



GIH THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

IDROTTS- OCH HÄLSOKONVENTET 29-30 oktober 2018

Idrotts- och hälsokonventet 2018

Det gläder mig att Idrotts- och hälsokonventet även detta år äger rum på GIH. Konventet genomförs för fjortonde gången och är Sveriges största mötesplats med möjlighet till aktuell fortbildning för idrottslärare, hälsopedagoger, fritidspedagoger, förskollärare, tränare och fritidsledare.

Årets program griper över en mängd olika ämnen och frågor. Här kan du till exempel få mer kunskap om hur man kan svara på frågor från barn och unga om hedersrelaterat våld. Det är Juno Blom, ansvarig för regeringens arbete mot hedersrelaterat våld och förtryck, som ansvarar för detta inslag. Ni får även ta del av Juma Lomani, före detta GIH-student, som berättar om sin dramatiska flykt från Afghanistan. Som avslutning berättar Ulf Bengtsson, även han tidigare GIH-student, om sin resa från kroppsbyggare, grundare av World Class till hur han idag driver hälsoprojekt i Nairobi. Vi får också ta del av hur han vid ett tillfälle blev grundlurad i Ryssland.

Ni som tidigare deltagit i GIH:s Idrotts- och hälsokonvent kommer att känna igen er i programmet. Vi har valt att behålla flera av de mest uppskattade inslagen från tidigare år. Men vi har också valt att anlita nya föreläsare och passansvariga som tillför konventet aktuella inslag, engagemang och ny kunskap. Årets program är angeläget, viktigt och intressant, men sprider också mycket inspiration.

Under två dagar erbjuder GIH både teoretiska och praktiska pass. Här finns föreläsare och passansvariga från GIH och andra organisationer som både berikar och inspirerar. I broschyren kan du läsa mer om de olika passens innehåll.

Det är med stor glädje GIH jag hälsar dig välkommen till årets Idrotts- och hälsokonvent!

Per Nilsson
Rektor GIH

A woman with long blonde hair, smiling, wearing a white zip-up hoodie with the GIH logo. The hoodie has 'THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES' and 'GIH' printed on it. She is standing against a grey background.

PASSBESKRIVNING
29 oktober

Huvudentré och frukost i matsalen 08:00-09:00

Aulan
Rektor Per Nilsson hälsar välkommen 09:15

Gemensamma inledande föreläsningar 09:30

Hedersrelaterat våld

Kreativitet är ett viktigt verktyg inom idrott och undervisning. Hur kan vi bli bättre på att uppmärksamma barn och unga som är eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck? Barn och unga ska ha tillgång till all undervisning, rätten att forma och påverka sitt liv, egen makt över sin sexualitet och rätten till ett liv fritt från våld och förtryck!

Juno Blom ansvarar för regeringens nationella uppdrag för arbetet mot hedersrelaterat våld och förtryck och dess olika uttrycksformer såsom barnåktenskap, tvångsäktenskap och könsstympning.

Juno Blom var särskild utredare för att ta fram en nationell strategi för våld mot kvinnor.



Från flykt till idrottens sociala kod, språk och vänner

Under en period i Juma Lomanis liv var döden mer önskvärd än livet – drömmen om utbildning, att leva i Sverige och ha en familj var långt borta. Juma delar med sig av sina erfarenheter efter ett liv i Afghanistan, på flykt och livet i Sverige.

Då Juma tillhör en minoritetsgrupp var han tvungen att fly när taliberna tog över den stad han levde i. För att inte gå döden till mötes på grund av hans etnoreligiösa tillhörighet smugglades han ut ur Afghanistan. Efter två års arbete i ett bageri i Pakistan började han arbeta i en familj i Saudiarabien. Under dessa år spelade han sunnit då han som shiiter skulle behandlas som otrogen. Här arbetade Juma dygnet runt, sov utanför familjens hus, blev misshandlad och kunde vid minsta motstånd bli av med jobbet. Fyra år senare när familjen åker på semester till Moskva flyr Juma.



Beskedet om utvisning kom efter det att Juma levde i Sverige i sex år – det var då som fighten började på allvar... Nu vet Juma vad det innebär att räknas som människa, ha lika mycket värde, vad demokratin, jämställdhet och frihet är. Tack vare idrotten kom han till GIH och denna utbildning kommer att spela en viktig roll för framtiden.

Juma Lomani, före detta student vid GIH, berättar om sin flykt från Afghanistan.

Lunch i Idrottshall 2 11:30-13:00

PASSBESKRIVNING 13:00-14:30

Gymnastiksal 1

Vals för alla

Genom att lära ut vals ger man också grunden till foxtrot och tango. Den praktiska tillämpningen av Keep It Simple System (KISS) baseras på att man identifierar de enklaste kombinationerna som ett danspar kan klara av och anpassar därefter detta för att ge grunderna till flera olika sociala danser – fewer steps more dances.

Tony Irving är medlem i United Kingdom Alliance Of Dance Teachers, internationell examinerator för United Kingdom Alliance och Svenska Danssportförbundet samt i World Dance Council och Dance Council CID, Unesco.



Gymnastiksal 2

Kamratbana i gymnastiksal

Syftet är detsamma som vid Kamratövningar (se Kamratövningar!). Kamratbanor kan göras både utomhus och i en gymnastiksal. Man bygger upp stationer där grupperna roterar runt och löser uppgifter. Fysiska och motoriska förmågor, men även förmågan till problemlösning engageras. I det här passet får du arbeta praktiskt i en kamratbana i gymnastiksal och du får vägledning om hur du kan bygga upp en bana, lämpligt material och säkerheten kring dessa. Det ingår skrivet material. Kamratövningar och Kamratbanor har samma syfte, men man arbetar på olika sätt. Det är en fördel att delta i bägge passen då du får en bättre helhetsbild, men du kan också välja att delta i bara ett av passen.

Sven-Gunnar Furmark är idrottslärare och äventyrspedagog vid Luleå tekniska universitet.



Idrottshall 1

Alla kan dansa!

Detta pass ger dig konkreta förslag på hur du kan få elever att upptäcka nya rörelsemöjligheter genom lekfulla dansövningar. Genom att använda dessa övningar tar du som pedagog en mer observerande och återkopplande roll gentemot dina elever, snarare än den som eleverna ska härma. Passet passar för framför allt åk FK-9, men kan anpassas för alla åldrar.

Christopher Engdahl undervisar vid GIH.



Idrottshall 3

Koll på Boll – lära för förståelse i bollspel

Bollspel är ett vanligt moment i skolans undervisning. Ett av flera problem i undervisningen av bollspel är de olika förkunskaper och intressen som eleverna har och den korta tid som finns att lära sig de olika idrottsaktiviteterna. Under detta pass får ni förslag på hur barn och ungdomar kan lära sig bollspel genom att utgå från spel och spelövningar, att umgås och ha kul i spelet trots stora skillnader i spelvana bland eleverna.

Dan Wiorek undervisar vid GIH.



Dansstudion

Cha-cha för alla – grundkurs

Cha-cha är en taktfast och flirtig dans till medryckande latinsk musik. I Lgr 11 och Lgy11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventionen erbjuds flera pass för dig som undervisar och möter barn, ungdomar och vuxna i dans och rörelse. Här använder vi grundsteget i olika kombinationer på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt som bildar dansen cha-cha.

Cecilia Ehrling Danermark, före detta GIH-student, elitdansare och framgångsrik deltagare i Let's dance.



Lärosal 2247

Grundkurs i hjärt- och lungräddning med hjärtstartare

Kursen ger dig en grundutbildning i vuxen HLR (hjärt-lungräddning, hjärtstartare, luftvägsstopp), och utgår från de senaste riktlinjerna utarbetade av Svenska HLR-rådet. Utbildningen är delvis webbaserad med dockan Mini-Anne och en hjärtstartartrapp. Docka och attrapp finns att låna på plats.

Kristjan Oddsson undervisar vid GIH.



Lärosal 1506

Vad är yoga för dig? – teori och praktik

En teoretisk och praktisk workshop där du dels får prova på yoga, dels ta del av resultaten från en pilotstudie. Många människor drabbas av depression och utmattningssymtom i dagens stressade samhälle. En växande andel av dessa söker sig till yoga för att uppnå bättre balans i tillvaron.

Under våren 2017 genomfördes en studie på GIH med syftet att undersöka hur människor med depression och utmattningssymptom beskriver sina upplevelser av mötet med yoga. Delar av resultatet kommer att redovisas under workshoppen. Vi guidar dig i ett skonsamt yogapass, där du får möjlighet att utforska dessa tre komponenter i förening. Yogamat, filt och stolar finns att låna – vill du hellre ta med din egen matta går det bra.

Anna Rosén är yogalärare, rytmiklärare, dansterapeut och undervisar vid GIH. Maria Långström (bild) är yogalärare och lärare med Montessorit utbildning.



Lärosal 1504

Idrottsskadans psykologi

Idrottsskador är en av idrottens baksidor. De psykologiska riskfaktorer för idrottsskador som finns kan förebyggas med hjälp av psykologiska program. Men trots nollvisioner för skador uppkommer de och idrottare som skadar sig allvarligt och blir borta en längre period kan under rehabiliteringen uppleva frustration, ilska och nedstämdhet. Vi kommer att diskutera hur vi stöttar idrottaren – både i samband med rehabiliteringen och under återgången till sin idrott.

Ulrika Tranaeus forskar vid GIH.



Lärosal 1309 och utomhus

Nya snabba lekar med Mini och hennes vänner

Under passet får ni flera nya olika övningar och lekar som ni kan ta med er och använda direkt i er verksamhet. Syftet är att ha roligt och leka och att dessutom, med enkla medel, höja pulsen på eleverna under 20 minuter.

Ninni Kyséla är utbildad lärare i idrott och hälsa och Mi Robertini är förskollärare. Båda är äventyrspedagoger och driver tillsammans Äventyrspedagogerna i Stockholm.



Fika och frukt i Idrottshall 2

14:30-15:00

PASSBESKRIVNING

15:00-16:30

Gymnastiksal 1

Foxtrot för alla

Att lära ut social foxtrot ger också grunden till swing, twostep och quickstep. Den praktiska tillämpningen av Keep It Simple System (KISS) baseras på att man identifierar de enklaste kombinationerna som ett danspar kan klara av och anpassar därefter detta för att ge grunderna till flera olika sociala danser – fewer steps more dances.

Tony Irving är medlem i United Kingdom Alliance Of Dance Teachers, internationell examinerator för United Kingdom Alliance och Svenska Danssportförbundet samt i World Dance Council och Dance Council CID, Unesco.



Idrottshall 1 och utomhus

KraftStaven – en ergonomisk multistav som tar undervisningen till nästa nivå

Med KraftStaven arbetar eleverna med hela kroppen – inte bara med benen eller överkroppen. Genom att utnyttja överkroppen i varje steg vi tar, oavsett om det handlar om löpning eller promenad – får vi KraftRunning. Här får eleverna lära känna sina kroppar, kunskap om hur deras hjärta fungerar och vilken skillnad det gör när vi tränar med hela kroppen jämfört med benen. Vi vill utmana deras puls och medvetenhet om vad kroppen kan utföra. Under passet testas stavarna, ta med träningskläder och möt oss utomhus för en ny utmaning.

Bo Lerner är innovatör och pensionerad idrottslärare.



Idrottshall 3

Styrketräning med kroppen som belastning

På detta pass lär du dig HUR du kan träna hela kroppen med endast kroppen som motstånd och vad du som lärare behöver tänka på i de olika årskurserna. Passet utgår ifrån elevens egen förmåga eller nivå och hur du utmanar alla elever. Fokus ligger på elevens säkerhet och inkludering.

Martin René undervisar vid GIH.



Dansstudion

Cha-cha för alla – fortsättning

Cha-cha är en taktfast och flirtig dans till medryckande latinsk musik. I Lgr 11 och Lgy11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventionen erbjuds flera pass för dig som undervisar och möter barn, ungdomar och vuxna i dans och rörelse. Detta pass bygger på att förkunskaperna kring grundstegen i cha-cha finns hos deltagaren. Undervisningstempot är högre vid detta pass.

Cecilia Ehrling Danermark, före detta GIH-student, elitdansare och framgångsrik deltagare i Let's dance.



Lärosal 2247

Grundkurs i hjärt- och lungräddning med hjärtstartare

Kursen ger dig en grundutbildning i vuxen HLR (hjärt-lungräddning, hjärtstartare, luftvägsstopp), och utgår från de senaste riktlinjerna utarbetade av Svenska HLR-rådet. Utbildningen är delvis webbaserad med dockan Mini-Anne och en hjärtstartarattrapp. Docka och attrapp finns att låna på plats.

Kristjan Oddsson undervisar vid GIH.



Lärosal 1505

Så kan du undervisa om olika hälsoeffekter av fysisk aktivitet

Det finns många medicinska och fysiologiska fördelar med regelbunden fysisk aktivitet för skolelever. Genom att få individer att utveckla kondition och muskelstyrka ger det förbättrad hälsa, minskad förekomst av flera folksjukdomar och ökad livslängd. I drygt tio år har GIH bedrivit ett årligt hälsoprojekt för 400-500 personer med ledarledd fysisk aktivitet och fysiologiska tester. Föreläsningen presenterar projektet, lärdomarna och visar exempel på hur man kan undervisa om hälsovinster av fysisk aktivitet.

Eva Andersson undervisar och forskar vid GIH.



Lärosal 1504

Parkour – trend eller tidlös rörelsekonst? Teori

Parkour har definierats som "konsten som hjälper dig att övervinna alla hinder för att röra dig från punkt A till punkt B användandes enbart kroppens egna förmågor". Utifrån en historisk överblick kommer föreläsningen att diskutera Parkour som företeelse – från filosofi till specifika förflytningsprinciper – och vilka unika möjligheter Parkour ger för skoldrotten.

Rudi Zangerl undervisar vid GIH, Martin Svenselius, före detta student vid GIH (bild), och Viktor Andersson från Quality Movement Parkour.



Lärosal 1309 och utomhus

Nya snabba lekar med Mini och hennes vänner

Under passet får ni flera nya olika övningar och lekar som ni kan ta med er och använda direkt i er verksamhet. Syftet är att ha roligt och leka och att desutom, med enkla medel, höja pulsen på eleverna under 20 minuter.

Ninni Kyséla är utbildad lärare i idrott och hälsa och Mi Robertini är förskollärare. Båda är äventyrspedagoger och driver tillsammans Äventyrspedagogerna i Stockholm.



Lärosal 1506

Vad är yoga för dig? – teori och praktik

En teoretisk och praktisk workshop där du dels får prova på yoga, dels ta del av resultaten från en pilotstudie. Många människor drabbas av depression och utmattningssymtom i dagens stressade samhälle. En växande andel av dessa söker sig till yoga för att uppnå bättre balans i tillvaron.

Under våren 2017 genomfördes en studie på GIH med syftet att undersöka hur människor med depression och utmattningssymptom beskriver sina upplevelser av mötet med yoga. Delar av resultatet kommer att redovisas under workshopen. Vi guidar dig i ett skonsamt yogapass, där du får möjlighet att utforska dessa tre komponenter i förening. Yogamat, filtar och stolar finns att låna – vill du hellre ta med din egen matta går det bra.

Anna Rosén (bild) är yogalärare, rytmiklärare, dansteraapeut och undervisar vid GIH. Maria Långström är yogalärare och lärare med Montessoriuutbildning.



Frukt i Idrottshall 2

16:30-17:00

PASSBESKRIVNINGAR

17:00-18:30

Gymnastiksal 1

Line dance för alla

Line dance är den bredaste dansformen som finns under paraplyet danssport och omfattar musikstilar från hiphop till latin, disco till schlager. Genom att använda ett fåtal enkla rörelser kan man skapa mängder av olika danser. The practical application of the keep it simple system "kiss" means that linedancing allows teaching dancing to be fast, fun and simple. Fewer steps, more dances.

Tony Irving är medlem i United Kingdom Alliance Of Dance Teachers, internationell examinerator för United Kingdom Alliance och Svenska Danssportförbundet samt i World Dance Council och Dance Council CID, Unesco.

Gymnastiksal 2

Kamratövningar

Syftet med kamratövningar är att bli bättre på att samarbeta och stärka kamratrelationerna. Samtidigt utvecklar barnen och ungdomarna sin förmåga att kommunicera, ta ansvar och fungera som ledare för varandra. Kamratövningarna är utformade så att alla behövs. De kan anpassas till alla åldersgrupper och kan göras både inom- och utomhus. I det här passet sker det inomhus och du får arbeta praktiskt med kamratövningar som kan användas i samband med fysisk träning. Passar utmärkt på gympan! Det ingår skrivet material.

Kamratövningar och Kamratbanor har samma syfte, men man arbetar på olika sätt. Det är en fördel att delta i båda passen – du får en bättre helhetsbild då – men du kan också välja att delta i bara ett av passen.

Sven-Gunnar Furmark är idrottslärare och äventyrspedagog.

Idrottshall 1

Ökad mental och sinnlig hälsa

Vår hälsa påverkas av både mentala, fysiska och sinnliga faktorer som verkar i en kombination. Frågan är hur och vilka praktiska verktyg vi kan använda oss av och applicera i vår vardag. Vi tittar på, både teoretiskt och praktiskt, hur du kan öka ditt mentala och sinnliga välbefinnande.

Sara Hoy är yogalärare och folkhälsovetare som utbildar yogalärare på Nordiska Yogainstitutet. Hon är masterstudent vid GIH.



Idrottshall 3

Parkour i praktiken – skolanpassade rörelseutmaningar

Var med och upplev konsten att förflytta sig där du använder dig av inomhus- och utomhusmiljön som rörelsearena. Träningen går ut på att utmana dig själv, hitta dina begränsningar och styrkor. Du ska känna dig säker i det du gör. Vi vill visa hur vi kan inspirera till denna rörelsekonst under lektionstid i gymnastiksalen samt vid rastverksamhet i skolgårdsmiljön. Fokus ligger på skolanpassad verksamhet.

Rudi Zangerl undervisar vid GIH, Martin Svenselius, före detta student vid GIH, och Viktor Andersson (på bild) från Quality Movement Parkour.

Dansstudion

Salsa för alla – grund

Att lära ut salsa ger också grunden till rumba och cha-cha. Den praktiska tillämpningen av Keep It Simple System (KISS) baseras på att man identifierar den enklaste kombinationerna som ett danspar kan göra och anpassar dem för att passa olika socialdanser – Fewer steps more dances!

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventet erbjuds flera workshops för dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. Här leker vi fram grundsteget på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt i olika kombinationer.

Cecilia Ehrling Danermark, före detta GIH-student, elitdansare och framgångsrik deltagare i Let's dance.

Lärosal 1504

Så utvecklar du elevernas sociala och entreprenöriella förmågor

Under detta pass får du inspiration till hur du kan arbeta med dina elever på ett annorlunda och utvecklande sätt. Fokus ligger på att utveckla elevernas sociala och entreprenöriella förmågor samtidigt som de arbetar med centrala innehåll och kunskapskrav i flera olika ämnen. Samhällsprojektet arbetar med tankesättet att ju bättre människor mår omkring oss desto bättre mår vi och desto bättre mår vårt samhälle. Samhällsprojektets tankesätt går att applicera i alla årskurser.

Olle Forsén, före detta student och idrottslärare, har startat och driver Samhällsprojektet.

Middag i matsalen

19:00

Den årliga konventmiddagen erbjuder en buffé med två glas alkoholfri dryck med efterföljande dans till ett av Sveriges bästa coverband. Anmälan görs separat i formuläret på GIH:s webbplats.





PASSBESKRIVNING

30 oktober

Dansstudio

07:30 - 08:15

God Morgon-yoga!

Välkommen till ett pass där du skonsamt och gradvis kan väcka kroppen, få kontakt med andetag och rikta ditt fokus. Yogamattor, filtar och stolar finns att låna, vill du hellre ta med din egen matta går det bra. "Rörelsevänliga" kläder och gärna en extra tröja är att rekommendera.

Anna Rosén är yogalärare, rytmiklärare, dansterapeut och undervisar vid GIH.



Frukost i matsalen

08:00-09:00

PASSBESKRIVNING

09:00-10:30

Gymnastiksal 1

Bugg för alla – grund

Bugg är Sveriges "nationaldans". Att lära ut bugg är ett roligt och enkelt sätt att komma igång med pardans och ger på samma gång en inblick i den svenska danskulturen. Genom enkla grunder kan du snabbt utveckla en förutsättning för dans, som kan tillämpas i alla andra dansformer.

Den praktiska tillämpningen av Keep It Simple System (KISS) baseras på att identifiera de enklaste kombinationerna som ett danspar kan klara av och anpassar därefter detta för att ge grunderna till flera olika sociala danser – Fewer steps more dances!

Tony Irving är medlem i United Kingdom Alliance Of Dance Teachers, internationell examinerator för United Kingdom Alliance och Svenska Danssportförbundet samt i World Dance Council och Dance Council CID, Unesco.



Gymnastiksal 2

Räck – utmanande eller bara obehagligt?

Grundläggande och utmanande övningar samt hjälpmedel som kan användas vid träning i räck. Hur kan vi bygga upp en trygghet för både lärare och elev – säkerhetsaspekter.

Skillnaden mellan den upplevda risken och den verkliga risken. Exempel på övningar som kan upplevas som läskiga eller utmanande men där den verkliga risken är minimal.

Tage Sterner undervisar vid GIH.



Idrottshall 3

Helhetsfysik – min syn på fysisk aktivitet

Detta pass innehåller både teoretiska och praktiska delar. Fokus blir på helhetsfysiken, vad det innebär och hur kan du hitta balansen mellan styrka och kondition. Syftet är att optimera din fysik.

Alexander Larsson är personlig tränare och musikalartist.



Idrottshall 1

KIN-BALL i skolan

KIN-BALL är inte bara ett lagbollspel utan ett alldeles utomordentligt pedagogiskt redskap som uppmanar till aktivitet och rörelseglädje. KIN-BALL är framtaget av en kanadensisk idrottslärare med avsikt att få alla elever i en klass att bli aktiva i ett lagspel utan att känna sig utlämnad eller sämre än någon annan. Idrottsläraren använder bollarna för att skapa aktivitet, rörelse, laganda, utmaningar, skratt och glädje på lektionerna.

Hans Granberg är idrottslärare, grundare av Trivselprogrammet och håller bland annat i fortbildningar för idrottslärare och fritidspedagoger.



Dansstudion

Salsa för alla – fortsättning

Att lära ut salsa ger också grunden till rumba och cha-cha. Den praktiska tillämpningen av Keep It Simple System (KISS) baseras på att man identifierar den enklaste kombinationerna som ett danspar kan göra och anpassar dem för att passa olika socialdanser – Fewer steps more dances!

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventet erbjuds flera workshops för dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. Detta pass bygger på att förkunskaper kring buggens grundsteg finns hos deltagaren. Undervisningstempot är högre vid detta pass.

Cecilia Ehrling Danermark, före detta GIH-student, elitdansare och framgångsrik deltagare i Let's dance.



Lärosal 1504

Hälsöfrämjande stödsatser med "Hunden som hjälpmedel"

Här får du information om hur motorikhunden Bond med aktivitets- och rörelseträning gör så att motoriken och självkänslan utvecklas hos barn och ungdomar med särskilda behov, överviktiga eller ha sen motorisk utveckling. Barnen känner att de klarar av mer och mer som individer. Insatserna består av anpassad fysisk aktivitet träning, kontakt- och kommunikationsträning, lästräning, träning för koncentration och avslappning men även motivation för fysisk aktivitet och skolarbete.

Maria Ståhl, före detta GIH-student, idrottslärare och specialpedagog.



Lärosal 1505

Antidoping – vad behöver du veta?

Detta pass ger din information om kontroller, dispenser, kosttillskott och aktuella frågor. Du får också svar på vilket ansvar du har som lärare och tränare och hur en dopingkontroll går till. Du får även veta var du ska svara om en elev eller idrottsutövare frågar dig om en medicin eller ett kosttillskott är dopingklassat.

Tom Manselin, före detta student vid GIH, arbetar som utredare och sakkunnig inom fysiologi på Svensk Antidoping.



Lärosal 1506 och utomhus

Orientering – Hitta lätt så blir det rätt!

Under detta pass får du veta hur eleverna kan orientera sig med hjälp av en karta. Det kan vara avgörande för eleverna att förstå vad de behöver i undervisningen och hur lärandesituationer kan iscensättas för att öka förmågan att orientera. Passet är utomhus och blir i promenadtempo.

Kerstin Nilsson har tidigare undervisat vid GIH och Stockholms universitet. Marie Aldener undervisar i Idrott och hälsa.



Lärosal 2247

Dubbelpass 09:00-12:30 HLR Instruktörsutbildning Vuxen

För att medverka i HLR Instruktörsutbildning krävs:

- Genomförd grundutbildning i HLR det senaste året.
- Köpt och läst den senaste instruktörsboken "Hjärt-lungräddning Vuxen". Boken finns att beställa på HLR rådets webbutik via hemsidan www.hlr.nu och kostar 180 kronor.
- Genomförd webb utbildningen på instruktörsnivå via webbplatsen www.hlr.nu. (Klicka på Webbutbildning - Instruktör - Hjärt-lungräddning Vuxen). Multiple choicefrågorna avhandlar innehållet i instruktörs häftet. Efter godkänt test ska intyget skrivas ut och tas med till passet.
- Att du är förberedd på att hålla kursen för de andra kursdeltagarna. Mini Anne och hjärtstartartrapp finns att låna på plats. Ta gärna med instruktörsboken som stöd och manus.

Under passet har vi även en diskussion kring frågor rörande HLR-undervisning i skolan.

Kristjan Oddsson undervisar vid GIH.



Lärosal 1309 och utomhus

Dubbelpass 09:00-12:30 Tema kroppen – använd hela kroppen och knoppen

Under passet tränar vi på de kunskaper eleverna ska tillägna sig vad gäller hälsa, rörelse och livsstil på ett roligt och fantasifullt sätt. Vi avslutar dubbelpasset med ett spännande äventyr där vi väver ihop kunskaper med rörelse.

Ninni Kyséla är utbildad lärare i idrott och hälsa och Mi Robertini är förskollärare. Båda är äventyrspedagoger och driver tillsammans Äventyrspedagogerna i Stockholm.



Fika och frukt i Idrottshall 2

10:30-11:00

PASSBESKRIVNINGAR

11:00-12:30

Gymnastiksal 1

Bugg för alla – fortsättning

Bugg är Sveriges "nationaldans". Att lära ut bugg är ett roligt och enkelt sätt att komma igång med pardans och ger på samma gång en inblick i den svenska danskulturen. På fortsättningsnivån utvecklar vi för- och följartekniken, musikanvändningen och de faktiska figurerna som kan kombineras på flera olika sätt för att skapa en bred variation i rörelse. Den praktiska tillämpningen av Keep It Simple System (KISS) baseras på att identifiera de enklaste kombinationerna som ett danspar kan klara av och anpassar därefter detta för att ge grunderna till flera olika sociala danser – Fewer steps more dances! Detta pass bygger på att förkunskaperna kring buggens grundsteg finns hos deltagaren. Undervisningstempot är högre vid detta pass.

Tony Irving är medlem i United Kingdom Alliance Of Dance Teachers, internationell examinerator för United Kingdom Alliance och Svenska Danssportförbundet samt i World Dance Council och Dance Council CID, Unesco.

Gymnastiksal 2

Räck – utmanande eller bara obehagligt?

Grundläggande och utmanande övningar samt hjälpmedel som kan användas vid träning i räck. Hur kan vi bygga upp en trygghet för både lärare och elev – säkerhetsaspekter. Skillnaden mellan den upplevda risken och den verkliga risken. Exempel på övningar som kan upplevas som läskiga eller utmanande men där den verkliga risken är minimal.

Tagge Sterner undervisar vid GIH.

Idrottshall 1

KIN-BALL i skolan

KIN-BALL är inte bara ett lagbollspel utan ett alldeles utomordentligt pedagogiskt redskap som uppmanar till aktivitet och rörelseglädje. KIN-BALL är framtaget av en kanadensisk idrottslärare med avsikt att få alla elever i en klass att bli aktiva i ett lagspel utan att känna sig utlämnad eller sämre än någon annan. Idrottsläraren använder bollarna för att skapa aktivitet, rörelse, laganda, utmaningar, skratt och glädje på lektionerna.

Hans Granberg är idrottslärare, grundare av Trivselprogrammet och håller bland annat i fortbildningar för idrottslärare, fritidspedagoger.



Dansstudion

Jive för alla – grund

Jive är en blandning mellan jitterbugg och rock'n roll – högt tempo med show – basic step till medryckande latinmusik. Jive är en intensiv och energipumpande snabbdans som innehåller mycket kicksekvenser. I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna. Här leker vi fram jivesteget på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt. Under passet arbetas det fram grundsteg i olika kombinationer.

Cecilia Ehrling Danermark, före detta GIH-student, elitdansare och framgångsrik deltagare i Let's dance.

Lärosal 1504

Hälsofrämjande stödinsatser med "Hunden som hjälpmedel"

Här får du information om hur motorikhunden Bond med aktivitets- och rörelseträning gör så att motoriken och självkänslan utvecklas hos barn och ungdomar med särskilda behov, överviktiga eller sen motorisk utveckling. Barnen känner att de klarar av mer och mer som individer. Insatserna består av anpassad fysisk aktivitetsträning, kontakt- och kommunikationsträning, lästräning, träning för koncentration och avslappning men även motivation för fysisk aktivitet och skolarbete.

Maria Ståhl, före detta GIH-student, idrottslärare och specialpedagog.

Idrottshall 3

Från 0 till 100 med Hjärna Puls – så har vi löst kravet på den dagliga fysiska aktiviteten

Om elever får daglig fysisk aktivitet förbättras elevernas förutsättning till att bli bättre i teoretiska ämnen som till exempel svenska och matematik. Skolverket håller på att ta fram riktlinjer om daglig fysisk aktivitet i skolan, men hur ska vi realisera detta i vår egen verksamhet? Ska vi tänka stort eller börja i det lilla? Ta del av koncept som används vid Ålstensskolan och som kallas Hjärna Puls. Här beskrivs flera olika fysiska aktiviteter och vi diskuterar hur dessa kan realiseras.

Stefan Karlsson, Jonathan Elvingsson och Nicole Lydemar är idrottslärare vid Ålstensskolan i Bromma.

Lärosal 1506 och utomhus

Orientering – Hitta lätt så blir det rätt!

Under detta pass får du veta hur eleverna kan orientera sig med hjälp av en karta. Det kan vara avgörande för eleverna att förstå vad de behöver i undervisningen och hur lärandesituationer kan iscensättas för att öka förmågan att orientera. Passet är utomhus och blir i promenadtempo.

Kerstin Nilsson har tidigare undervisat vid GIH och Stockholms universitet. Marie Aldener undervisar i Idrott och hälsa.



Lärosal 1505

Antidoping – vad behöver du veta?

Detta pass ger din information om kontroller, dispenser, kosttillskott och aktuella frågor. Du får också svar på vilket ansvar du har som lärare och tränare och hur en dopingkontroll går till. Du får även veta var du ska svara om en elev eller idrottsutövare frågar dig om en medicin eller ett kosttillskott är dopingklassat.

Tom Manselin, före detta student vid GIH, arbetar som utredare och sakkunnig inom fysiologi på Svensk Antidoping.



Lärosal 1305 och utomhus

Golfäventyret – barnens resa genom golfen

Golf är en idrott för hela livet där alla kan vara med och ha kul oavsett ålder och fysiska eller psykiska förutsättningar. Med hjälp av Golfäventyret i skolan får barn och ungdomar möjlighet att prova på sporten på ett enkelt och lekfullt sätt i en miljö där de känner sig trygga.

Therése Larsson kommer från Svenska Golf förbundet.



Lunch i Idrottshall 2

12:30-13:30

PASSBESKRIVNING

13:30-15:00

Gymnastiksal 1

Line dance för alla

Line dance är den bredaste dansformen som finns under paraplyet danssport och omfattar musikstilar från hiphop till latin, disco till schlager. Genom att använda ett fåtal enkla rörelser kan man skapa mängder av olika danser. The practical application of the keep it simple system "kiss" means that linedancing allows teaching dancing to be fast, fun and simple. Fewer steps, more dances.

Tony Irving är medlem i United Kingdom Alliance Of Dance Teachers, internationell examinerator för United Kingdom Alliance och Svenska Danssportförbundet samt i World Dance Council och Dance Council CID, Unesco.



Gymnastiksal 2

Styrketräning med kroppen som belastning

På detta pass lär du dig HUR du kan träna hela kroppen med endast kroppen som motstånd och vad du som lärare behöver tänka på i de olika årskurserna. Passet utgår ifrån elevens egen förmåga eller nivå och hur du utmanar alla elever. Fokus ligger på elevens säkerhet och inkludering.

Martin René undervisar vid GIH.



Dansstudion

Jive för alla – fortsättning

Jive är en blandning mellan jitterbugg och rock'n roll – högt tempo med show – basic step till medryckande latinmusik. Jive är en intensiv och energipumpande snabbdans som innehåller mycket kicksekvenser. I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna. Här leker vi fram jivesteget på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt. Detta pass bygger på förkunskaper kring grundstegen i jive finns hos deltagaren. Undervisningstempot är högre vid detta pass.

Cecilia Ehrling Danermark, före detta GIH-student, elitdansare och framgångsrik deltagare i Let's dance.



Idrottshall 3

Från 0 till 100 med Hjärna Puls – så har vi löst kravet på den dagliga fysiska aktiviteten

Om elever får daglig fysisk aktivitet förbättras elevernas förutsättningar till att bli bättre i teoretiska ämnen som till exempel svenska och matematik. Skolverket håller på att ta fram riktlinjer om daglig fysisk aktivitet i skolan, men hur ska vi realisera detta i vår egen verksamhet? Ska vi tänka stort eller börja i det lilla? Ta del av koncept som används vid Ålstensskolan och som kallas Hjärna Puls. Här beskrivs flera olika fysiska aktiviteter och vi diskuterar hur dessa kan realiseras.

Stefan Karlsson, Jonathan Elvingsson och Nicole Lydemar är idrottslärare vid Ålstensskolan i Bromma.



Idrottshall 1

Koll på Boll – lära för förståelse i bollspel

Bollspel är ett vanligt moment i skolans undervisning. Ett av flera problem i undervisningen av bollspel är de olika förkunskaper och intressen som eleverna har och den korta tid som finns att lära sig de olika idrottsaktiviteterna. Under detta pass får du förslag på hur barn och ungdomar kan lära sig bollspel genom att utgå från spel och spelövningar, att umgås och ha kul i spelet trots stora skillnader i spelvana bland eleverna.

Dan Wiorek undervisar vid GIH.



Lärosal 504

Så utvecklar du elevernas sociala och entreprenöriella förmågor

Under detta pass får du inspiration till hur du kan arbeta med dina elever på ett annorlunda och utvecklande sätt. Fokus ligger på att utveckla elevernas sociala och entreprenöriella förmågor samtidigt som de arbetar med centrala innehåll och kunskapskrav i flera olika ämnen. Samhällsprojektet arbetar med tankesättet att ju bättre människor mår omkring oss desto bättre mår vi och desto bättre mår vårt samhälle. Samhällsprojektets tankesätt går att applicera i alla årskurser.

Olle Forsén, före detta student och idrottslärare, har startat och driver Samhällsprojektet.



Lärosal 2303 och utomhus

KraftStaven – en ergonomisk multistav som tar undervisningen till nästa nivå

Med KraftStaven arbetar eleverna med hela kroppen – inte bara med benen eller överkroppen. Genom att utnyttja överkroppen i varje steg vi tar, oavsett om det handlar om löpning eller promenad – får vi KraftRunning. Här får eleverna lära känna sina kroppar, kunskap om hur deras hjärta fungerar och vilken skillnad det gör när vi tränar med hela kroppen jämfört med benen. Vi vill utmana deras puls och medvetenhet om vad kroppen kan utföra. Under passet testas stavarna, ta med träningskläder och möt oss utomhus för en ny utmaning.



Bo Lerner är innovatör och pensionerad idrottslärare.

Lärosal 1305 och utomhus

Golfäventyret – barnens resa genom golfen

Golf är en idrott för hela livet där alla kan vara med och ha kul oavsett ålder och fysiska eller psykiska förutsättningar. Med hjälp av Golfäventyret i skolan får barn och ungdomar möjlighet att prova på sporten på ett enkelt och lekfullt sätt i en miljö där de känner sig trygga.

Therése Larsson kommer från Svenska Golf förbundet.



Lärosal 1506

Pep Skola – digitalt stöd för fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor under skoldagen

Elever som rör på sig och äter bra har en bättre hälsa och bättre förutsättningar att lyckas i skolan. Pep Skola är initierat av Generation Pep i samarbete med fyra pilotskolor samt forskare från GIH, Göteborgs universitet och Karolinska Institutet. På webbplatsen Pep Skola finns också en inspirationsbank med goda exempel från skolor runt om i landet som delar med sig av inspirerande, konkreta tips på hur skolorna själva har infört mer fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor under skoldagen, som aktiva raster och trivsamma skolmåltider.



Gerda Nilsson Tjernström och Marie Harding (bild) arbetar vid Generation Pep.

Frukt i Aulan

15:00

Gemensam avslutande föreläsning

15:15

”No one cries for you”

Denna bok handlar om hur allt Ulf Bengtsson byggt upp under sitt liv raserades – och hur han kommit tillbaka... Idag föreläser han om hälsa och har startat ett hälsoprojekt i Nairobi. Föreläsningen kommer även att handla om mental coaching, hälsa och fitness-industrin ur ett historiskt perspektiv och vad som egentligen rör sig i huvudet på en entreprenör.

Ulf Bengtsson är före detta GIH-student, grundare av World Class, författare och entreprenör.

Avslutning med utlottning till nästa konvent



Program för måndagen den 29 oktober

08:00	Registrering i huvudentrén och frukost i restaurangen
09:15	Rektor Per Nilsson hälsar välkommen och allmän information
09:30	Gemensamma föreläsningar Hedersrelaterat våld Från flykting till idrottens sociala kod, språk och vänner
11:30	Lunch
13:00	Vals för alla Kamratbana i gymnastiksal Alla kan dansa! Koll på Boll – lära för förståelse i bollspel Cha-cha för alla – grundkurs Idrottsskadans psykologi Nya snabba lekar med Mini och hennes vänner Vad är yoga för dig? – teori och praktik
14:30	Fika och frukt
15:00	Foxtrot för alla KraftStaven – en ergonomisk multistav som tar undervisningen till nästa nivå Styrketräning med kroppen som belastning Cha-cha för alla – fortsättning Grundkurs i hjärt- och lungräddning med hjärtstartare Så kan du undervisa om olika hälsoeffekter av fysisk aktivitet Parkour – trend eller tidlös rörelsekonst? Teori Nya snabba lekar med Mini och hennes vänner Vad är yoga för dig? – teori och praktik
16:30	Frukt
17:00	Line dance för alla Kamratövningar Ökad mental och sinnlig hälsa Parkour i praktiken – skolanpassade rörelseutmaningar Salsa för alla – grund Så utvecklar du elevernas sociala och entreprenöriella förmågor
19:00	Middag med buffé och dans till ett av Sveriges bästa coverband

Program för tisdagen den 30 oktober

07:30	God Morgon-yoga!
08:00	Frukost i restaurangen
09:00	Bugg för alla – grund Räck – utmanande eller bara obehagligt? Salsa för alla – fortsättning Kin-Ball för alla Helhetsfysik – min syn på fysisk aktivitet Hälsofrämjande stödinsatser med ”Hunden som hjälpmedel” Antidoping – vad behöver du veta? Orientering – hitta lätt så blir det rätt!
	Dubbelpass: HLR Instruktörutbildning – Vuxen Tema kroppen – använd hela kroppen och knoppen
10:30	Fika och frukt
11:00	Bugg för alla – fortsättning Räck – utmanande eller bara obehagligt? Jive för alla – grund Hälsofrämjande stödinsatser med ”Hunden som hjälpmedel” Kin-ball för alla Från 0 till 100 med Hjärna Puls – så har vi löst kravet på den dagliga fysiska aktiviteten Orientering – Hitta lätt så blir det rätt! Antidoping – vad behöver du veta? Golfäventyret – barnens resa genom golfen
12:30	Lunch
13:30	Line Dance för alla Styrketräning med kroppen som belastning Jive för alla – fortsättning KraftStaven – en ergonomisk multistav som tar undervisningen till nästa nivå Från 0 till 100 med Hjärna Puls – så har vi löst kravet på den dagliga fysiska aktiviteten Koll på Boll – lära för förståelse i bollspel Golfäventyret – barnens resa genom golfen Så utvecklar du elevernas sociala och entreprenöriella förmågor Pep Skola – digitalt stöd för fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor under skoldagen
15:00	Frukt
15:15	Gemensam föreläsning ”No one cries for you” är Ulf Bengtssons bok som handlar om hur allt han byggt upp under sitt liv raserades – och hur han kommit tillbaka... Idag föreläser han om hälsa och har startat ett hälsoprojekt i Nairobi.
16:15	Avslutning med utlottning till nästa konvent