

VEILEDER

til deg som er ansvarlig for å gjennomføre Landslagets friidrettsskole instruktørkurs i klubben

Forberedelser

Sett av en dato og kall inn alle instruktørene til kurskveld. Et alternativ til at alle møtes fysisk, er å ha kurset via en digital plattform som f.eks Teams.

Skriv gjerne ut dokumentet som heter «Mal aktivitetsbolkplanlegging» som skal fylles ut i løpet av e-kurset. Evt. last ned dokumentet slik at det kan fylles ut digitalt på kurskvelden. Dersom dere allerede har en timeplan/dagsplan for arrangementet deres, ha denne tilgjengelig på kurskvelden.

Ha tilgjengelig **heftet fra Nestlé** som alle deltakerne får med seg hjem. Heftet foreligger i nedlastbar versjon her: <https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/idrettsleker/ernaringshefte-2020.pdf>

Minidrett-bruker: for å få tilgang til kurset, må man logge inn med en Minidrett-bruker. Slik gjør du det: Gå til www.minidrett.no, velg fanen «påmelding» og velg deretter fanen «friidrettsskole», skriv «idrettsleker» i søkefeltet og velg kurset som heter «Landslagets Landslagets friidrettsskole instruktørkurs 2023». Meld deg på og start kurset. **Sjekk at du får til dette i god tid før selve kurskvelden!**

Dette må være på plass i lokalet der dere skal være:

- Nettilgang
- Prosjektor eller TV-skjerm som kan kobles opp mot en laptop.
- Papir og penn til deltakerne (gjerning post it-lapper)

E-kursgjennomføringen

Alle som skal gjennomføre kurset, skal melde seg på kurset i Minidrett. Se forklaring over. Dette betyr at alle må ha med seg sin egen laptop eller nettbrett for å kunne gjennomføre kurset.

Kurset er oppdelt i fire leksjoner av litt ulikt omfang. Ta gjerne en lengre pause etter leksjon to. I leksjon tre skal deltakerne jobbe med å lage aktivitetsopplegg til Landslagets friidrettsskole. Det er da de skal bruke malen for aktivitetsbolkplanlegging. De blir ikke ferdige med å planlegge alle aktivitetsbolkene denne kvelden, men de bør komme godt i gang.

Den fagansvarlige skal sørge for at kurset gjennomføres og har et ekstra ansvar for å følge med på tidsbruken. Det anbefales å starte en klokke når det er angitt tid som skal brukes f.eks. til å diskutere en case eller å løse en oppgave.

Praksisgjennomføring

Denne består av å gjennomføre Landslagets Friidrettsskole.

Alle som gjennomfører kurset og svarer på questbacken (praksisrapporten) etter at Landslagets Friidrettsskole er gjennomført, får kursgjennomføringen registrert på sin idretts-CV.

Møter du på tekniske problemer gjør du følgende:

«Kommer ikke inn i MinIdrett» -> Kontakt NIF support

Support: 21029090

Mandag – torsdag: 08:00-19:00

Fredag 08:00-15:30

Eller e-post: support@idrettsforbundet.no

«Kommer ikke videre i kurset»:

Kurset husker deltakeren som er innlogget, slik at du kan gå ut av kurset, logge inn igjen og får da spørsmål om du ønsker å fortsette der du avsluttet sist gang du var innlogget.