

Børn og idrætsskader – undervisning til lærere

(½-dags kursus, varighed ca. 5 timer)

Kurset "Børn og idrætsskader – undervisning til lærere" underviser lærerne i, hvordan de i deres daglige undervisning bør forholde sig til emnet børn og idrætsskader. Undervisningen vil bl.a. komme ind på hvilke skader, der typisk ses hos børn (overbelastningsskader og akutte skader), hvad er mekanismerne bag disse skader, hvordan behandles disse og hvornår er det i orden at træne selvom der er en skade? Ved at uddanne lærerne i dette emne vil de være bedre rustet, når de står i en situation, hvor en eller flere af deres elever har en idrætsskade.

Underviser:

Idrætsfysioterapeut Jeppe Smed Nielsen.

Undervisningssted:

Hos kursusbookeren – det forventes, at der er adgang til de rette faciliteter (fitnesslokaler, mødelokale). Underviseren medbringer projektor samt lærred, hvis dette ikke findes på undervisningsstedet.

Forplejning:

Kurset indbefatter ikke forplejning. Deltagerne, eller kursusbooker, står selv for denne del.

Medbring:

Træningstøj og indendørssko.
Håndklæde.
Drikkedunk.
Papir, skrivemateriale, evt. PC.

Undervisningsmateriale:

Der vil blive udleveret relevant undervisningsmateriale på kurset.

Kursuspris:

Pris: 8.999,-
(max 20 deltagere)
(ekskl. kørselsgodtgørelse).

Kørselsgodtgørelse:

Kursusprisen er ekskl. kørselsgodtgørelse. Kørselsgodtgørelsen beregnes ud fra SKAT's takster, samt afstanden mellem undervisningssted og SportFys' adresse i Vejle.

Booking:

Jeppe Smed Nielsen
Strandvejen 74, 2. sal.
7120 Vejle Øst
Mail: info@sportfys.dk

Pensum:

🌿 **Beskrivelsen af målgruppen børn og unge (teoretisk).**

Beskrivelse af målgruppen generelt.
Anbefalinger for fysisk aktivitet til børn og unge.

🌿 **Bevægeapparatets opbygning (teoretisk).**

Kort gennemgang af bevægeapparatets anatomi.

✚ **Bevægeapparatets lidelser hos børn og unge (teoretisk).**

Hvilke bevægeapparatets lidelser er de mest almindelige hos børn og unge, og hvilke gener giver disse typisk for den enkelte?

Hvordan tager vi som undervisere hensyn til de restriktioner som eventuelle bevægeapparatets lidelser måtte give de unge idrætsudøvere?

✚ **Styrke- og stabilitetstræning til børn og unge (teoretisk/praktisk).**

Styrketræning og børn – fakta og myter.

Effekt af styrketræning til børn og unge.

Forslag til styrke- og stabilitetstræning til børn og unge.

Styrke- og stabilitetstræning til børn og unge – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✚ **Konditionstræning af børn og unge (teoretisk/praktisk).**

Konditionstræning og børn.

Konditionstræning kombineret med anden træning.

Forslag til konditionstræning til børn.

Konditionstræning til børn – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✚ **Balance- og motorisk træning af børn og unge (teoretisk/praktisk).**

Balance og motorik.

Forslag til balance- og motorisk træning til børn.

Balance- og motorisk træning til børn – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).

✚ **Bevægelighedstræning til børn (teoretisk/praktisk).**

Bevægelighed og vækst.

Forslag til bevægelighedstræning til børn og unge.

Bevægelighedstræning til børn og unge – lær at tage de rette hensyn (praktisk/gruppearbejde).