

# Praktisk kurs for lærere i grunnskolen

Få inspirasjon, påfyll og nye idéer innen golf, friidrett, svømming, orientering og basisaktiviteter før skolestart!

**Tirsdag 10. august 2010 på Norges Idrettshøgskole**

## Hvem inviterer

Norges Fri-idrettsforbund, Norges Svømmeforbund, Norges Orienteringsforbund, Norges Skiforbund og Norges Golf forbund i samarbeid med Norges Idrettshøgskole. I år er også Norges Danseforbund og Norges Klatreforbund invitert til å være med.

## Målgruppe

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.

## Mål for kurset

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

## Instruktører

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

## Idrettsglede i skolen

På nettsiden [www.idrettiskolen.no](http://www.idrettiskolen.no) finner du informasjon om forbundenes ulike tiltak rettet mot skolen, materiell og litteratur. Ikke minst vil du via [www.aktivitetsbanken.no](http://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 aktivitetsøker. På kursdagen vil vi gi deg mulighet til å velge praktiske aktivitetsøker innen syv ulike idretter.



## Oversikt aktivitetsøker og tidsskjema

<b>09:00-09:30</b>	<b>Kursåpning:</b> Felles orientering om opplegget. Hva er Idrettsglede i skolen og Aktivitetsbanken.
--------------------	---

### Aktivitetsøkt 1 - etter valg

<b>09:30-12:00</b>	<b>Orientering</b> - Fra skolegården til skogen	<b>Friidrett I</b> - For ungdom - Lagkamp	<b>Svømming I</b> - Grunnleggende opplæring	<b>Dans</b> - Dans i skolen	<b>Klatring</b> - Klatring i skolen	<b>Basistrening og Golf</b> - Inne og ute
<b>12:00-13:00</b>	<b>Felles lunsj</b>					

### Aktivitetsøkt 2 - etter valg

<b>13:00-15:30</b>	<b>Orientering</b> - Fra skolegården til skogen	<b>Friidrett II</b> - Fra lek til friidrett	<b>Svømming II</b> - Svømmearter - Livredning	<b>Dans</b> - Dans i skolen	<b>Klatring</b> - Klatring i skolen	<b>Basistrening og Golf</b> - Inne og ute
--------------------	--	--	---	--------------------------------	--	--



## Litt mer info om hver idrett/aktivitet

**Orientering:** Grunnleggende og morsomme aktiviteter og øvelser på skolegårdskart. Orienteringsøvelser med variasjon på orienteringskart - bruk av kompass.

**Friidrett:**

**Friidrett I:** Friidrettsaktiviteter tilpasset 8.-10. klasse. Friidrett som lagkamp gjennom nye og spennende øvelser.

**Friidrett II:** Fra lek til friidrett er friidrettsaktiviteter tilpasset 1.-4. og 5.-7. klasse.

**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 påmelding.

**Dans:**

Råd og tips på hvordan man på ulike måter kan drive med dans i kroppøvingstimen.

**Klatring:**

Pedagogisk tilnæringsmåte for klatring i skolen. Klatring på liten og stor vegg.

**Basistrening:**

Morsomme øvelser som bidrar til å utvikle styrke, balanse, koordinasjon, spenst, smidighet og hurtighet.

**Golf:**

Golf tilrettelagt for skolen.

Vise hvordan golf kan tilrettelegges innendørs i sal og utendørs på gress og grusbane.

## Påmeldingsinformasjon

**Påmelding:** All påmelding skal skje elektronisk via [www.skolenettet.no/idrett](http://www.skolenettet.no/idrett).

Praktiske spørsmål rettes til Norges Idrettshøgskole, SEVU-avd. v/Sigurd Dalen, tlf. 23 26 20 24, mob. 924 17 494 eller per e-post til [sigurd.dalen@nih.no](mailto:sigurd.dalen@nih.no)

**Påmeldingsfrist: Senest torsdag 17. juni.**

**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. Kryss av dine valg på påmeldingsskjemaet, en aktivitet før lunsj og en etter lunsj. Skriv også opp en reserveaktivitet i tilfelle du ikke kan få alle valg oppfylt. Vi tar forbehold om 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.



[www.idrettiskolen.no](http://www.idrettiskolen.no)

IDRETTSGLEDE I SKOLEN

ET SAMARBEIDSPROSJEKT MELLOM:



NORGES ORIENTERINGSFORBUND



Norges Fri-idrettsforbund

