

# Redovisning av folkbildningsverksamhet

## Exempel på verksamhet din förening kan redovisa:

### LÄRGRUPP

- ANDTS
- Att vara idrottsförälder
- Forumspel
- Idrottskunskap
- Kommitté-/arbetsmöten
- Kostkunskap
- Ledarträffar
- Materialkunskap
- Medlems-/språkcafé
- Mental träning
- Projektarbete
- Taktik/speluppfattning
- Teambuildning
- Värdegrundsarbete

**Lärgruppen** styrs av deltagarna som tillsammans söker kunskap, använder studiematerial i någon form och utvecklar färdigheter utifrån intressen och behov. Syftet med lärandet är att skapa förutsättningar för utveckling, både för den enskilda individen och för föreningen som helhet.

### KURS

- Domarkurs
- Funktionärsutbildning
- Förebyggande av idrottsskador
- Hjärt- och lungräddning
- Kurser för utövare/aktiva, t ex crawl och dans.
- Ledarskapsutbildning
- Licensutbildning, t ex Grönt kort och dykarcertifikat

**Kursen** är en utbildningsform där det finns en fastställd kursplan med ett tydligt utbildningsmål. Kursens upplägg och kursplan ska styra hur mycket praktik respektive teori som ingår i utbildningen. Lärande, att prova på samt reflektion är utgångspunkterna för att kursen ska vara godkänd.

### PROCESSARBETE

- Anläggningsutveckling
- Arrangemangs- och evenemangsutveckling
- Den moderna föreningen engagerar
- Inkluderande idrottsmiljöer
- Jämställdhetsarbete
- Ny syn på träning och tävling
- Policy
- Trygga idrottsmiljöer
- Uppstart av ny verksamhet
- Verksamhetsidé
- Värdegrund

**Processarbete** är den verksamhetsform där föreningen kraftsamlar för att inleda ett utvecklingsarbete mot ett bestämt mål. Processarbetet är avgränsat i tid och kan med fördel inledas med en nulägesanalys som mynnar ut i någon form av dokumentation eller handlingsplan/utvecklingsplan.

### FÖRELÄSNING

- ANTDS
- Den moderna föreningen engagerar
- Ett stärkt ledarskap
- Förebyggande av idrottsskador
- Inkluderande idrott för alla
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- Kost
- Leda idrottsutövare med NPF
- Mental träning
- Ny syn på träning och tävling

**Föreläsningen** är en källa till inspiration och kunskap som kan ses som en lokal, alternativt regional, mötesplats där ledare, aktiva/utövare, föräldrar, funktionärer möts för att inspireras och få vidgade vyer. Föreläsningar är ofta startskottet för ett lärgroupsarbete. För att vara godkänd folkbildningsverksamhet ska kursen anordnas i samverkan med RF-SISU Uppland

### KULTURARRANGEMANG

- Dans
- Film
- Förställning/uppvisning
- Musik
- Sång
- Teater
- Utställning

**Kulturarrangemanget** ska ge deltagarna möjlighet till en kulturupplevelse, men också möjlighet att förvärva ny kunskap, insikt och reflektion. Gällande uppvisningar ska det inte vara ordinarie idrottsaktivitet som ska visas upp i form av träning/tävling. Uppvisningen ska vara mer av ett tema och något utöver den ordinarie idrottsaktiviteten.



# Redovisning av folkbildningsverksamhet

## Krav för verksamhetsformerna:

<b>Form:</b>	<b>Tid (minst):</b>	<b>Antal deltagare (minst):</b>
Lärgrupp	3 utbildningstimmar	3 inklusive lärgruppsledare
Kurs	3 utbildningstimmar	3 inklusive utbildare
Processarbete	3 utbildningstimmar	3 inklusive processledare
Föreläsning	30 minuter	5 exklusive föreläsare
Kulturarrangemang	30 minuter	5 i publiken

En utbildningstimme motsvarar 45 minuter (sammanhängande).

Verksamhet för deltagare mellan 7-12 år ska ha en anpassad pedagogik och ett annat upplägg än verksamhet för deltagare som är 13 år och äldre för att det ska vara en godkänd folkbildningsverksamhet.

### Kontakta medarbetare hos RF-SISU Uppland

Besöksadress:  
RF-SISU Uppland  
Råbyvägen 77  
754 60 Uppsala

E-postadress:  
[uppland@rfsisu.se](mailto:uppland@rfsisu.se)

Telefon: 018-27 70 00 (växel)  
Telefontider växel: Måndag-fredag: 9-17



Uppland