

Utvikling av gode basisferdigheter i alpint

Hvordan fremme god utvikling og skiglede på tvers av alder og nivå?

OM KURSET

Antall timer

8 timer

Læringsmål

Gjennom praktisk trening skal kursdeltakerne lære hvordan situasjons- og oppgavestyrte metode kan fremme utvikling av gode basisferdigheter på tvers av alder og nivå. Kursdeltakerne vil lære mer om hvordan de kan tilrettelegge gode læringssituasjoner gjennom bruk av konkrete verktøy og video.

Beskrivelse

Kurset blir gjennomført med vekt på den aktuelle utøvergruppen trenerne har i egen klubb og krets. Gjennom gruppearbeid, selvrefleksjon og bruk av effektive hjelpemidler skal kursdeltakerne få økt innsikt og kompetanse til å fremme god utvikling hos den enkelte utøver. Aktiviteten skal fremme skiglede og mestring gjennom spennende og varierte øvelser som tar vare på det sosiale fellesskapet.

Sentrale tema som blir belyst

- Fellestrening med utøvere på tvers av alder og nivå
- Skape gode læringssituasjoner
- Gode øvelser til ulike arbeidsoppgaver
- Bruk av oppdagende læring som metode i trenervirksomheten
- Bruk av video som virkemiddel for refleksjon og evaluering

Oppbygning

Tid	Innhold	Virkemiddel	Arbeidsform
1 time	Planlegging av aktivitet	Sjekkliste og rettigheter	Plenum og gruppe
5 timer	Gjennomføring av aktivitet	Porter og annet utstyr	Gruppe og individuelt
2 timer	Refleksjon og evaluering av aktivitet	Video og caser	Plenum og gruppe

Kurs i Grong Skisenter 9.-10.mars 2019

Hvordan fremme god utvikling og skiglede på tvers av alder og nivå?

PROGRAM LØRDAG 9.MARS

08:30-09:30	Oppstart og planlegging av aktivitet
09:30-10:00	Tilrettelegging av aktivitetsområdet
10:00-12:00	Aktivitet med utøvere
12:00-13:00	Lunsj – Refleksjon – Justering
13:00-15:00	Aktivitet med utøvere
16:00-18:00	Refleksjon og evaluering ved bruk av video

Om vi får det til mht. snømengder og hvor god plass det er i anlegget, kan vi ha noen tilleggsaktiviteter i bakken på søndag. Det er meldt en del regn framover. Dette avklares når vi nærmer seg. Et program kan se slik ut:

PROGRAM SØNDAG 10.MARS

09:00-09:30	Planlegging av aktivitet
09:30-10:30	Tilrettelegging av aktivitetsområdet
10:30-11:00	Besiktigelse Gjeitfjellrennet
11:30-15:00	Gjeitfjellrennet og andre aktiviteter
15:00-15:30	Oppsummering og evaluering

Alternative aktiviteter parallelt med Gjeitfjellrennet

- Skicrossløype
- Parallellslalåm
- Hinderløype/behendighetsløype
- Aktivitetsposter med morsomme øvelser
- Skisafari