

Beitokurset – 20 års jubileum

Landets største etterutdanningskurs i kroppsøving

Nye ideér – ny inspirasjon



Du kan velge 4 praktiske aktivitetsøkter, hver på 2,5 time, innen følgende aktivitetsområder:

- «Vinterfriluftsliv i skolen» Tradisjoner og trender, praksis på ski
- Alpin-safari, Telemark-safari, terrenget underviser i og utenfor løypa
- Koordinasjon/Basistrening. Bl.a leik, balanse, romorientering
- Dans i skolen, Bl.a dansekombinasjoner innen swing, zumba, streetdance, salsa, afrikansk, rytmedans
- Ball i sentrum gjennom styrke, spenst, hurtighet og koordinasjon
- Økt fysisk aktivitet i skolehverdagen, forslag til organisering og aktiviteter
- Opplegg på Beitostølen Helseportsenter for tilrettelegging av fysisk aktivitet for elever med nedsatt funksjonsdyktighet. Idébank
- Hvordan lykkes bedre med svømmeopplæringen i skolen, teori og praksis. Muligheter til å avlegge livredningsprøven

■ Søndag 15. januar

- kl 1645 - Kursåpning. Felles orientering om opplegget. Sted: Radisson Blu. Kursleder Sigurd Dalen.
- kl 1700 - Forelesning: “**Spiseforstyrrelser**- hva gjør jeg hvis ?
Om symptomer, håndtering og forebyggende tiltak
Professor Jorunn Sundgot Borgen, Norges idrettshøgskole
- kl 1815 - 1930 “ Grandiosa cultura games”
En helt spesiell felles aktivitetsøkt i idrettshallen med musikk og høy puls
Halldor Skard
- kl 2015 - Felles middag / Kollegatreff

Nyheter bl.a: Spiseforstyrrelser og basistrening

■ Mandag 16. januar

- kl 0800 - 0930 Frokost (evt. leie av utstyr, heiskort, inndeling i gruppe osv.)
- kl 0930 - 1200 Praktisk økt etter valg
- kl 1200 - 1330 Lunsj
- kl 1330 - 1600 Praktisk økt etter valg
- kl 1630 - 1715 Nytt kroppsøvingsfag fra høsten 2012 ??
- kl 1730 - 1815 Felles danseøkt med bl.a Merengue, Haba Haba og Cowboydans.
- kl 1930 - Felles middag

■ Tirsdag 17. januar

- kl 0800 - 0930 Frokost (evt. leie av utstyr, heiskort, inndeling i gruppe osv.)
- kl 0930 - 1200 Praktisk økt etter valg
- kl 1200 - 1330 Lunsj
- kl 1330 - 1600 Praktisk økt etter valg
- kl 1645 - 1730 Forelesning med Halldor Skard.
Selvrespekt i et konkurransesamfunn
Sted: Radisson Blu, fellesopplegg
- kl 1930 - **Vi pynter oss til jubileumsmiddagen**

■ Onsdag 18. januar

- kl 0930 - 1200
- Tema: Nytt kroppsøvingsfag ?
 - Alternativt en skjøtt med valg av skiutstyr etter ønske, frikjøring, egenferdighetstrening. Det taes forbehold om endringer i programmet.
- kl 1200 - Lunsj med kursavslutning, utdeling av kursbevis o.s.v.
- kl 1245 - **Avreise med fellesbuss.**



Kurssted:

Kurset er lagt til Radisson BLU Resort Beitostølen, tidligere Beito Høyfjellshotell, som kan tilby aktiviteter i følgende anlegg inne og ute: Svømmehall, 25 m basseng

• Idrettshall • Forelesningssaler • Skianlegg for alpint, skileik og snøbrett.

Målgruppe:

Kurset retter seg mot lærere i SFO, grunnskolen og videregående skole som underviser i fysisk aktivitet og kroppsøving. Inntil 25 kursplasser tilbys spesielt lærere fra skoler i Nordland, Troms og Finnmark.

Kursinnhold

(Idébank/ny inspirasjon)

- Kurset vil bli lagt opp med vekt på å gi lærere faglig oppdatering og kunnskap innen dagsaktuelle kroppsøvingsemner.
- Undervisning på Beitostølen Helsesportsenter vil også bli lagt inn i kurset.
- Kurset vil inneholde både teoretisk og praktisk undervisning. Kursdeltakerne vil kunne velge 4 praktiske emneområder. Forelesningene er fellesforelesninger.



Kursemner / forelesere / foreløpig program

- Spiseforstyrrelser Professor Jorunn Sundgot Borgen (forelesning)
- Nytt kroppsøvingsfag ? 1. amanuensis Inger-Åshild By (forelesning)
- Selvrespekt i et konkurransesamfunn Dr. Polit Halldor Skard (forelesning)
- Grandiosa cultura games Dr. Polit Halldor Skard (fellespraksis)
- Vinterfriluftsliv Universitetslektor Ivar Mytting (praksis)
- Dans i skolen Idrettsfaglærer og danser Bente Joteig Kristiansen, (praksis)
- Økt fysisk aktivitet i skolehverdagen Adjunkt Mona Sannerud Moe, Østgård skole (praksis)
- Koordinasjon/basistrenig Leder fagavd. motorikk/teknikk
Olympiatoppen Morten Bråten, (praksis)
Idrettspedagog Viljar Aasan
Beitostølen Helseportsenter, (praksis)
- Tilrettelegging av fysisk aktivitet for elever med nedsatt funksjonsdyktighet • Idébank
- Alpin-safari / Telemark-safari De beste fra Skiskolen på Beitostølen, (praksis)
- Ball i sentrum Universitetslektor Ola Fosnæs NIH, (praksis)
- Svømmeopplæring i skolen Øyvind Røsland, Norges Svømmeforbund, (praksis)

Oppholdsalternativer på Radisson BLU:

Fullpensjon pr. døgn i dobbeltrom: kr 890,-
Med forbehold enkeltromstillegg pr.døgn: kr 300,-

Moderne leiligheter ved hotellet eksklusiv måltider:

Leiligheter med 2 soverom, 4 sengepl. pr. døgn: kr 1100,-
Leiligheter med 3 soverom, 6 sengepl. pr. døgn: kr 1250,-
Leiligheter med 4 soverom, 8 sengepl. pr. døgn: kr 1450,-

Sluttrensing i leilighetene kan bestilles kr 600,-
(Om du ikke vasker selv)

Sengetøy med håndklær kan leies kr 100,-
(Oppgis ved bestilling)

NB! Den enkelte kursdeltager tar selv kontakt med hotellet (tlf: 613 53 000) og bestiller sitt boalternativ etter eget ønske. (ref Beitokurset). Den enkelte betaler selv for oppholdet direkte til hotellet. Oppgi korrekt fakturaadresse med evt. org.nr., telefon og kontaktperson.

Bestilling skjer på mail til følgende adresse:
lone@bergo.no

Kursavgift:

I jubileumsåret er det ingen kursavgift.

Transport/utstyr:

Det blir satt opp egen buss fra Oslo Bussterminal med avgang kl 12.15 søndag 15. januar og retur fra Beitostølen onsdag 18. januar kl 12.45

Pris t/r: Kr 300,- Betales på bussen.

Skiutstyr som løype- og alpinski kan leies for ca. kr 190,- pr økt.

Heiskort koster ca. kr 150,- pr økt.



Påmelding og opptak:

Skriftlig påmelding sendes:

Norges idrettshøgskole, SEVU-avd.

ved **kursleder Sigurd Dalen,**

Pb 4014, Ullevål Stadion, 0806 Oslo.

E-mail: sigurd.dalen@nih.no

Tlf. 23 26 20 24

Deltakerne tas opp i den rekkefølge de melder seg.
(Oppgi full skoleadresse)

Kurset tar sikte på å ta opp ca 200 deltakere.

Nærmere orientering om valg av praksisaktiviteter vil bli
tilsendt når påmeldingen er mottatt.

Påmeldingsfrist:

NIH vil gjerne ha din påmelding snarest

og senest 22. desember 2011.

Påmeldingen er bindende etter 22. desember.

På 19 år har mer enn 3000 lærere fra hele landet hentet
nye ideer og ny inspirasjon fra "Beitokurset".

**I jubileumsåret bør du være tidlig ute med din
påmelding.**

Norges idrettshøgskole

Postboks 4014 Ullevål Stadion

0806 Oslo,

www.nih.no





Norges idrettshøgskole
Norwegian School
of Sport Science

Postadresse:
Postboks 4014 – Ullevål Stadion
N0-0806 Oslo

Besøksadresse:
Sognsveien 220

www.nih.no
Tel.: (+47) 23 26 20 00
e-post: postmottak@nih.no