



# DGI SMART training uddannelse

## Målgruppe

Undervisere i sundhed og bevægelse ved DOF medlemsskoler med uddannelse inden for bevægelsesområdet og med erfaring i holdundervisning

Dansk Oplysnings Forbund og DGI har indgået et samarbejde om DGI SMART training, der betyder, at aftenskolerne kan udbyde 'SMART training', som en del af deres kursustilbud.

Dette under forudsætning af, at underviseren er certificeret til at undervise i konceptet ved at tage DGI SMART training uddannelsen.

## Mål og indhold

SMART training er træning af hjernen via fysiske øvelser.

Lær hvordan du udfordrer dine deltageres hukommelse og koncentration samtidig med at de træner koordination, balance og samsyn.

Øvelserne stimulerer deltagerens motoriske, sensoriske og logiske formåen, ved samtidig at bringe disse i spil i udførelsen af øvelserne.

SMART training har det formål, at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale.

På uddannelsen lærer du at undervise dine deltagere i konceptet.

Træningen er baseret på to faktorer:

- Menneskets samspil med omverdenen, og hjernens opgave som et samspil mellem hjerne, krop og omverden
- Hjernens neurale netværk og plasticitet. At hjernen kan regenerere, at den kan udvikle sig, og at vi kan træne den.

Med træningen bliver hjernen altså styrket til at udføre de processer, den er skabt til at udføre.

Uddannelsen varer 30 timer fordelt over en weekend (modul 1) og en lørdag (modul 2)

**OBS:** Der er tale om et intensivt kursus, og under weekenden må du forvente undervisning indtil kl. 22.

Du må forvente hjemmearbejde mellem de to moduler (undervisning og planlægningsopgave)

Uddannelsen afsluttes med en prøve, som består af:

- Planlægning af en undervisningstime med selvvalgt målgruppe
- En teoretisk test/multiple choice
- En praktisk undervisningsprøve

For at modtage uddannelsesbevis/blive certificeret skal prøven bestås, og man skal deltage i alle undervisningstimer.

Der er mulighed for at tilkøbe en materiale kuffert til 3.800,00 kr + moms efter 2. modul (denne købes af DGI). Der gives adgang til markedsføringsmateriale efter certificering.

## Undervisere:

Dorte With og Lisbeth Spanggaard, DGI

Dorte With: Uddannet lærer, master i offentlig ledelse. Mangeårig underviser og landsinstruktør i DGI på SMART training, funktionel træning og pilates. Arbejder til daglig med ledelse.

Lisbeth Spanggaard: Uddannet økonom i markedsføring og organisation. Arbejder med administration af Idrætscenter og underviser ca. 15 timer ugentligt i Pilates og SMART training. Mangeårig landsinstruktør i pilates og funktionel træning samt medudvikler af SMART training.

## Tid

Modul 1: Fredag den 25. august kl. 17.30 til søndag den 27. august 2023 kl. 14

+

Modul 2: Lørdag den 16. september 2023 kl. 8.30-21.00

(se udførligt program på næste side)

## Sted

Dalum Landbrugsskole  
Landbrugsvej 65  
5260 Odense

## Pris inkl. enkeltværelse og forplejning

2600 kr. for undervisere tilknyttet en DOF medlemsskole

## Pris uden overnatning, inkl forplejning

1700 kr. for undervisere tilknyttet en DOF medlemsskole

## Tilmeldingsfrist

Fredag den 30. juni 2023

## Tilmelding og betaling

Benyt [www.danskoplysning.dk](http://www.danskoplysning.dk) eller ring på tlf. 70 20 60 20.

Kursusgebyret kan kun refunderes senest 4 uger før kursets start. Ved udeblivelse på selve kurset uden forudgående besked opkræves i tillæg til kursuspriisen et udeblivelsesgebyr på 1000 kr.



# DGI SMART training uddannelse

## Program (modul 1):

Fredag den 25. august

- 17.30 - 18.00 Ankomst og indkvartering
- 18.00 - 18.30 Middag.
- 18.30 - 19.30 Intro til uddannelsen & præsentationsrunde  
Gennemgang af weekendens program  
Intro til teorien bag smart training  
Træningens opbygning
- 19.30 - 20.30 Screening
- 20.30 - 22.00 Masterclass i SMART Training

Lørdag den 26. august

- 07.00 - 08.00 Morgenmad
- 08.00 - 09.00 Teori: Hjernens opbygning
- 09.00 - 09.45 Praksis: Balance & koordination.
- 09.45 - 10.00 Pause
- 10.15 - 11.00 Teori: Hjernen fortsat
- 11.00 - 12.00 Praksis: Balance & koordination
- 12.00 - 13.00 Frokost
- 13.00 - 14.30 Teori og praksis: Udviklingspyramiden,  
synet, syn og samsyn
- 14.30 - 15.30 Undervisningsøvelser
- 15.30 - 16.00 Pause
- 16.00 - 18.00 Teori: Synet, fortsat. Praksis.
- 18.00 - 19.00 Aftensmad
- 19.00 - 22.00 Praksis: Undervisningsøvelser

Søndag den 27. august

- 07.00 - 08.00 Morgenmad
- 08.00 - 09.45 Praksis: Øvelser
- 09.45 - 10.00 Pause
- 10.00 - 12.00 Praksis: Undervisningsøvelser
- 12.00 - 13.00 Frokost
- 13.00 - 14.00 Spørgsmål  
Info om test og opgaver til Modul 2
- 14.00 Afrejse

## Program (modul 2):

Lørdag den 16. september

- 08.30 - 09.00 Ankomst, kaffe. Klar til test
- 09.00 - 10.00 Test- skriftlig
- 10.00 - 10.15 Pause
- 10.15 - 12.00 Test i undervisningsopgaven og tilbage-  
melding
- 12.00 - 13.00 Frokost
- 13.00 - 15.00 Test i undervisningsopgaven og tilbage-  
melding
- 15.00 - 15.30 Kaffepause
- 15.30 - 18.00 Teorispørgsmål  
-Hvordan får jeg hold i gang / hvad er din  
plan / holdbeskrivelse  
-Undervisningsøvelser
- 18.00 - 19.00 Aftensmad
- 19.00 - 21.00 Undervisningsøvelser  
DGI timen  
Udlevering af uddannelsesbevis  
Afrunding og evaluering  
Tak for i dag.