

**F/NLF**

---

# **Huskeliste for kursinstruktører**

**For F/NLF grunnkurs i fallskjermhopping**

**SU**

*Sikkerhets-og utdanningskomiteen har utarbeidet denne huskeliste til bruk og støtte for våre Instruktører og hjelpeinstruktører under plannlegging og gjennomføring av kurs.*

## **INNHOLD**

### ***FORBEREDELSE***

1. Analyse av program
2. Analyse av elevene
3. Analyse av rammefaktorene
4. Valg av undervisningsmetode
5. Organisering av elevene
6. Plassering av gruppen
7. Leksjonsopplegg/huskeliste
8. Klargjøring av undervisningssted

### ***GJENNOMFØRING***

1. Presentasjon
2. Repetisjon/kontroll av standpunkt
3. Hovedinnhold
4. Kontroll
5. Vurdering
6. Sammendrag/konklusjon

## **FORUTSETNING:**

**Du skal gjennomføre en leksjon til F/NLF Grunnkurs i Fallskjermhopping.**

### **1. ANALYSE AV PROGRAM**

Du må her klarlegge hva som er målet for leksjonen med henblikk på

- Utførelse
- Forhold
- Krav

Gir Standardiseringsdirektivet deg anbefaling med hensyn til

- Undervisningssted ?
- Undervisningsmetode ?
- Organisering ?
- Kontrolltiltak ?

### **2. ANALYSE AV ELEVENE**

Du må klarlegge følgende:

- Hvor mange elever er det og hvilken bakgrunn har de ?
- Er det elever med spesielle forutsetninger/hemninger ?
- Er det stor spredning i evnenivå ? Hvordan skal dette tilpasses ?
- Hvordan har de forløpene leksjoner forløpt ?

### **3. ANALYSE AV RAMMEFAKTORENE**

Her bør du ta for deg følgende punkter:

- ELEVER:

*Hvor mange ?*

- HJELPEINSTRUKTØRER:

*Antall og kvalifikasjoner*

- FORBEREDELSE:

*Forbered deg i god tid og kontroller rammefaktorene*

- UNDERVISNINGSTEDET:

*Muligheter - hva kan vi drive med her ? Hva finnes av hjelpemidler ?  
(klasserom, gymsal, hangar, flykroppmodell, o l)*

-HJELPEMIDLER

*Treningsseletøy (skal være en til hver), overhead, video, tavle, modeller,  
ol.*

- STANDARDISERINGS-DIREKTIVET OG HÅNDBOK

*Les gjennom og forstå, drøft med kursinstruktør, HI eller andre  
ressurspersoner*

#### 4. VALG AV UNDERVISNINGSMETODE

Eksempler på metoder du kan undervise etter:

- Meddelenede undervisning
- Spørrende undervisning
- Demonstrasjon
- Ferdighetstrening eller øvelse

Faktorer du bør ta hensyn til ved metodevalg, er

- Ditt svar på program-og elevanalyse
- Rammefaktorene
- Elevenes medvirkning
- Variasjon i undervisning

<p>En leksjon bør oftest bestå av en KOMBINASJON AV TO eller FLERE METODER</p>
--

## 5. ORGANISERING AV UNDERVISNINGEN

Kursprogrammet og tilgjengelige rammefaktorer vil i mange tilfelle bestemme hvordan du må organisere undervisningen. Ofte må du velge en KOMBINASJON av flere undervisningsformer.

- Felles undervisning
- Rulleringsundervisning
- Makkerundervisning
- Individuell undervisning

## 6. PLASSERING AV ELEVGRUPPEN

Du må her skille mellom undervisning ute og inne, samt ta hensyn til valg av undervisningsmetode, antall elever, hjelpemidler til disposisjon, osv.

KLASSEROM MED LØST INVENTAR	UTENDØRS
<ul style="list-style-type: none"><li>- Åpen gruppering</li><li>- Lukket gruppering</li><li>- Hestesko og V-form</li><li>- Spredt gruppering</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Linje</li><li>- To linjer</li><li>- Åpen trekant</li><li>- Halv sirkel</li></ul>

## 7. LEKSJONSOPPLEGG/HUSKELISTE

Du bør alltid lage deg et leksjonsopplegg/huskeliste. Følgende kan være avgjørende for hva du bør velge:

LEKSJONSOPPLEGG	HUSKELISTE
- Mangelfull rutine - Liten erfaring - Vanskelig leksjon - God tid til forberedelser - Stort kurs - Ny klubb	- Rutine - Mye erfaring - Enkel leksjon - Knap tid til forberedelser - Alle detaljer er gitt i Standardiserings--direktivet

FOR HVERT LEKSJONSOPPLEGG/HUSKELISTE MÅ DU HA EN GODT GJENNOMTENKT TIDSPLAN

## 8. KLARGJØRING AV UNDERVISNINGSTED

Du må være så godt forberedt til en leksjon at du kan begynne straks elevene kommer.

- Er HJI forberedt og kjent med oppgaver og detaljer ?
- Er undervisningsstedet klargjort FØR elevene kommer ?
- Er nødvendige hjelpemidler til stede ?
- Er hjelpemidlene kontrollert ?

# ***GJENNOMFØRING***

**Forutsetning: Elevene har kommet til undervisningsstedet og er organisert etter planen din.**

## **1. PRESENTASJON**

### Mål:

Elevene må få vite hva de skal kunne ved leksjonens slutt.  
Målet må gjengis mest mulig ordrett.

### Forklaring:

Her må du begrunne hvorfor det undervises i emnet og hvorfor det er avgjørende at leksjonsmålet nås

Forklaringen din må virke mest mulig

**MOTIVERENDE**

### Fremgangsmåte

Si kort hvordan du vil gjennomføre leksjonen

## **2. REPETISJON/KONTROLL AV STANDPUNKT**

Ved behov repeterer du tidligere innlært stoff. Du bør også kontrollere at elevene står på det standpunkt som forutsettes.

### 3. HOVEDINNHold

Nå begynner selve undervisningen. Husk at ELEVAKTIVITETEN skal utgjøre HOVEDDELEN (10-20-70).

Det skiller her mellom FERDIGHETSTRENING og KUNNSKAPSLÆRING.

FERDIGHETSTRENING	KUNNSKAPSLÆRING
- Demonstrer/forklar	- Undervis i emnet
- Selvøving med veiledning	og spør
- Vurder utførelsen	- Oppgaveløsning
	- Vurder løsning

Dine oppgaver er nå:  
Motivering - Rettledning - Styring - Kontroll  
av gruppen og den enkelte.

### 4. KONTROLL

Du skal kontrollere at den enkelte elev har nådd leksjonsmålet.

### 5. VURDERING

Du gir elevene tilbakemelding om resultat og rettleder de som ikke nådde leksjonsmålet.

### 6. SAMMENDRAG/KONKLUSJON

En kort oppsummering av leksjonens hovedinnhold.