



Idrettsglede i skolen

Praktisk kurs for lærere i grunnskolen

Få inspirasjon, påfyll og nye ideer innen basistrening, dans, friidrett, golf, orientering og svømming!

Tirsdag 9. august 2011 kl. 08.30-15.30 på Norges Idrettshøgskole i Oslo.

Hvem inviterer

Norges Friidrettsforbund, Norges Golfforbund, Norges Orienteringsforbund, Norges Skiforbund og Norges Svømmeforbund i samarbeid med Norges Idrettshøgskole. I år er også Norges Danseforbund invitert til å være med.

Mål og målgruppe

Gi relevant faglig påfyll innen et utvalg idretter knyttet opp til kroppsøvfingsfaget, Kunnskapsløftet og Lærerplass 2006. Gi inspirasjon og praktiske tips/ideer til øvelser og aktivitet innen våre idretter.

Kurset er rettet mot lærere i barne- og ungdomskolen som underviser i kroppsøving, men også mot SFO-personell og andre lærere som er interessert i allsidig idrettsaktivitet.

Instruktører

Fagpersoner i særforbundene som også har relevant kompetanse i forhold til undervisningsopplegg i skolen.

Idrettsglede i skolen

På nettsiden www.idrettiskolen.no finner du informasjon om forbundenes ulike tiltak rettet mot skolen, materiell og litteratur. Ikke minst vil du via www.aktivitetsbanken.no kunne hente fram en mengde spennende øvelser tilknyttet de ulike aktivitetene, som er tilrettelagt for at du skal kunne sette sammen dine aktivitetsøkter.

På kursdagen vil vi gi deg mulighet til å velge praktiske aktivitetsøkter innen fem ulike idretter, en økt før lunsj og en økt etter lunsj.

Aktivitetsøkter og tidsskjema

08:30-09:00	Registrering: Hovedentreen på Norges Idrettshøgskole.
09:00-09:20	Kursåpning: Auditorium D. Felles orientering om opplegget - Idrettsglede i skolen og Aktivitetsbanken.

Aktivitetsøkt 1 - etter valg

09:30-12:00	Basistrening og golf - Inne og ute	Dans - Dans i skolen	Friidrett - Fra lek til friidrett	Orientering - Fra skolegården til skogen	Svømming I - Grunnleggende opplæring
12:00-13:00	Felles lunsj				

Aktivitetsøkt 2 - etter valg

13:00-15:30	Basistrening og golf - Inne og ute	Dans - Dans i skolen	Friidrett - Fra lek til friidrett	Orientering - Fra skolegården til skogen	Svømming II - Svømmearter - Livredning
-------------	--	--------------------------------	---	--	---





Litt mer info om hver idrett/aktivitet

- Basistrening:** Morsomme øvelser som bidrar til å utvikle styrke, balanse, koordinasjon, spenst, smidighet og hurtighet.
- Dans:** Råd og tips på hvordan man på ulike måter kan drive med dans i kroppsøvingstimene.
- Friidrett:** Fra lek til friidrett. Tips og ideer til å drive og ha det gøy med friidrett i skolen.
- Golf:** Golf tilrettelagt for skolen. Viser hvordan golf kan tilrettelegges innendørs i sal og utendørs på gress- og grusbane.
- Orientering:** Grunnleggende og morsomme aktiviteter og øvelser på skolegårdskart. Orienteringsøvelser med variasjon på orienteringskart - bruk av kompass.
- Svømming:** **Svømming I:** Svømmeopplæring i 1.- 4. klasse.
Svømming II: Svømmeopplæring i 5.-7 og 8-10. klasse. Mulighet for å ta livredningsprøve. Meld fra i påmeldingen.

Påmeldingsinformasjon

- Påmelding:** All påmelding skal skje elektronisk via www.idrettiskolen.no med navn, e-post, mobilnummer, ønsket aktivitet + reserveaktivitet samt kontaktopplysninger om skolen og fakturaadresse. Praktiske spørsmål rettes til Norges Idrettshøgskole, SEVU-avd. v/Sigurd Dalen, sigurd.dalen@nih.no, tlf. 23 26 20 24, mob. 924 17 494.
- Frist:** Senest fredag 10. juni 2011.
- Kursavgift:** Kr 500,- per person, som foruten faglig påfyll inkluderer lunsj. Kursavgiften betales på tilsendt faktura etter kursgjennomføring.

Valg av idrett eller basistrening til de praktiske øktene

Se oversikten for aktiviteter. Vær nøye med å oppgi ditt valg i påmeldingen, en aktivitet før lunsj og en etter lunsj. Noter også en reserveaktivitet i tilfelle du ikke kan få alle valg oppfylt. Vi tar forbehold om gjennomføring og justering av programmet i forhold til antall deltakere.

Generell informasjon

Utstyr

Klær og fottøy for en fysisk aktiv dag, både ute og inne.

Transport/adkomst

Stor parkeringsplass ved Sognsvann (gratis parkering). T-bane til Sognsvann, endestasjon.

Velkommen med påmelding!

