

## Praktiske økter

Velg mellom til parallellsesjonene mandag til tirsdag. Endringer i programmet kan forekomme.

---

### Friluftsliv i skolens nærmiljø

**Mandag 17. januar**

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

**Tirsdag 18. januar**

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

**Sted**

Ute i nærmiljøet på Beitostølen

**Instruktør**

Kristian Abelsen, Universitetslektor ved Norges idrettshøgskole

**Innhold/Beskrivelse**

Hvordan legge til rette for enkelt friluftsliv i skolens nærmiljø?

Deltakerne må ha en liten tursekk med bl.a. sitteunderlag og varme pauseklær, være kledd for uteaktiviteter og ha ferdigsmurte ski for dagens føre.

---

### Svømmeundervisning – i lys av ny læreplan

**Mandag 17. januar**

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

**Tirsdag 18. januar**

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

**Sted**

Svømmebassenget, Radisson Blu

**Instruktør**

Miriam Myklebust Gjesdal, Faglærer kroppsøving ved Svendstuen barneskole. Har jobbet for svømmeskolen på Norges idrettshøgskole.

**Innhold/Beskrivelse**

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.

**Livredningsprøve kan avlegges.** Dette registreres i påmeldingssystemet.

---

### Danseundervisning – i lys av ny læreplan

**Mandag 17. januar**

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

**Tirsdag 18. januar**

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

**Sted**

Besseggen, Radisson Blu

**Instruktør**

Anne-Marthe Lie Alstad, Lærer i musikk, dans drama, Lillestrøm vgs og underviser i dans på Norges idrettshøgskole

**Innhold/Beskrivelse**

Mer informasjon kommer.

## Vurdering for læring og digitale verktøy i kroppsøving og

### idrettsfag

#### Mandag 17. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Tirsdag 18. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Sted

Idrettshallen, Radisson Blu

#### Instruktør

Lars Harald Eide, Universitetslektor, Norges idrettshøgskole. Har en master fra NIH i idrettsvitenskap med vurdering for læring som hovedtema.

#### Innhold/Beskrivelse

En praksisnær økt som også ivaretar mange aspekter rundt vurdering for læring og bruk av digitale verktøy 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.

---

## Lek, fysisk aktivitet og motorisk læring for elever i ulike aldre

#### Mandag 17. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Tirsdag 18. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Sted

Idrettshallen, Beitostølen helsesportssenter

#### Instruktør

James Rudd, Professor, Norges idrettshøgskole. Tidligere stipendiat og ansatt ved Victoria Universitetet i Melbourne, Australia og universitetslektor ved Liverpool, John Moores universitetet i Storbritannia

#### Innhold/Beskrivelse

En praktisk økt som introduserer moderne pedagogiske tilnærminger, som ikke-lineær pedagogikk. Ikke-lineær pedagogikk er underbygget av motorisk læringsteori og kan hjelpe oss å forstå hvordan barn lærer grunnleggende ferdigheter gjennom lek som vil hjelpe dem til å leve aktive liv.

---

## Forutsigbarhet, kreativitet og imitasjon. Bevegelsesaktiviteter for elever med utviklingshemming og ASD - og for alle andre

#### Mandag 17. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Tirsdag 18. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Sted

Idrettshallen, Beitostølen helsesportssenter

#### Instruktør

Kristin Vindhol Evensen, Førstemanuensis, Norges idrettshøgskole.

#### Innhold/Beskrivelse

En økt bygget rundt behovene til elever med moderat til dyp utviklingshemming og elever med alvorlig autismespekterdiagnose – men også en økt som kan gi ideer til organisering for alle elever, også for de som ikke har erfaring med eller interesse for idrett.

## Skileik med langrennsski

### Mandag 17. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Sted

Ute i nærmiljøet på Beitostølen

#### Instruktør

Oddbjørn Alstad, Norges idrettshøgskole og langrennstrener Kjelsås IL.

#### Innhold/Beskrivelse

Hvordan legge til rette for mestring og bevegelsesglede på langrennsski? Progresjon og underveisvurdering.

Deltakerne må være kledd for uteaktiviteter på langrennsski, ha med en varm «pausejakke» og ha ferdigsmurte ski for dagens føre.

---

## Alpin skileik

### Tirsdag 18. januar

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Sted

Alpinbakken

#### Instruktør

Oddbjørn Alstad, Norges idrettshøgskole og langrennstrener Kjelsås IL

#### Innhold/Beskrivelse

Hvordan legge til rette for en lekende tilnærming og mestringsfølelse i alpinbakken?

---

## Alternative helårs skolegårds- og uteleker – med tilpassing for elever med funksjonsnedsettelse

### Mandag

10.00 – 12.30

14.00 – 16.30

#### Sted

Ute, Helsesportssenteret

#### Instruktør

Viljar Aasan, Fagsjef hjelpemidler og idrettspedagog ved Beitostølen Helsesportssenter.

#### Innhold/Beskrivelse

Aktiviteter utendørs på Helsesportssenteret. Presentasjon av ulike hjelpemidler.

Deltakerne må være kledd for å være ute.