



Jämtland-Härjedalen

Välkommen till den digitala utbildningen om rörelseförståelse

1. Samla tre eller fler personer från föreningen som tillsammans ska göra utbildningen under 3*45 minuter.
2. Registrera en Lärgrupp under Utbildning i IdrottOnline (IOL). Döp till "Utbildningspaket rörelseförståelse". För att skapa utbildningar behöver du ha rollen *Utbildningsansvarig i förening i IdrottOnline*. Manual finns via länken: <https://www.rfsisu.se/globalassets/riksidrottsforbundet-rf-sisu-jamtland-harjedalen/dokument/dokumentbank/manualer/idrottonline-utbildning---utforlig.pdf?w=900&h=900>
3. Studera – tillsammans eller på egen hand, den teoretiska utbildningen via länken nedan:

Digital utbildning - Rörelseförståelse

Rörelseförståelse är ett helhetsgrepp för alla de delar som behövs för att en aktiv ska vilja, våga, kunna och prioritera träning. Dessa delar är:

[Gå till denna Sway](#)

4. Besvara gemensamt frågeformuläret via länken: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=bi1b644CTUW4eAwFWtvrKsypaXsa_8VCrLNKEy9pJBUMzlaR0JJRkJNNU5SWFhYVFNMNVlwMFBXSiQIQCN0PWCU
5. Registrera närvaro och slutför Lärgruppen i IOL.
En del av arbetet kan ju ske individuellt; sätt ändå en gemensam tidpunkt för närvaro (en tidpunkt då ingen av er är med på träningar eller annat inom föreningen).
6. Maila din idrottskonsulent när allt är klart. Bra jobbat!