



Idrettsglede i skolen

Mandag 10. august 2015 på Norges idrettshøgskole i Oslo



Praktisk kurs for lærere i grunnskolen

www.idrettiskolen.no

”Idrettsglede i skolen” inviterer sammen med Norges idrettshøgskole igjen til praktisk aktivitetskurs for lærere

Kurset er rettet mot lærere i barne- og ungdomsskolen som underviser i kroppsøving, men også mot SFO-personell og andre lærere som er interessert i allsidig fysisk aktivitet. Dagen gir tilbud om inspirasjon og påfyll i friidrett, golf, orientering, basistrening og kanopadling!

Aktivitetsøker og tidsskjema

08:30-09:00	Registrering: Hovedentreen på Norges idrettshøgskole.
09:00-09:30	Kursåpning: Auditorium A. Felles orientering - Idrettsglede i skolen.
09:30-12.00	Aktivitetsøkt før lunsj: Sted avhengig av aktivitet
12:00-13:00	Felles lunsj på Olympiatoppen.
13.00-15.30	Aktivitetsøkt etter lunsj: Sted avhengig av aktivitet





Aktivitetssøker etter valg. I påmeldingen velger man to prioriterte økter + et tredje valg som reserve. En økt gjennomføres før lunsj, den andre etter lunsj. Arrangøren fordeler ut fra påmelding.

Kort beskrivelse av øktene:

Friidrett: Ved å drive friidrett i nærmiljøet gjør vi idretten tilgjengelig, uhøytidelig og gøy. Lær hvordan friidrettsøvelsene kan drives utenfor banen. Vi legger opp til lagfølelse og morsomme øvelser i naturen.

Orientering: Utprøving av enkle, morsomme øvelser og aktiviteter som vil bidra til kartforståelse i kombinasjon med fysisk aktivitet ute i nærmiljøet.

Basistrening og Golf:

Basistrening: Motorisk trening utendørs. Vekt på mobilitet, stabilitet og koordinasjon på en motiverende måte.

Golf: Lek og moro med kølle og ball på enkelt anlegg.

Introkurs Kano: Deltakeren lærer gjennom praktiske øvelser å bruke kano, åre og vest som verktøy i skolen. Deltakelse gir Våttkort med Introkurs Kano.

Påmelding: Påmeldingsinformasjon med elektronisk påmelding finner du på <http://www.nih.no/studier/etterutdanning/idrettsglede-i-skolen/idrettsglede-i-skolen/>

Praktiske spørsmål sendes til karoline.steinbekken@nih.no

Frist: Senest fredag 12. juni 2015.

Kursavgift: Kr. 500,- inkludert lunsj. Faktureres etter kurset.

Valg av aktivitet til de praktiske øktene:

Se oversikten for aktiviteter. Vær nøye med å huke av ditt valg i påmeldingen! Noen aktiviteter har begrenset antall deltakerplasser. Her gjelder «først til mølla» prinsippet.

Vi tar forbehold om gjennomføring og justering av programmet i forhold til antall påmeldte deltakere.

Generell informasjon:

Deltakerne oppfordres til å stille ferdig skiftet i idrettstøy for en fysisk aktiv dag ute. Alle aktivitetene skal foregå ute, Noen aktiviteter gjennomføres innendørs dersom svært dårlig vær.

Stor parkeringsplass ved Sognsvann (gratis). T-bane til Sognsvann (endestasjon).

Mål og målgruppe:

Gi relevant faglig påfyll innen et utvalg idretter knyttet opp til nye fagplaner i kroppsøving og Kunnskapsløftet.

Kurset er rettet mot lærere i barne- og ungdomsskolen som underviser i kroppsøving, men også mot SFO-personell og andre lærere som er interessert i allsidig idrettsaktivitet.

Instruktører:

Fagpersoner i særforbundene som også har relevant kompetanse i forhold til undervisningsopplegg i skolen.

Idrettsglede i skolen: Les mer på www.idrettiskolen.no.

