

## VEILEDER

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

Kurset består av tre deler:

1. E-kurset som det tar ca 4 timer å gjennomføre (inkl. pause)
2. Praksis (selve friidrettsskolen)
3. Praksisrapport (som fylles ut i form av en questback)

### 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](http://www.minidrett.no), velg fanen «påmelding» og velg deretter fanen «friidrettsskole», skriv «idrettsleker» i søkefeltet og velg kurset som heter «Landslagets friidrettsskole instruktørkurs 2022». 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 (gjærne 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.

## **Praksisrapport**

Praksisrapporten fylles ut i Questback og er et enkelt rapporteringsskjema. Rapporten skal fylles ut etter at Landslagets Friidrettsskole er gjennomført. De klubbene som ønsker det, får en egen kopi av rapportene som instruktørene deres har fylt ut. Ta kontakt med [veslemoy.sjoqvist@friidrett.no](mailto:veslemoy.sjoqvist@friidrett.no) og oppgi klubbnavn.

### **Link til Questback:**

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/friidrettsskolen2021>

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 Mindrett» -> Kontakt NIF support**

Support: 21029090

Mandag – torsdag: 08:00-19:00

Fredag 08:00-15:30

Eller e-post: [support@idrettsforbundet.no](mailto: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.