

Navn: DGI mini træneruddannelse

Varighed: endnu ikke afsluttet, men regner med 21 lektioner (kan strækkes efter behov).

Antal deltagere: 20 elever

Målgruppe: Indskolingselever.

Beskrivelse: Formålet er at klæde eleverne på til at stå i en lokal idrætsforening.

De første timer skulle eleverne selv igennem et planlagt modul. Her lå fokus på lege, opvarmning af hele kroppen, et hovedmodul som hos os bestod af øvelser til overslag og til sidst udstræk og nedkøling.

Sammen evaluerede vi dette træningsmodul for, hvad der var godt at have med, når de selv skal arbejde med børn.

Vi brugte herefter tid på teori, hvor vi snakkede om de enkelte elementer i træningen og fokus heri. Her blev der også gennemgået teori af kroppen og hvad vi skal fokusere på, når vi arbejder med børn.

Herefter blev eleverne delt ud i grupper, hvor de skulle planlægge deres eget træningspas. Eleverne fik følgende opgave:

- Lav en idrætstime til en klasse i indskolingen. Timen skal bestå af opstarts leg, opvarmning af hele kroppen, et hovedmodul og afslutning/nedkøling. Lav en nøjagtig beskrivelse af timen, så enhver af dine venner kan tage over for dig. Beskriv også fokuspunkter og formålet med aktiviteten.

Næste skridt bliver at give eleverne et modtager kursus, hvor de gennem teori og praksis skal lære at tage imod diverse spring. Derudover skal eleverne have et skades kursus, hvor de lærer at reagere på skader.

Til sidst skal de afprøve idrætstimerne for klasser i den lokale folkeskole.

Samarbejdspartnere: DGI

Særlig fokus:

- Forberedelse: Hvordan giver vi eleverne et teoretisk grundlag, som de kan bruge i praksis.
- Udførslen: At omsætte teori til praksis.
- Efterbearbejdning: Forløb ikke afsluttet.

Kontaktoplysninger: Sydvestjyllands Efterskole, Karoline Lousdal, kl@s-e.dk