



Inspirasjonsdag Hovdebakken

Lørdag 26. februar 2020

Kl. 09.30-16.00

Læringsmål

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

Beskrivelse

Kurset blir gjennomført med vekt på den aktuelle utøvergruppen trenerne har i egen klubb. 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

- Skape gode lærings situasjoner
- Øvelser for å utvikle gode basisferdigheter
- Bruk av oppdagende læring som metode i trenervirksomheten

Følgende moduler fra trener 1 alpint gjennomgås i løpet av kursdagen

- 420.1.01 Utvikling av Skiferdighet (2t)
- 424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint (2t)
- 424.1.08 Langsiktig utviklingsplan (2t)

Detaljert program

09.30-10.00 Gjennomgang av dagen

- Tidsplan
 - Rammeverk/moduler
 - Spesielle ønsker/behov
 - Inndeling i par/grupper
-

10.00-12.00 Øvelser for å utvikle gode basisferdigheter og skape gode lærings situasjoner

- Trygghet
- Skiglede
- Mestring vs. utfordring
- Variasjon – gjøre noe forskjellig og gjøre noe på en annen måte
- Progresjon – legge til elementer gjennom økt/vinteren
- Motivasjon og barna i fokus
- Mest mulig aktivitet og flyt
- Tilrettelegging vs. instruering
- Hva er gode basisferdigheter
- Balanse – Støtte – Gli

Opgaver:

1. 10.00-10.30: Finn en øvelse som fremmer de tre basisferdighetene
 2. 10.30-11.00: Dele med hverandre
 3. 11.00-11.15: Velg 1 øvelse og lag en progresjon med tre vanskelighetsgrader
 4. 11.15-12.00: Øving med barna
-

12.00-13.00 Lunsj og faglig diskusjon

- Hvordan gikk økt 1
 - Hva sitter vi igjen med
 - Hvordan bygge på dette videre
 - Om oppdagende læring
-

13.00-15.00 Bruk av oppdagende læring som metode

- Situasjonsstyrt og oppgavestyrt
- På tvers av alder og nivå
- Fordeler og ulemper

Opgaver:

1. 13.00-13.30: Sette opp modeller/porter for å øve videre på de samme øvelsene (1 gruppe kortstaur, 1 gruppe langstaur og 1 gruppe flaggporter)
 2. 13.30-14.00: Teste hverandres modeller
 3. 14.00-15.00: Øving med barna
-

15.00-16.00 Langsiktig utviklingsplan og oppsummering av dagen

- Hvordan gikk økt 2
- Hva sitter vi igjen med
- Hvordan bygge på dette videre
- Bruk av samme prinsipper i dagens kurs som dere har gjort med barna- dobbel læring
- Langsiktig utviklingsplan alpint
 - Egentlig en 3 t modul med mye diskusjon og refleksjon
 - Gjennomgang av kompendium