



# 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 både ute og inne. 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:** Laurdag 10.februar kl 10.00-17.00 (teori + praktisk del i sal)
- Stad:** Skei Skule.
- 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#1421904-010>  
Frist for påmelding er satt til måndag 5. februar kl 22.00.

Detaljert tidsplan for kurset vert sendt til påmelde deltakarar.

**Meir informasjon om kurset:**

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