NYBEGYNNERINSTRUKTØR

19. og 21-22. januar 2017

    

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | TORSDAG 19.januar | Kl. |
| **45 min** | Presentasjon av lærere, kurs (helgen) og deltakere kort. Mål  **Hva er svømmedyktighet?**  Historikk og oppbyggingen av organisasjonen  Navnelek  Gruppeoppgave - http://www.tryggivann.no/bilder/01Vannmerket-2014.jpghvalpingvinskilpaddeselungen | 18.00-18.45 |
| **45 min** | Livredding teori ved Jørgen | 18.45-20.00 |
| **90 min** | *Livreddingsprøven* | 20.00-21.30 |

Med forbehold om endring!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | LØRDAG 21.01 | Kl. |
| **30 min** | Barns utvikling | 10.30-11.10 |
| **45 min** | Instruktørrollen  Vannskrekk + film | 11.15-12.00 |
| **30 min** | Organisering + memo | 12.15-12.45 |
| **45 min** | LUNSJ | 12.45-13.30 |
| **60 min** | Planlegge PINGVIN OG SELUNGE– samme grupper | 13.30-14.30 |
| **60 min** | Fremlegging av planer | 14.30-15.30 |
|  | Garderobe (+bli kjent i hallen etc.) | 15.30- |
| **60 min** | Gjennomføring med svømmere fra HSK – Pingvin og Selunge  (sel og sjøløve) | 16.00-17.00 |
| **45 min** | Gjennomføring med svømmere fra HSK - svømmedyktighetspartiet  (sel og sjøløve) | 17.00-17.45 |
| 45 min |  | Ferdig for i dag 18.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | SØNDAG 22.01 | Kl. |
| **30 min** | Vannets egenskaper | 10.00-10.30 |
| **45 min** | Planlegge vannmerke, hval og skilpadde  Viktig å ha fokus på gjennomføringen av kveldens økt med «BARNAS» | 10.30-11.15 |
| **90 min** | *Gjennomføring av vannmerket, hval og skilpadde– (2 og 2?)* | 11.15-12.45 |
| 45 min | Lunsj NB! Smør matpakke til kvelden! | 12.45-13.30 |
| **60 min** | Barneidrettsbestemmelsene  Funksjonshemmede og svømming/film (Marianne Fredbo)  Quiz | 13.30-14.30 |
| **150 min** | *GJ.FØRING – NORGES SVØMMESKOLE* | 14.30-17.00 |
| **45 min** | Kommentarer fra svømmeskolen - sol på tavle.  Nyttige mail-adresser etc. generell info.  Evaluering. | **17.15-18.00** |