ledare för att fler ska kunna idrotta. Att bli aktiv i en förening kan bli en möjlighet till din framtida sysselsättning. Det finns många olika roller i en förening och du får känna dig för vad idrotten kan erbjuda dig på kursen.

Mål

Du lär dig praktiskt och teoretiskt grunderna för hur du blir en positiv och självständig idrottsledare eller hjälpledare. Att hitta sin roll i föreningslivet – Alla kan vara med och det finns uppgifter till alla. Att få kunskap om kost och hälsa, både fysisk och mental, utifrån ett idrottsperspektiv. Att få intyg i Plattformen, Basen, Hjärt-och lungräddning.

Målgrupp: Kursen vänder sig till dig som har en funktionsnedsättning och har ett idrottsintresse.

Tema: Här arbetar vi med uppgifter som kommer upp under de andra lektionerna, tex. anordna turneringar och starta en förening. Här finns också utrymme för egna temaarbeten där du kan använda dina kunskaper i praktiken.

Idrottsteori: På idrottsteori går vi igenom olika regler och poängräkning inom olika para-sporter. Vi pratar också om hur man lägger upp en träning och hur man tränar på bästa sätt. Vi diskuterar även ledarskap och hur man blir en bra ledare.

Praktisk idrott: Under lektionerna kommer vi att prova på olika idrotter inom para-sporterna, till exempel innebandy, handboll, boccia och skytte.

Eget arbete och planering: Under denna tiden planerar du aktiviteterna för kvällen eller arbetar vidare med ditt tema.

Simning: I vattnet tränar vi hela kroppen efter egen förmåga. Detta gör vi genom att träna olika simsätt som bröstsim, ryggsim, crawl och fjärlsim och ha vattengymnastik.

Mental tuffhet: Mental tuffhet är förmågan att fokusera på uppgiften, oavsett vad som händer inom och runtomkring dig. För att lyckas med detta arbetar vi tex. med mental träning, mindfulness och stresshantering.

Kost/Näringslära/Hälsa: Vi arbetar både teoretiskt och praktiskt med hur kost och näring hänger ihop med träning och mental hälsa och hur detta kan förbättra din hälsa och livskvalité.

Föreningskunskap: Vi lär oss hur en förening är uppbyggd och vilka funktioner en förening behöver för att fungera. Vi jobbar med olika föreningsregister och arbetar med olika administrativa uppgifter som finns i en förening.



Kursfakta:

Längd: 1 år

Kursstart: 27 aug 2018

Ansökan senast: 1 april

Antagningsvillkor: Studiebesök med samtal och prova-på-dagar