

## **Ansvar for kroppsøving? Behov for inspirasjon og påfyll?**

### **Informasjon om våre lærerkurs**

*Idrettsglede i skolen* kan tilby kurs som gir idrettsglede, inspirasjon og kompetanseheving – med fokus på våre idretter.

### **Hvem er vi?**

Vi er fem sær-idretter – friidrett, golf, orientering, ski og svømming – som under navnet *Idrettsglede i skolen* tilbyr kurs i våre idretter for lærere i grunnskolen og for SFO-ansatte. Hensikten er å gi inspirasjon og tips til hvordan en kan variere innholdet i kroppsøvfingsfaget og i aktivitetsskolen / SFO.

Siden 2006 har vi i samarbeid med Norges Idrettshøgskole holdt kurs i Oslo, og i tillegg har vi bred erfaring med å arrangere kurs over hele landet i samarbeid med LFF, idrettskretser, kommuner og andre.

### **Organisering av kurs**






*Idrettsglede i skolen* kan tilby kurs – se også [www.idrettiskolen.no](http://www.idrettiskolen.no)

- I hele landet
- I en eller flere av våre idretter
- Fra 2 timerskurs til heldagskurs
- Skreddersydde kurs etter lokale ønsker og forhold

**VI** tar ansvar for instruktører og faglig innhold.

**DERE** tar ansvar for den praktiske tilretteleggingen (lokaler, lunsj...).

**SAMMEN** finner vi passende tidspunkt, invitasjon og påmeldingsordning.

	Friidrett	Fra lek til friidrett – Gøy med løp, hopp og kast!
	Golf	Lek og spill ute og/eller inne
	Orientering	Gøy med kart
	Ski *	Grunnleggende skiopplæring. Tilrettelegging av aktivitetstilgjør.
	Svømming	• Vanntilvenning • Svømmeopplæring • Livredning • Teknikk

\* Der ski er uaktuelt, kan vi tilby basistrening.





## Hvem gjør hva?

VI sørger for kompetente instruktører og faglig innhold.

DERE sørger for

➤ **Kontaktperson** som kan bistå oss med forberedelser til kurset.

➤ **Lokaler og anlegg** tilpasset kurset. De ulike idrettene trenger ideelt sett følgende:

Friidrett: Inne - alminnelig gymsal  
Ute - gress/kunstgress- eller grusflate stor som en ½ - ¼ fotballbane

Golf: Inne - alminnelig gymsal  
Ute - kortklippet gress/kunstgress- eller grusflate stor som en ½ - ¼ fotballbane

Orientering: Inne – alminnelig gymsal  
Ute - gress/grusbane og/eller park og/eller skog, tilgjengelig orienteringskart

Ski: Inne – basistrening i alminnelig gymsal  
Ute – snø og variert terreng, alternativt basistrening på gress eller grusflate

Svømming: Basseng min 12,5 meter langt og min. 3 m dypt hvis livredningsprøve skal inkluderes

I tillegg er det praktisk å kunne samle alle deltakerne til en kort introduksjon.

Behovet er avhengig av antall deltakere og årstiden, og avklares med medarrangør fra kurs til kurs.

➤ **Utstyr og materiell.** Normalt utstyr som kjepler, hoppetau, benker, matter, bomber, baller og lignende bør finnes tilgjengelig på kursstedet.

➤ **Lunsj / bespisning.**

SAMMEN blir vi enige om

➤ **Tidspunkt**

➤ **Kursrammer** – timer, temaer, antall deltakere

➤ **Innbydelse og påmelding**

➤ **Markedsføring**

## Kostnader

Vi dekker utgifter for instruktører og kursmateriell. Dere dekker øvrige utgifter.

**Ta kontakt med Idrettsglede i skolen, c/o Norges Golf forbund, 0840 Oslo, tlf. 21 02 91 50, eller på e-post til [idrettiskolen@nif.idrett.no](mailto:idrettiskolen@nif.idrett.no)**

