

FÅ BEVÆGELSEN OG
IDRÆTSGLÆDEN IND I
HVERDAGEN, HVOR DER
ER MENNESKER MED
UDVIKLINGSHANDICAP

IDRÆTSCERTIFICERING AF INSTITUTIONER FOR MENNESKER MED UDVIKLINGSHANDICAP



**PARASPORT
DANMARK**



VIA University
College

IDRÆTSCERTIFICERING AF INSTITUTIONER FOR MENNESKER MED UDVIKLINGSHANDICAP

Med en idrætscertificering er målet at skabe større fokus på bevægelse i hverdagen i og udenfor institutionen, og øge fokus på idræt, leg og bevægelsesglæde på de kommunale/regionale botilbud/dagtilbud/institutioner, hvor der er mennesker med udviklingshandicap tilknyttet.

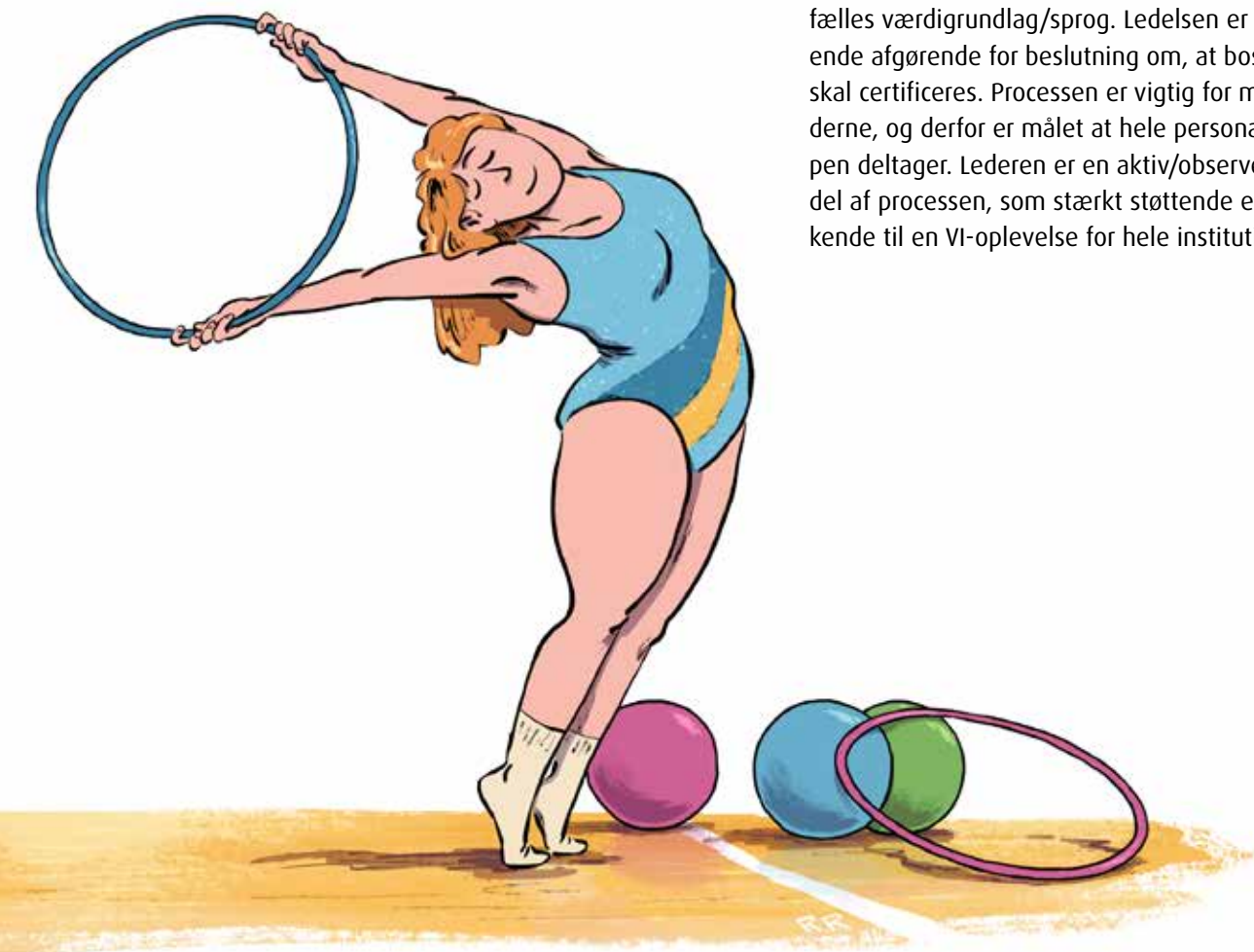
Det øgede fokus på bevægelsesglæde og en fysisk aktiv hverdag, påvirker borgerens hverdagstrivsel og sundhed, som igen kan påvirke borgernes selvhjulpethed positivt. Idrætscertificeringen af personalegruppen styrker, inspirerer og anviser muligheder for at inddrage kroppen i hverdagspædagogikken på institutionerne. Der arbejdes med hverdagspædagogik og pædagogisk idræt, som en naturlig del af hverdagen med idræt, leg og bevægelse.

Med en idrætscertificering klædes institutionernes medarbejdere på til at anvende idræt, leg og bevægelse i hverdagen samt inspirere til øget mulig deltagelse i den frivillige idræt, så borgerne får øget trivsel, mere bevægelsesglæde, højere grad af samvær, fællesskab med andre borgere samt et ønske om sundere vaner. Medarbejdergruppen får et kompetenceløft gennem et uddannelsesforløb, og arbejder ud fra en række retningslinjer for idrætscertificeringen i eget nærområde.



Idrætscertificeringen tydeliggør en fælles indstilling og markerer, at netop denne institution har en bevægelses- og idrætsprofil, hvor personale og ledelse anvender idræt, leg og bevægelse i det daglige arbejde.

Ledelsen kan tælle flere niveauer, og en samlet ledergruppe er fundamental i arbejdet med at udvikle bostedets bevægelseskultur. Ledergruppen skal motivere den samlede medarbejdergruppe, og kan arbejde proaktivt omkring bl.a. ressourcetilførsel og arbejdsplanlægning så flest mulige i personalegruppen deltager. En vigtig opgave for lederne er, at alle medarbejdere finder deres rolle i en pædagogisk idræts-hverdag og arbejder på fælles værdigrundlag/sprog. Ledelsen er i sidste ende afgørende for beslutning om, at bostedet skal certificeres. Processen er vigtig for medarbejderne, og derfor er målet at hele personalegruppen deltager. Lederen er en aktiv/observerende del af processen, som stærkt støttende er medvirkende til en VI-oplevelse for hele institutionen.





LEDELSE PÅ BOSTEDER

Ledelsen kan tælle flere niveauer, og en samlet ledergruppe er fundamental i arbejdet med at udvikle bostedets bevægelseskultur. Ledergruppen skal motivere den samlede medarbejdergruppe, og kan arbejde proaktivt omkring bl.a. ressourceprioritering og arbejdsplanlægning så flest mulige i personalegruppen deltager. En vigtig opgave for lederne er, at alle medarbejdere finder deres rolle i en pædagogisk idræts-hverdag og arbejder på fælles værdigrundlag/sprog. Ledelsen er i sidste ende afgørende for beslutning om, at bostedet skal certificeres. Processen er vigtig for medarbejderne, og derfor er målet at hele personalegruppen deltager.

MEDARBEJDERGRUPPE

I certificeringen arbejdes der målrettet med den pædagogiske faglighed, medarbejdernes værdier og erfaringer og arbejdspladsens bevægelseskultur. Gennem certificeringen vil der gennemgående være fokus på pædagogisk idræt og især på bevægelsesglæde. Medarbejderne vil via oplevelse på egen krop få indsigt i betydning af pædagogisk idræt, og udvælge egnede og formålsbestem-

te aktiviteter, der støtter de enkelte borgers bevægelsesglæde og trivsel, og institutionens grundlæggende arbejde for trygge fællesskaber. Medarbejderne får derved et fælles afsæt for idræt, leg og bevægelse, og sammen mulighed for at udvikle og dele ideer, aktiviteter, faciliteter og ressourcer.

BORGERE PÅ INSTITUTIONER

En idrætscertificering af bosteder iværksættes med henblik på at øge borgernes trivsel og sundhed gennem bevægelsesglæde, og en aktiv hverdag med fagligt stærke og motiverende ansatte.

Borgerne skal motiveres til at deltage i bevægelsesaktiviteter i dag – og aften timer, og gerne via

et dagtilbud. Det er målet, at borgerne samtidig motiveres til at øge deres aktivitetsniveau generelt, og et andet mål kan være, at udvalgte borgere på sigt bliver en del af en idrætsforening med den støtte den enkelte evt. har brug for.





IDRÆTSCERTIFICERING INDBEFATTER:

- 4 moduler a 5 timer blandet teori og praksis.
- Parasport Danmark varetager kursusforløbet i samarbejde med VIA UC og stiller i den sammenhæng undervisere til rådighed. (www.via.dk)
- Parasport Danmark bidrager med konsulentsparring til aktiviteter og dialog med foreningslivet undervejs og efter certificeringsforløbet.
- Institutionerne stiller lokaler og forplejning til rådighed til kursusmodulerne.
- Institutionerne er ansvarlige for at efterleve retningslinjerne for idrætscertificeringen.

Prisen for idrætscertificeringen er **kr. 32.000**, og Parasport Danmark anbefaler, at man er 15-25 medarbejdere, hvor minimum halvdelen af institutionens personale bør deltage. Ønsker en kommune flere bosteder certificeret kan der aftales en samlet pris.

RETNINGSLINJER FOR IDRÆTSCERTIFICERINGEN

Idrætscertificeringen gælder for 3 år ad gangen. Herefter vurderes om institutionen fortsat efterlever kravene for certificeringen eller om der er behov for et opfølgende kursus, inden certificeringen forlænges for en ny, treårig periode. Der udarbejdes en samarbejdsaftale med den enkelte institution, hvor forløbet præciseres ud fra det enkelte bosteds muligheder og rammer.

IDRÆTS- OG BEVÆGELSESAKTIVITETER

Institutionen skal sikre, at der udbydes et alsidigt udsnit af idræts- og bevægelsesaktiviteter for hele borgergruppen. Borgere skal have mulighed for et dagligt tilbud om bevægelse i bredeste forstand, ligesom borgere ugentligt skal have et tilbud om bevægelse sammen med andre. Denne hverdagsbevægelse kan indtænkes i dagligdagens øvrige aktiviteter eksempelvis gå eller cykle til indkøb.

Den gruppe af borgere, der fysisk og kognitivt har muligheden for det, skal ugentligt have mulighed for at deltage i reelle idræt-/bevægelsesaktiviteter, fælles idrætsdage samt et eventuelt årligt idrætsevenement enten på stedet eller ude af huset. Borgere, der har kognitive forudsætninger, kan deltage i planlægning af aktiviteter.

FYSISKE RAMMER

Institutionen skal have faciliteter for bevægelse, idræt og leg til rådighed inde og ude eksempelvis motionsrum/bevægelsessal, adgang til stier, græsarealer og/eller skov. Derudover skal institutionen have alsidigt udstyr og rekvisitter, som passer borgernes behov. Det kan være fx forskelligartede cykler, havespil og forskellige typer af boldspil.

Det er vigtigt, at rekvisitter og udstyr er synlige og tilgængelige for såvel medarbejdere som borgere, ligesom faciliteter, gange og lokaler skal indrettes og invitere til idræt, aktivitet og bevægelse.

KOMPETENCELØFT TIL MEDARBEJDERNE

Uddannelsesforløbet er en basisuddannelse, hvor der søges tilpasning til institutionens specifikke målgruppe i dele af modulerne. Fokus er på kulturændring hos medarbejdere og i institutionen,

inspiration til bevægelse og tilpasning af idræts- og bevægelsesaktiviteter samt motivation og anvendelse af de eksisterende fysiske rammer på institutionen.

IDRÆTSFORENINGER

For nogle borgere er idrætsforeningen en oplagt arena på kort eller lang sigt. Tilvænningen til en aktiv hverdag udvikles gradvist og understøttes af personalegruppen på bostedet, og for de borgere der har potentialet til at indgå i og trives i en idrætsforening, tilstræbes dette. Men det er ikke nødvendigvis det endelige mål for borgerne.

Det frivillige foreningsliv kan indtænkes enten via deltagelse i foreningstilbud, ved at foreningsfrivillige besøger bostedet og præsenterer og afprøver idrætten med en gruppe af borgerne, eller ved at anvende tanken om frivillige "besøgsvenner" med afsæt i bevægelse.

GRUNDLÆGGENDE VÆRDIER OG VISIONER

Grundlæggende værdier:

- Hverdagsaktiviteter
- Bedste udgave af sig selv på bostedet
- Idræt, leg og bevægelse
- Pædagogisk idræt
- Skal-kan-vil opgaver

Vision:

- Hvordan passer bevægelse ind i hverdagen?
- Bevægelseskultur med deltagelse af borgerne
- Koblingen til hverdagen
- Fra institution til idrætsinstitution



LÆRINGS-VIDENSMÅL OG FÆRDIGHEDER

Gennem hele forløbet i certificeringen arbejdes der med at opnå viden og færdigheder til mere idræt, leg og bevægelse i hverdagen.

Læringsmål:	<ul style="list-style-type: none">• At medarbejderne anvender pædagogisk idræt som integreret del af pædagogikken.• At medarbejderne kan navigere i det formelle og de uformelle læringsrum.• At medarbejderne er didaktisk målrettet i forhold til det kropslige læringsmiljø, de skaber for og sammen med borgerne.• At medarbejderne kan udvikle og igangsætte inkluderende meningsfulde aktiviteter.
Vidensmål:	<ul style="list-style-type: none">• Tilegne sig viden om pædagogisk idræt, leg og bevægelse, aktivitet og deltagelse i sammenhæng med livsvilkår og omgivelsernes indflydelse på beboernes sundhed og livskvalitet.• Beskrive samværsкультуrens betydning for bevægelse, aktivitet, og deltagelse.• Opnå viden om bevægelsesglæde og aktivitet med borger med et udviklingshandicap• Beskrive og forklare anvendelse af de anvendte redskaber og skemaer.
Færdigheder:	<ul style="list-style-type: none">• Argumentere for samspillet mellem menneske, aktivitet og omgivelser til fremme af menneskers deltagelse i hverdagslivets aktiviteter med henblik på at optimere sundhed og livskvalitet• Redegøre for pædagogisk idræt og bevægelsesglæde.• I samarbejde med beboer og kolleger redegør for aktivitetsbehov i relation til sundhed, livskvalitet og nye kropslige kompetencer.• Redskaber til at udvikle nye aktiviteter i de lokale omgivelser og faciliteter.



CERTIFICERINGSFORLØB

Certificeringen er opbygget med 4 moduler. Hver modul har et overordnet tema, hvor der introduceres til forskellige relevante teorier, praksis og metoder, som bostederne kan anvende i deres

efterfølgende arbejde med pædagogisk idræt og bevægelse. Der må påregnes hjemmearbejde imellem modulerne i form af planlægning af aktiviteter og udfyldelse af skemaer.

MODUL 1 (5 TIMER)	MODUL 2 (5 TIMER)	MODUL 3 (5 TIMER)	MODUL 4 (5 TIMER)
Emner: Introduktion til bevægelse og bevægelseskultuR	Emner: Kroppen	Emner: Inklusion og hverdagsliv	Emner: Faglig profil
<ul style="list-style-type: none"> • SUMO Skema 1 • Kernebegreber for pædagogisk idræt, leg og bevægelse • Bevægelsesglæde • Samværskultur på en institution • Sansepåvirkning • Inspiration og mærke bevægelse på egen krop (bevægelsesglæde) • Læringsmål og visioner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inspiration og bevægelsesglæde. • Pædagogisk idræt • Indsigt og forståelse for redskaber til at anvende idræt, fysisk aktivitet og bevægelse i den daglige praksis. • Planlægningsskema - skema 2 • Deltagelse, trivsel og mestring • Egen kropslig oplevelse og lokale øvebaner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inklusion - inspiration og bevægelsesglæde (Udendørs aktiviteter) • Affordance begrebet • Ude og inde rum • Sansepåvirkning • Strukturen i hverdagslivet • Introduktion til hjemmeopgave. 	<ul style="list-style-type: none"> • Udarbejdelse af faglig idrætsprofil af institutionen • Pædagogisk idræt • Proces fra tanker til konkret handlingsplan • Hvor er vi nu, og hvor er vi på vej hen?

Afslutningsvis modtager institutionen et fælles diplom på certificeringen til op-hæng i institutionen samt hver medarbejder modtager eget diplom, som bevis for certificeringen.

Certificeringen giver mulighed for at tilkøbe et tre timers spotkursus til det grund-

læggende kursusforløb, hvor temaerne kunne være facilitetsudvikling, aktivitetsudvikling eller andet. Disse tilrettelægges for de enkelte institutioner med afsæt i de muligheder og ønsker der måtte være.

Prisen for et spotkursus er **kr. 1.500.**

VIL I VÆRE EN IDRÆTSCERTIFICERET INSTITUTION?

Hvis jeres institution ønsker at blive idræts-
certificeret, så er I velkommen til at tage
kontakt til uddannelseskonsulent

Zenta K. Johansen

zkf@parasport.dk

Tlf. 51 51 15 02

Som kommune er I også velkommen til tage
kontakt, hvorefter vi vil tilbyde en indleden-
de snak, således I kan udvælge én eller flere
dagtilbud, som kan få gavn og glæde af at
blive idrætscertificeret.

I samarbejde med:



**VIA University
College**



Hovedsponsorer

elsass
fonden



PRESSALIT.