



Kursinnbyding

Dale IL og Sogn og Fjordane Friidrettskrins inviterar til

Aktivitetsleiarkurs for barnefriidrett

Mål: Kurset skal gje ei generell innføring i friidretten sine øvingar, og korleis ein enkelt og praktisk kan gjennomføre friidrettstrening med born i alderen 6-12 år.

Målgruppe: Instruktørar i idrett for barn, foreldre, leiarar i idrettsskular, kroppsøvlingslærarar, personell i barnehagar/SFO, og andre sentrale personar innan barneidretten. Kurset krev ingen forkunnskapar og har ikkje eksamen.

Innhald: Innføring i friidretten sine øvingar. Barnet si utvikling, barneidrettsbestemmelsar, barneidrettsrettigheter. Tips og idear for korleis ein enkelt og praktisk kan gjennomføre leikbasert aktivitet med vekt på allsidigheit og variasjon. Kurset har både teoretiske og praktiske leksjonar. NB! Ta med skrivesaker og treningstøy, mat og drikke!

Omfang: 10 timar (en undervisningstime er 45 minuttar) - 8 timar er med kurslærer, der tre timar er teori og 5 timar er praksis. - 2 timar er e-læring om Barneidrettens verdigrunnlag før ein møter på kurset:
<https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=2>

Dato: Søndag 26.mai kl 17.00-21.00 (praktisk del i sal)

Stad: Dingemoen skule, Dale.

Kurslærer: Eivind Øygard

Pris: Gratis.

Kontaktperson: Ingeborg Tysnes, mobil.nr: 988 65 054 Eivind Øygard, mobil.nr: 478 45 960

Påmelding: Meld deg på via denne linken: <https://www.minidrett.no/kurs/12001698>

Frist for påmelding er satt til fredag 24. mai..

Detaljert tidsplan for kurset vert sendt til påmeldte deltakarar.

Meir informasjon om kurset:

KURSPLAN

FRIIDRETT FOR BARN

Kurs for trenere for barn

Introduksjonskurs Trener 1



Norges Friidrettsforbund sept 2020

Friidrett for barn

Kursplanen bygger på Trenerløypa som er et felles rammeverk for trenerutdanningen til hele norsk idrett. Friidrett for barn-kurset utgjør en obligatorisk del av Trener 1-utdanningen til friidrett. På dette nivået i trenerløypa er det *innlæring* og *deltakelse* som er de viktigste stikkordene.

Hovedmål

Kurset skal gjøre treneren i stand til å lede friidrettsaktivitet og trening (i løp, gang, hopp, kast) som gjør at barna utvikler seg helhetlig (både sosialt, psykisk, motorisk og fysisk).

Mål med kurset:

- Å rekruttere aktivitetsledere til friidrett gjennom teoretisk og praktisk undervisning og veiledning, erfaringsutveksling og aktiv egeninnsats.
- Å gi kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å skape gode aktivetsmiljøer for barn og stimulere til utvikling og trivsel.

Treneren skal ved fullført kurs ha kunnskap om:

- Idrettens verdigrunnlag
- Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett
- Organisering av hensiktsmessig aktivitet med utgangspunkt i barnets utvikling

Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trener barn i alderen 6-12 år

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 14 år i løpet av kursåret.

Kursarrangør

NFIF gjennom friidrettskretsene og/eller klubber.

Krav for å bli trener i barnefriidrett

For å blir autorisert for barnetrener i friidrett gjelder følgende:

- Nedre aldersgrense for få autorisasjon er at kursdeltaker minst fyller 16 år ila året autorisasjonen blir utstedt
- Aktiv deltagelse på 100% av undervisningen
- Godkjent e-læringskurs «Barneidrettens verdigrunnlag»
- Gjennomført praksistimene i etterkant av kurset og sendt inn praksisrapport til kursadministrator

Omfang og gjennomføring

Friidrett for barn-kurset kan gjennomføres på tre ulike måter; fysisk kurs, deldigitalt eller heldigitalt. Alle kursene har det samme totale antall kurs- og praksistimer som er 20 timer- Egenpraksis utgjør minst halvparten (avhengig av formen på kurset).

Deltakerne skal bli involvert, jobbe i grupper og blant annet planlegge og gjennomføre praktisk friidrettsaktivitet for barn.

Innhold

Modul 1: Barneidrettens verdier, 3 timer (e-læring + fellesundervisning)

Læringsmål:

- Kursdeltakere skal kjenner idrettens verdigrunnlag og kunne følge opp og leve etter verdiene i praksis.
- Ha kjennskap til og følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

Modul 2: Barns utviklings og læring og aldersrelatert trening, 2t

Læringsmål:

- Kursdeltaker skal få kjennskap til sammenhengen mellom de grunnleggende bevegelsene og friidrett
- Kursdeltaker skal få kunnskap om ulike måter å tilrettelegge og organisere hensiktsmessig friidrettsaktivitet
- Kursdeltaker skal få kunnskap om ledelse og instruksjon av barn.

Modul 3 Fra lek til friidrett, 5 timer

Læringsmål:

- Kursdeltaker skal få kunnskap om praktisk gjennomføring av økter med tanke på innlæring av friidrettsøvelsene/trening i friidrettsøvelsene gjennom følgende aktiviteter:
 - Fra lek til løp (sprint/hekk/stafett),
 - Fra lek til hopp (høyde, lengde),
 - Fra lek til kast (støt, slengkast, overhåndskast)

Innholdet i aktivitetene:

- Gjennom lek og miljøtilrettelegging skape situasjoner som fremmer egenskaper som er viktig for utvikling av løp, hopp og kast
- Planlegge aktivitet
- Organisere aktivitet
- Gjennomføre aktivitet
- Utstørsbehov

Praksis

Tid: 10 timer som må gjennomføres etter kursstart og inntil ett år etter siste kursdag.

Krav til praksissted:

- På trening for barn/unge i en friidrettsklubb
- I en allidrett- eller friidrettsskole el.

Innholdet i praksistimene:

- Kursdeltakerne skal ha ansvar for planlegging og gjennomføring av trening for barn i alderen 6-12 år
- Det skal gjennomføres en samtale mellom kandidaten og medtrener evt hovedtrener eller leder i klubbe en gang i løpet av praksisperioden.

Dokumentasjon:

- Det skal føres en logg fra praksis der man noterer ned dato, tid brukt, praksissted og innhold i timene. En mal for hvordan denne kan se ut, sendes kandidaten etter kursstart.
- Medtrener, hovedtrener eller leder i friidrettsgruppa eller klubben, attesterer på loggen (evt sender inn loggen for kursdeltakeren).

Pensum

- Steinsland, Inger Britt og Fjeld, Jon» Fra lek til friidrett» Fagbokforlaget 2002
- «Friidrett for barn og ungdom» En veileder for trenere, ledere, foreldre, utøvere og dommere. Norges Friidrettsforbund 2016: https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/handboken/handbok_barn_og_ungdom.pdf

Nyttige ressurser:

- Appen: «Friidrett for alle»
- Podcasten: Pappatrenerne; <https://podtail.com/no/podcast/pappatrenerne/> eller her: https://podcasts.apple.com/no/podcast/pappatrenerne/id1475233597?l=nb&fbclid=IwAR3X_4y5SPvM239zuY4IdxE71rGET_j41jkGLs3uFxrpgB9EXBpv5Q-PhU0#episodeGuid=5f23410c8881f9379281cbf0
- Facebooksiden til Mamma og pappatrenerne: <https://www.facebook.com/groups/370201200485608/>
- NIF sin temaside for barneidrett: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>
- Olympiatoppens råd til idrettsforeldre: <https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media41142.media>