

# **Workshop – Junioridrætsleder**

**21. november 2024**

# AGENDA

- Velkomst + navneleg**
- Junioridrætslederuddannelsen**
- Aktivitetshjulet**
- Legens udviklingsmuligheder**
- Individuel planlægning**
- Opsamling og afrunding**



# Junioridrætsleder-uddannelsen



Målet med uddannelsen er:

- Kan fungere som igangsættere på skolen og som trænere
- Har kendskab til krop, motorisk udvikling og træning
- Kan planlægge og formidle
- Kan lave aktivitetsudvikling
- Har kendskab til foreningslivet

# Junioridrætsleder-materialet

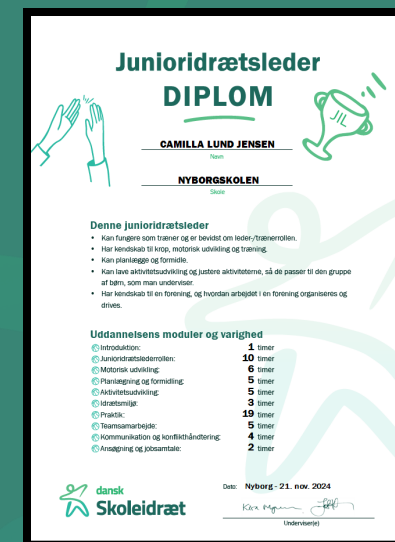
**Lærermateriale**  
Består af lærersider  
+ alle sider fra elevhæftet



**Elevhæfte**  
Elevrettede tekster, opgaver,  
bokse med tips, øvelses- og legeidéer



**Diplom**



# Moduler i uddannelsen



## Junioridrætsleder DIPLOM



**CAMILLA LUND JENSEN**

Navn

**NYBORGSKOLEN**

Skole

### Denne junioridrætsleder

- Kan fungere som træner og er bevidst om leder-/trænerrollen.
- Har kendskab til krop, motorisk udvikling og træning.
- Kan planlægge og formidle.
- Kan lave aktivitetsudvikling og justere aktiviteterne, så de passer til den gruppe af børn, som man underviser.
- Har kendskab til en forening, og hvordan arbejdet i en forening organiseres og drives.

### Uddannelsens moduler og varighed

🌀 Introduktion:	1 timer
🌀 Junioridrætslederrollen:	10 timer
🌀 Motorisk udvikling:	6 timer
🌀 Planlægning og formidling:	5 timer
🌀 Aktivitetsudvikling:	5 timer
🌀 Idrætsmiljø:	3 timer
🌀 Praktik:	19 timer
🌀 Teamsamarbejde:	5 timer
🌀 Kommunikation og konfliktåndtering:	4 timer
🌀 Ansøgning og jobsamtale:	2 timer



Dato: Nyborg - 21. nov. 2024

*Kira Møller*

Underviser(e)

# Junioridrætsleder-uddannelsen

## Odense Kommune – et eksempel – 4 x 5 timer

Icebreakere, ryste-sammen  
Forventningsskema  
Opvarmning  
Lege og aktiviteter udendørs  
Skade, forebyggelse, førstehjælp  
Junioridrætslederrollen – herunder opgaver

**1**

Årsplanlægning, dagsplanlægning  
Lektioner og formidling  
Rollen som junioridrætsleder  
Brainbreaks og små aktiviteter  
Evaluering  
Foreninger i Odense Kommune

**2**

Børns motoriske udvikling  
Bevægelser og teknikker  
Aktivitetshjulet  
Skolesport MOTORIK  
MEDSPIL – boldspil for alle  
Aktiviteter inde og ude

**3**

Aktivitetsudvikling  
Målgrupper  
Motivation og variation  
Junioridrætsledere i foreninger  
Afslutning og fejring  
Uddeling af diplomer inkl. tovholdere

**4**

# Afslutning på JIL-forløb

Kunne indeholde:

Aktivitetsudvikling  
baseret på en  
Idématrix



Terning	Sans	Bevægelse	Type af leg	Rekvisit
1	Føle	Hoppe	Fysisk	Basketball
2	Labyrint	Gå/løbe	Psykisk	Hulahopring
3	Muskel-led	Krybe/kravle	Social	Ærtepose
4	Føle	Kaste/gribe	Kognitiv	Tov
5	Labyrint	Trille/rulle	Fysisk	Bordtennisbold
6	Muskel-led	Balance	Social	Valgfri

# Årsplaner – Junioridrætsleder-uddannelsen

Rollemodel og træner typer  
Motorik, vækst og modning  
Teknikker  
Års- og dagsplanlægning  
Aktivitetshjulet  
Den gode aktivitet  
Motivation og variation  
Organisering  
Forening og fællesskab

**20 timer**

Mobning, ansvar, respekt  
Læring af bevægelser  
Opvarmning  
Undervisning og formidling  
Evaluering  
Opgave ifbm. praktik  
Målgrupper og særlige behov  
Refleksionsmateriale  
– før, under og efter praktik

**40 timer**

Legens udviklingsmuligheder  
Frivillighed  
Lav din egen forening  
Det gode teamsamarbejde  
Teamroller  
Verbal og nonverbal kropssprog  
Ansøgning og jobsamtale

**60 timer**



# Aktivitetshjulet



# Legens udviklingsmuligheder



# Brain break

Romersk Boksning



# Individuel planlægning

## Planlægning af Junioridrætsleder uddannelsen

Hvad?	Hvornår?	Hvordan?	Hvem? (ansvarlig)
Elevgruppe/årgang			
Tidsramme			
Indhold			
Praktikmuligheder			
Rollen på skolen			

# Afrunding



The background is a solid teal color. It features a pattern of light green, stylized human figures in various poses, some appearing to be dancing or jumping. These figures are interspersed with larger, faint, wavy green lines that create a sense of movement and energy.

**Tak for nu**