



Kursinnbyding

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 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://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=15>
- Dato:** Søndag 20. januar kl 10.00-17.00 (teori + praktisk del i sal)
- Stad:** Eikefjord, fleirbrukshallen.
- Kurslærar:** Merete Helgheim
- Pris:** 325,- kr for kursavgift inkl. kursmatriell.
- Kontaktperson:** Merete Helgheim, mobil.nr: 994 57950
Asgeir Årdal, Sogn og Fjordane FIK, mobil.nr: 957 76292
- Påmelding:** Meld deg på via denne linken: <https://mi.nif.no/Event#2189340-010>
Frist for påmelding er satt til onsdag 16. januar kl 22.00.

Detaljert tidsplan for kurset vert sendt til påmeldte deltakarar.

Meir informasjon om kurset:

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