

## PRAKTISKE ØKTER Å VELGE MELLOM TIL PARALLELLESJONENE MANDAG OG TIRSDAG:

Endringer i programmet kan forekomme

TITTEL	INNHOLD / BESKRIVELSE	STED	TIDER	INSTRUKTØR
<b>Friluftsliv i skolens nærmiljø</b>	<p>Hvordan legge til rette for enkelt friluftsliv i skolens nærmiljø?</p> <p>Deltakerne må ha med en liten tursekk med bl.a. sitteunderlag og varme pauseklær, være kledd for uteaktiviteter og ha ferdigsmurte ski for dagens føre.</p>	Ute i nærmiljøet på Beitostølen	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b> <b>Tirsdag</b> <b>10.00-12.30</b>	<b>Jørgen Weidemann Eriksen</b> Førsteamanuensis ved Norges idrettshøgskole
<b>Svømmeundervisning – i lys av ny læreplan</b>	<p>Progresjon i svømmeundervisning fra barneskole til videregående i lys av ny læreplan. I tråd med nye kompetansemål fokuserer vi på uteundervisning så vel som undervisning innendørs»</p> <p>Livredningsprøve kan avlegges. Dette registreres i påmeldingssystemet.</p>	Svømmebassenget, Radisson Blu	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b> <b>Tirsdag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	<b>Miriam Myklebust Gjesdal</b> Faglærer kroppsøving. Jobber ved Svendstuen barneskole. Har jobbet for svømmeskolen på NIH.
<b>Mandag: Samværsdans</b> til merengue, disco og popmusikk	<p>Enkelt nivå: Innledende rytmeøvelser. Etter dette skal <u>alle</u> lære å føre slik at de føler seg trygge på å undervise i samværsdans til merengue, disco og popmusikk.</p> <p>Danseundervisningen vektlegger dybde og progresjon som er meget sentralt i fagfornyelsen. Samværsdansen setter også fokus på dans som er brukervennlig for barn og ungdom i sosial dans.</p>	Besseggen, Radisson Blu	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	<b>Rune Snaprud,</b> Lektor i kroppsøving og idrettsfag Lambertseter vgs. Praksislærer og timelærer i dans NIH. Produktutvikler og medforsker i forskningsprosjektet «et annerledes kroppsøvingfag» med mer vekt på dans og friluftsliv.

## Beitokurset 2020

<b>Tirsdag: Swing</b>	Neste trinn, bygger på samværsdansen mandag/i fjor, litt høyere nivå, grunntrinn - seks takter, bruker mange av de samme turene som i samværsdansen over. Danseundervisningen vektlegger dybde og progresjon som er meget sentralt i fagfornyelsen. Samværsdansen setter også fokus på dans som er brukervennlig for barn og ungdom i sosial dans.	Besseggen, Radisson Blu	<b>Tirsdag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	<b>Rune Snaprud,</b> Lektor i kroppsøving og idrettsfag Lambertseter vgs. Praksislærer og timelærer i dans NIH. Produktutvikler og medforsker i forskningsprosjektet «et annerledes kroppsøvingsfag» med fokus på dans og friluftsliv.
<b>Skileik med langrennski</b>	Hvordan legge til rette for mestring og bevegelsesglede på langrennski? Progresjon og underveisvurdering.  Deltakerne må være kledd for uteaktiviteter på ski og ha ferdigsmurte ski for dagens føre.	Ute i nærmiljøet på Beitostølen	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>Tirsdag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	<b>Oddbjørn Alstad,</b> Norges idrettshøgskole og langrennstrener Kjelsås IL
<b>Innebandy - med vurdering for læring</b>	En praksisnær økt med innebandy som også ivaretar mange aspekter rundt vurdering for læring. Kurset har blant annet fokus på tverrfaglig temaer fra fagfornyelsen og bruk av digitale hjelpemidler i undervisningen. Kurset passer for alle lærere som underviser i kroppsøving og idrettsfag. Øvelser, temaer og emner underveis kan lett tilpasses det nivået du underviser på.	Idrettshallen, Beitostølen Helseports-senter	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b> <b>Tirsdag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	<b>Lars Harald Eide.</b> Universitetslektor, Norges Idrettshøgskole. Har en master fra NIH i idrettsvitenskap med vurdering for læring som hovedtema. Holder foredrag om vurdering for læring i alle fag, klasseledelse og teoretiske og praktiske økter i kroppsøving/idrettsfag
<b>Folkehelse og livsmestring. Demokrati og medborgerskap.</b> Fra fine ord til praktisk handling i kroppsøvingsalen.	Vi skal i teori og praksis tilnærme oss de to tverrfaglige temaene Folkehelse og livsmestring og Demokrati og medborgerskap i den nye lærerplanen. Jostein vil komme med ideer og innspill, men samtidig spille på lag med DEG og dere som kursdeltagere og kroppsøvingslærere.	Idrettshallen, Beitostølen helseports-senter	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b> <b>Tirsdag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	<b>Jostein Mjønerud.</b> Høgskolelektor. Underviser deltid på Norges Idrettshøgskole. Jobbet som daglig leder på et folkehelseprosjekt <i>Frisk fremtid</i> . Særlig opptatt av barn og unges psykiske helse og det nye fokusområdet livsmestring. Tidligere politiker, lærer, rektor og studieleder på høgskole.

## Beitokurset 2020

<b>Skiguiding i alpinbakken</b>	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	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	Instruktører fra Beitostølen Aktiv & Skiskole
<b>Intro til topptur:</b> <b>NB! Tilbys bare tirsdag</b> <b>2.økt</b>	Utstyrstilpassing – randoneeutstyr Hva skal du ha med deg? Skredfare? Nedkjøring – hvilke hensyn tar man? Hvilket veivalg?  Utstyr kan leies på Beitostølen	Alpinbakken	<b>Tirsdag</b> <b>14.00-16.30</b>	Instruktører fra Beitostølen Aktiv & Skiskole
<b>Ballspill, koordinasjon og fantasi</b>	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	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b> <b>Tirsdag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	<b>Ola Fosnæs</b> , Universitetslektor ved Norges idrettshøgskole
<b>Alternative helårs skolegårds- og uteleker – med tilpassing for funksjonshemmede</b>	Aktiviteter utendørs på Helsesportssenteret. Deltakerne må være kledd for å være ute.	Ute, Helsesports-senteret	<b>Mandag</b> <b>10.00-12.30</b> <b>14.00-16.30</b>	Idrettspedagog <b>Viljar Aasan</b> ved Beitostølen Helsesportssenter

Endringer i programmet kan forekomme