

PRAKTISKE ØKTER Å VELGE MELLOM TIL PARALLELLESJONENE MANDAG OG TIRSDAG:

Endringer i programmet kan forekomme

TITTEL	INNHold / BESKRIVELSE	STED	TIDER	INSTRUKTØR
Friluftsliv i skolen. <i>«Elevene skal få oppleve naturen og se den som kilde til nytte, glede, helse og læring»</i>	I år utforsker vi snøkunst, snøklokke og vinterbål. Deltakerne må være kledd for varierende aktiviteter uten ski på beina. Ha sekk med "pauseplagg"(varme klær), fotposer (hvis du har), kniv, fyrstikker, skrivesaker og turspade.	Ute, med turski smurt for dagens føre	Mandag 9.30-12.00 13.30-16.00 Tirsdag 9.30-12.00	Kristian Abelsen. Universitetslektor ved Norges idrettshøgskole
Hvordan lykkes med svømmeopplæringen i skolen! (Siste nytt, lekpregede aktiviteter, opplæring utendørs)	Hvordan lykkes med svømme- og livredningsopplæringen i skolen! Oppbygging av moderne svømmeopplæring – fra engstelig til svømmedyktig gjennom lekpregede aktiviteter. Gjennomgang og spørsmål til nye øvelser og obligatorisk ferdighetsprøve. utfordringer i de ulike svømmeartene. Hva prioriterer vi i livredningsundervisningen? Livredningsprøve kan avlegges.	Svømmebassenget, Radisson Blu	Mandag 9.30-12.00 13.30-16.00 Tirsdag 9.30-12.00 13.30-16.00	Bjørn Harald Olstad. 1.amanuensis ved Norges idrettshøgskole og kurslærer i svømmeopplæring
Dans til fengende rytmer som soul linedance, swing, bachata, tango, streetdans og rumba	Det vektlegges et grunnleggende nivå slik at alle skal kunne føle mestring og danseglede. Vi går sakte frem og alle skal kunne bli trygge på å lære bort dans.	Besseggen, Radisson Blu	Mandag 9.30-12.00 13.30-16.00 Tirsdag 9.30-12.00 13.30-16.00	Bente Joteig Kristiansen. Idrettsfagslærer ved Horten vgs og danser

Beitokurset 2018

Skileik med langrennski	Hvordan legge til rette for mestring og bevegelsesglede på langrennski? Hvordan gi framovermeldinger til elevene? Deltakerne må være kledd for uteaktiviteter på ski og ha ferdigsmurte ski for dagens føre.	Langrenns- stadion, Beitostølen	Mandag 9.30-12.00 13.30-16.00 Tirsdag 13.30-16.00	Hanna Pettersen Barneskitrener i Lyn. Fullført trener 1-kurs i Norges skiforbund. Studerer trening, coaching og idrettspsykologi med fordypning i langrenn ved NIH.
Innebandy - med vurdering for læring	En praksisnær økt med innebandy som også ivaretar mange aspekter rundt vurdering for læring. Ivaretar også implementering av grunnleggende ferdigheter uten at dette går ut over det å være i aktivitet. Kurset passer for alle lærere som underviser i innebandy i skolen. Øvelser, temaer og emner underveis kan lett tilpasses det nivået du underviser på.	Idrettshallen, Beitostølen Helsesports- senter	Mandag 9.30-12.00 13.30-16.00 Tirsdag 9.30-12.00 13.30-16.00	Lars Harald Eide. Faglærer i kroppsøving og vurderingskoordinator på Granstangen u.skole. Er med i piloteringen av lærerspesialister i Osloskolen. Har en master fra NIH i idrettsvitenskap med vurdering for læring som hovedtema. Praksislærer og timelærer for NIH. Holder foredrag om vurdering for læring i alle fag, klasseledelse og teoretiske og praktiske økter i kroppsøving/idrettsfag
Hvordan ha mer <u>gymnastikk og turn i skolen</u> som grunnlag for all annen idrett/aktivitet?	Organisering av turn/motorikkaktiviteter i kroppsøving på en effektiv måte for grunnskole og videregående skole. Vi går igjennom enkle turnøvelser, øvelser innen motorikk/koordinasjon og sikring av øvelsene. Gjennomgår også morsomme oppvarmingsøvelser som lett kan tilpasses elever i alle aldre.	Idrettshallen, Beitostølen helsesports- senter	Mandag 9.30-12.00 13.30-16.00 Tirsdag 9.30-12.00 13.30-16.00	Johanna Brandsegg. Idrettsfags- og kroppsøvlingslærer ved Elverum vgs. Turntrener siden 1999 (både bredde og konkurranse) Kurslærer gjennom Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Jobbet mye med barn og ungdom med hovedfokus i livslang glede og allsidig motorisk trening
<u>Skiguiding i alpinbakken</u>- hvordan bruke terrenget for å søke utfordringer?	Hvordan tilrettelegge for aktiviteter i bakken når elevene har ulikt utstyr og ulike erfaringer, og der bevegelsesglede og mestringsfølelse står i fokus? Kursdeltakerne kan stille med alpinski, telemarkski eller brett.	Alpinbakken	Mandag 13.30-16.00 Tirsdag 9.30-12.00	Instruktører fra Beitostølen Aktiv & Skiskole

Beitokurset 2018

Intro til topptur: NB! Tilbys bare tirsdag 2.økt	Utstyrstilpassing – randoneeutstyr Hva skal du ha med deg? Skredfare? Nedkjøring – hvilke hensyn tar man? Hvilket veivalg?	Alpinbakken	Tirsdag 13.30-16.00	Instruktører fra Beitostølen Aktiv & Skiskole
Ballspill, koordinasjon og fantasi	Vi går gjennom grunnleggende koordinative øvelser med ball. Øvelsene skal bidra til å bedre og utfordre ballkontroll gjennom ulike motoriske utfordringer der bruk av ball er sentralt. Foruten individuelle øvelser vil det også legges vekt på samarbeid og par-øvelser, samt å se hvordan nye spill gir andre utfordringer og kan bidra til å gjøre noe med ulike forskjeller som kjønn, fysikk og teknisk ferdighet.	Idrettshallen – Radisson Blu	Mandag 9.30-12.00 13.30-16.00 Tirsdag 9.30-12.00 13.30-16.00	Ola Fosnæs , Universitetslektor ved Norges idrettshøgskole og Anders Hage, student Norges idrettshøgskole
Alternative helårs skolegårds- og uteleker	Aktiviteter utendørs på Helsesportssenteret. Deltakerne må være kledd for å være ute.	Ute, Helsesports- senteret	Tirsdag 9.30-12.00 13.30-16.00	Idrettspedagog Kine Wold Lunde ved Beitostølen Helsesportssenter
Utprøving av spesielle hjelpemidler ute med tilpassing for funksjonshemmede NB! Tilbys bare mandag 2.økt	Demonstrasjon og utprøving av utstyr utendørs på Helsesportssenteret. Deltakerne må være kledd for å være ute.	Ute, Helsesports- senteret	Mandag 13.30-16.00	Ergoterapeut Camilla Holmøy ved Beitostølen Helsesportssenter