



Beitokurset

For 19. gang

Landets største etterutdanningskurs
i kroppsøving



Nye ideér - ny inspirasjon

Tema bl.a:

Lærerens rolle i elevenes egenvurdering. Drøfting

Økt fysisk aktivitet i skolehverdagen - Forslag
til organisering og aktiviteter

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

- «Vinterfriluftsliv i skolen», Fra læreplan til aktiviteter/organisering i praksis
- Alpin-safari, terrenget underviser i og utenfor løypa
- Dans i skolen, Bl.a Flashmode, Zumba; Hip-hop, Linedance
- Idretts glede i skolen. "Ha det gøy med friidrett, golf og orientering"
Tips og ideer til undervisning
- 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
- Svømme- og livredningsopplæring i skolen. Kompetansemålene og kriterier for måloppnåing. Nytt støttemateriell. Nytt Rundskriv. Årlig prøve i livredning vi kunne avlegges

■ Søndag 16. januar

- kl 1645 - Kursåpning. Felles orientering om opplegget.
Sted: Kongresshallen. Kursleder Sigurd Dalen.
- kl 1700 - Tema: Hvordan dreie fokus fra vurdering av læring til vurdering for læring.
Prorektor ved Norges idrettshøgskole, Inger-Åshild By og Lars Harald Eide, lærer ved Abildsø skole og masterstudent ved NIH.
- kl 1815 - 1930 Frispill i sal med selvlaget utstyr. Ved Halldor Skard.
Deltakerne skifter til idrettstøy og møter i idrettshallen for fantasifull fellesøkt.
- kl 2015 - Felles middag / Kollegatreff

■ Mandag 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 1630 - 1715 Drøfting: Lærerens rolle i elevenes egenvurdering.
- kl 1730 - 1815 Felles danseøkt med bl.a GLOW og Cowboydans.
- kl 1930 - Felles middag

■ Tirsdag 18. 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.
Hvordan utvikle selvrespekten til elevene i skolen.
Sted: Kongresshallen, fellesopplegg
- kl 1930 - **Vi pynter oss til middag**

■ Onsdag 19. januar

- kl 0930 - 1200 • Tema: Vurdering av læring til vurdering for læring, og elevenes egenvurdering, frivalgte grupper.
• Alternativt en skiøkt 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 1300 - 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 Helse- og idrettsenter 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

- Vurdering av læring. Elevenes egenvurdering
1. amanuensis Inger-Åshild By (forelesning)
Lars Harald Eide, Lærer og masterstudent
- Hvordan utvikle selvrespekten til elevene i skolen
Dr. Polit Halldor Skard (forelesning)
- Frispill i sal, med selvlaget utstyr
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)
- Idrettsglede i skolen
Instruktører fra følgende særforbund: Friidrett, Golf og Orientering (praksis)
- Tilrettelegging av fysisk aktivitet for elever med nedsatt funksjonsdyktighet Idébank
Idrettspedagoger fra Beitostølen Helse- og idrettsenter (praksis)
- Alpinsafari
De beste fra Skiskolen på Beitostølen (praksis)
- Ball i sentrum
Universitetslektor Ola Fosnæs NIH (praksis)
- Svømme- og livredningsopplæring i skolen.
Øyvind Røsland, Norges svømmeforbund (praksis)
Kompetansemålene og kriterier for måloppnåing



Oppholdsalternativer på Radisson BLU:

Fullpensjon pr. døgn i dobbeltrom: kr 865,-

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,-

Sluttrensjøring 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: inger.gjolgali@radissonblu.com

Kursavgift:

Kursavgiften er kr 0,-.

Transport/utstyr:

Det blir satt opp egen buss fra **Oslo Bussterminal** med avgang kl 12.15

søndag 16. januar og retur fra Beitostølen onsdag 19. januar kl 13.00

Pris t/r: Kr 300,- Betales på bussen.

Skiutstyr som løype- og alpinski kan leies for ca. kr 170,- pr økt.

Heiskort koster ca. kr 130,- 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 2010.

Påmeldingen er bindende etter 22. desember.

På 18 år har mer enn 3000 lærere fra hele landet hentet nye ideer og ny inspirasjon fra "Beitokurset".

Vær tidlig ute med din påmelding.

Norges idrettshøgskole, Postboks 4014 Ullevål Stadion 0806 Oslo,
www.nih.no