



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

FAGETS IDENTITET

Faget handler om at arbejde med de værktøjer, som kan føre til en øget bevidstheden hos kommende elever omkring vigtigheden af god fysisk form og gevinsten ved at træne også til friluftaktiviteter.

Fagets overordnede mål er at øge den studerendes bevidsthed omkring den studerendes egen fysiske form og gennem denne udvikling erhvervelsen af kompetencer til også, at kunne tilrettelægge træningsforløb til kommende målgrupper.

FORMÅL

Det overordnede mål for faget Funktionel Movement på Friluftslinien, er at de studerende skal erhverve sig indsigt i grundtræning på et basalt niveau og tilpasset forskellige friluftaktiviteter. Sammen med elementer fra Fysiologi skal de studerende kunne tilpasse et træningsforløb for en given målgruppe på en måde, der styrker de muskelgrupper en given aktivitet kræver. Det lavpraktiske mål med faget er, at de studerende inden vejledning i en friluftaktivitet kan gennemføre forberedelse træning i aktiviteten, så kommende elever er bedre stillet fysisk i selve aktiviteten

EMNER

- Grundtræningselementer berøres - Funktionel træning, Aerob / anaerob træning, Styrketræning, Barmarkstræning og Trappetræning.
- Træningsmodul tilpasset Vandring.
- Træningsmodul tilpasset Vinterfriluftsliv og Telemarkskiløb.
- Træningsmodul tilpasset de Maritime fag (Kano og Kajak)

KOMPETENCER

Gennemgående for faget er, at den studerende skal øge sin viden om træning tilpasset friluftaktiviteter. Målgruppen for Friluftsliv er en anden end i det klassiske træningsmiljø og derfor skal den studerende særligt opnå kompetencer til at skabe et frugtbart møde mellem friluftsverdenen og de gavnlige og effekt øgende gevinst, der er i at være i god form uanset om maner sportsudøver eller friluftsmenneske.



FAGBESKRIVELSE/ FUNCTIONAL MOVEMENT

ARBEJDSFORMER

Faget består af både praktisk træning i grupper og enkeltvis og teoretiske aspekter som klasseundervisning. Undervisningen vil foregå på Institutet, i byens rum og i naturen.