

Program for dagskurs på Norges idrettshøgskole 1. april 2020

Turn i skolen – idrettens grunnstige i praksis

Kl. 08.15 – 09.00	Registrering og utdeling av kursmapper servicetorget / hovedinngangen på NIH Kaffe/te
	Turnhallen + Kroppsøvingssal 1
Kl. 09.00 – 09.15	Velkommen v/ kursansvarlig Mona Sannerud Moe, NIH og kursholder Johanna Brandsegg. Johanna Brandsegg er idrettsfags- og kroppsøvlingslærer ved Elverum vgs. og turntrener siden 1999 (både bredde og konkurranse) Kurslærer gjennom Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Jobbet mye med barn og ungdom med hovedfokus på livslang bevegelsesglede og allsidig motorisk trening
Kl. 09.15 – 12.00	Gjennomgang av ulike øvelser og progresjon fra ulike tema, bl.a. grunnleggende motorikk. Vi ser på deløvelser, ulike fremgangsmåter, og sikkerhet. Vi ser også på innholdet i lys av Fagfornyelsen, bl.a. kjerneelementet <i>bevegelse og kroppslig læring</i> og kompetansemål på de ulike klassetrinn.
Kl. 12.00 – 13.00	LUNSJ PÅ OLYMPIATOPPEN (inkludert i prisen)
Kl. 13.00 – 15.00	Organisering og utprøving av turn-/ motorikkaktivitet: Vi går blant annet gjennom og prøver ut hvordan man kan skape gode rundløyper, bevegelsesmiljø og enkle og sikre stasjoner.

Endringer i programmet kan forekomme

Ta med tøy og sko å være i aktivitet med. Garderober er tilgjengelig, men kom gjerne ferdig skiftet.