



Kursinnbyding

Sogn og Fjordane Friidrettskrins inviterer til

Friidrett for barn-kurs på Byrkjelo

- 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 treningstøy, mat og drikke!
- Omfang:** 10 timar (en undervisningstime er 45 minuttar) - 8 timar er med kurslærar, 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/enrol/index.php?id=157>
- Dato:** Fredag 18. november kl. 18.00 – 21.00 (teori)
Søndag 20. november kl 09.00 – 14.00 (praktisk del)
- Stad:** Nettbasert (teori) og Byrkjelo skule (gymsal).
- Kurslærar:** Eivind Øygard
- Pris:** 0,- kr for kursavgift inkl. kursmatriell.
- Kontaktperson:** Eivind Øygard, SFFIK mobil.nr: 47845960
- Påmelding:** Meld deg på via denne linken: <https://minidrett.nif.no/Event#7333443-010>
Frist for påmelding er satt til tysdag. 15. november. kl 22.00.

Meir informasjon om kurset:

<https://www.friidrett.no/globalassets/nfif-sentralt/veslemoy/kursplan-friidrett-for-barn.pdf>