



GIH THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

IDROTTS- OCH HÄLSOKONVENTET

29-31 oktober 2012



Idrotts- och hälsokonventet 2012

Sveriges största mötesplats för fortbildning av idrottslärare och alla andra som har idrott, rörelse och hälsa i fokus

För åttonde gången ordnar GIH i Stockholm Idrotts- och hälsokonventet - ett höstkonvent med fortbildning, inspiration och nya intryck för bland annat idrottslärare, hälsopedagoger, tränare, fritidspedagoger och alla andra som har idrott, rörelse och hälsa i fokus. Alla som är intresserade av idrottsämnets utveckling i skolan och hälsans utveckling i samhället är mycket välkomna! Ett utmärkt tillfälle att träffas och utbyta erfarenheter med såväl gamla som nya kontakter!

På följande sidor hittar du program och passbeskrivningar. Programmet innehåller bland annat föreläsningar om aktuell forskning, kommunikation och mänskliga möten, normer och förhållningssätt, betyg och bedömning samt praktiska pass i dans, bollspel, gymnastik och mycket mer.

Under 2011-2012 har GIH genomfört omfattande ny- och ombyggnationer av sina lokaler vilket betyder att årets konvent kommer att äga rum i nya fantastiska och ändamålsenliga lokaler.

Anmälan görs på www.gih.se/konvent eller på anmälningsblanketten längst bak i programmet. Har du frågor eller vill ha mer information är du förstas mycket välkommen att höra av dig till konvent@gih.se

Varmt välkommen!

Projektledningen,
Anna-Lena Borgström
Tage Sterner, Sten Collander och Rickard Håkanson

Passbeskrivningar måndag

Gemensamma inledningsföreläsningar:

Vem är motionär?

Lars-Magnus Engström

Idrotts- och motionsvanor i förändring

Vilka samhällsförändringar har påverkat vår fysiska aktivitet och våra idrotts- och motionsvanor? Hur har ungdomars idrottsutövning och vuxnas motionsvanor förändrats över tid? Vilka är aktiva och vilka är passiva? Vad påverkar människors lust att röra sig? Vilken betydelse har idrottsliga erfarenheter från ungdomsåren för lusten att motionera som medelålders? Spelar skolans idrottsundervisning någon roll i detta sammanhang?

En uppföljningsstudie av ca 2000 kvinnor och män från 15 till 53 års ålder får bidra med svar på dessa frågor.

Lars-Magnus Engström är professor emeritus på GIH.



Lars-Magnus Engström

Varför lär vi (oftast) ut tjej- och killsteg i dans? Om heteronormativitet i idrott och hälsa

Eva Linghede, GIH

Heteronormativitet är ett grundläggande och ofta outtalat antagande om att alla är heterosexuella och att heterosexualitet är naturligt och eftersträvsvärt. Denna heteronorm är så självklar i vårt samhälle att den är svår att se – speciellt för dem som själva följer normen.

Hur kan vi då synliggöra heteronormen? Hur påverkar och begränsar den oss? Hur reagerar samhället när någon bryter mot den? Och vad innebär ett normkritiskt förhållningssätt? Föreläsningen behandlar dessa frågor kopplat till idrott och hälsa.

Eva Linghede undervisar på GIH.



Eva Linghede

Morgonyoga

Anna Rosén, GIH

Börja dagen med en stunds yoga. Lugnt och skonsamt. Väck kroppen och stilla sinnet. Inga förkunskaper krävs.

📌 Rörelsevänliga kläder!

Anna Rosén undervisar på GIH.

Pass 1:1 - Afrodans i skolan

Fanny Iselid

Att bedriva dansundervisning inspirerad av den afrikanska dansens taktfasta härliga rytmer har visat sig mycket tacksamt bland elever i alla åldrar. Stora dansrörelser där fokus ligger på att ha kul och våga släppa lös gör att de flesta hänger med och hittar glädjen i afro. Vi provar oss fram i allt från klassiska steg till koreografier och aerobicsinspirerad afro.

📌 Samma innehåll som pass 2:4

Fanny Iselid är utbildad vid GIH.

Pass 1:2 - AFA - Anpassa Lgr 11 efter eleverna eller tvärtom?

Barbara Schwanhäusser

Denna workshop är ett xplock av praktiska idéer för alla som arbetar med elever i grundsärskolan och undrar hur man kan få ihop elevernas olika fysiska och kognitiva förutsättningar med det centrala innehållet i Lgr 11. Vi kommer att pröva på rörelseaktiviteter som utmanar ledarens flexibilitet och tanke sätt kring delaktighet för alla elever. Oavsett funktionsnedsättning ska det vara möjligt att delta i dessa aktiviteter och göra individuella framsteg.

📌 Samma innehåll som pass 3:2

Barbara Schwanhäusser är specialpedagog, idrottslärare och rörelseterapeut.

Pass 1:3 - Trampettmeny – ett hoppfyllt smörgåsbord

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Vi dukar upp salen med en mängd uppställningar för att visa på en variationsrik användning av trampetten för alla åldrar. Fokus kommer att läggas på linjetänkande vid övningar med rotationer framåt. Utöver det visar vi även hur trampetten kan utnyttjas som hjälpmedel i andra idrotter och vid konditionsträning samt hur man på ett enkelt sätt kan använda digitala hjälpmedel.

📌 Samma innehåll som pass 2:3

Tage Sterner och Rudi Zangerl undervisar på GIH.



Tage Sterner

Pass 1:4 - Bollywood i skolan

Joakim Gräns

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. På denna workshop arbetar vi med Bollywood och hur vi kan skapa lust till rörelse till musik genom olika rytmer och musikstilar. Här får du en inspirationsklass som går i den Indiska musikalfilmens tecken samt ideér på hur du kan använda det i undervisningen. Ett medelavancerat, kraftfullt och fartfyllt danspass med tre kännetecken; dynamik, flyt och det där lilla extra.

📌 Samma innehåll som pass 2:2

Joakim Gräns är utbildad idrottslärare och folkhälsovetare från GIH, licensierad aerobinstruktör med vidareutbildning på Masterutbildning aerobic.

Pass 1:5 - Styrdokumenten, betyg och bedömning i ämnet idrott & hälsa

Lärare och forskare vid GIH

En ny skolreform trädde i kraft 2011. Den berör i hög grad hur det centrala innehållet i idrott och hälsa relaterar till formulerade kunskapskrav. Skolreformen påverkar också den bedömning av elevernas kunskapskvaliteter som ska ske. Vilka kunskapskvaliteter är det som efterfrågas i grundskolan och hur kan olika kvalitativa nivåer synliggöras språkligt för att bli begripbara för lärare, elever och föräldrar?

Pass 1:6 - Alla på snö – ett lekfullt sätt att jobba med vinterfriluftsliv under skoltid kopplat till läroplanerna för grundskolan och gymnasieskolan

Charlotta Bürger Bäckström, GIH

Drygt 8 000 barn i 10-årsåldern samt 300 gymnasieelever fick vintern 2012 möjligheten att upptäcka glädjen att åka skidor och leka i snön. Det blev resultatet av satsningen "Alla på snö" som är ett arbete som Svenska Skidförbundet genomför i samarbete med Svenska Skidrådet. "Alla på snö" har visat sig vara ett effektivt sätt att få fler elever att åka skidor, elever som annars inte skulle få stå på snö. GIH har i denna satsning bidragit med en fristående kurs 7,5 hp Skidåkning och skidåkning i skolan. Kursen kommer att ges under vt – 2013.

Charlotta Bürger Bäckström är lärare i friluftsliv på GIH samt "Alla på snö"-ansvarig på Svenska Skidförbundet.



Birgitta Bergström

Pass 1:7-2:8 - Bedömning av friluftsliv och utevistelse i ämnet idrott & hälsa

Erik Backman och Birgitta Bergström, GIH

I Lgr 11 och Lgy 11 är Friluftsliv och utevistelse tydligt framskrivna. På konventet erbjuder vi en workshop där vi praktiskt övar oss i, och diskuterar, kunskapsbedömning i Friluftsliv och utevistelse. Detta gör vi med utgångspunkt i det bedömningsstöd för ämnet idrott och hälsa som lärare från GIH fått i uppdrag av Skolverket att utverka. Passen kommer att vara utomhus och kräver lämplig klädsel för detta.

📍 Dubbelpass

📍 Utomhus

Erik Backman och Birgitta Bergström undervisar på GIH.

Pass 2:1 - Cha cha i skolan

Anna-Lena Borgström och Marie Nyberg, GIH

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. På denna workshop leker vi med chacha-steg på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt och vi arbetar utifrån grundsteget i olika kombinationer.

Anna-Lena Borgström och Marie Nyberg undervisar på GIH.

Pass 2:2 - Bollywood i skolan

Joakim Gräns

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. På denna workshop arbetar vi med Bollywood och hur vi kan skapa lust till rörelse till musik genom olika rytmer och musikstilar. Här får du en inspirationsklass som går i den Indiska musikalfilmens tecken samt ideér på hur du kan använda det i undervisningen. Ett medelavancerat, kraftfullt och fartfyllt danspass med tre kännetecken; dynamik, flyt och det där lilla extra.

📍 Samma innehåll som pass 1:4

Joakim Gräns är utbildad idrottslärare och folkhälsovetare från GIH, licensierad aerobicinstruktör med vidareutbildning på Masterutbildning aerobic.

Pass 2:3 - Trampettmeny – ett hoppfyllt smörgåsbord

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Vi dukar upp salen med en mängd uppställningar för att visa på en variationsrik användning av trampetten för alla åldrar. Fokus kommer att läggas på linjetänkande vid övningar med rotationer framåt. Utöver det visar vi även hur trampetten kan utnyttjas som hjälpmedel i andra idrotter och vid konditionsträning samt hur man på ett enkelt sätt kan använda digitala hjälpmedel.

📍 Samma innehåll som pass 1:3

Tage Sterner och Rudi Zangerl undervisar på GIH.



Rudi Zangerl

Pass 2:4 - Afrodans i skolan

Fanny Iselid

Att bedriva dansundervisning inspirerad av den afrikanska dansens taktfasta härliga rytmer har visat sig mycket tacksamt bland elever i alla åldrar. Stora dansrörelser där fokus ligger på att ha kul och våga släppa lös gör att de flesta hänger med och hittar glädjen i afro. Vi provar oss fram i allt från klassiska steg till koreografier och aerobicsinspirerad afro.

📍 Samma innehåll som pass 1:1

Fanny Iselid är utbildad vid GIH.

Pass 2:5 - Presentation av ett aktuellt praktiktäna forskningsprojekt: Ungdomars inställning till konditionsträning

Anita Akkanen och Inger Mann

Lgr 11 betonar värdet av en god grundkondition och idrottslärare fyller en viktig funktion då de kan hjälpa ungdomar att skapa en hälsosam livsstil. Forskning har visat att dagens unga har sämre kondition än tidigare generationer. Vad tycker då ungdomar om konditionsträning? Hur ofta tränar de? Är det några skillnader mellan hur flickor och pojkar ser på konditionsträning? Två idrottslärare, Anita Akkanen och Inger Mann, talar om sitt praktiktäna forskningsprojekt där de undersöker ungdomars inställning till konditionsträning.

Anita Akkanen och Inger Mann är idrottslärare.

Pass 2:6 - Hjärt-lungräddning - Grundutbildning

Jan-A Aspelin

Du får den senaste kunskapen i HLR, bland annat anpassad för stora undervisningsgrupper. Nytt för i år: Luftvägsstopp finns med i grundkursen. Pulskontrollen borttagen. Introduktion till AED-hjärtstartare.

Pass 2:6 (måndag) HLR Grundutbildning. DVD-baserad utbildning för vuxna med nya dockan mini-Ann. Dockan finns att låna (gratis) eller köpas på GIH för 300 kr + moms.

Pass 6:9-7:8 (dubbelpass onsdag) HLR Instruktörsutbildning samt information om Livräddande första hjälp i skolan.

Välj Pass 2:6 eller Pass 6:9-7:8 (om du tidigare har grundutbildning version 2006) eller båda passen.

❗ Max antal deltagare på detta pass: 30, vid överbokning äger de som väljer både pass 2:6 och 6:9-7:8 förtur.

Jan-A Aspelin är före detta lärare på GIH.



Karin Henriksson-Larsén

Pass 2:7 - Träningsberoende ur ett hormonellt perspektiv och ryggbesvär hos idrottande ungdomar

Karin Henriksson-Larsén, GIH

Föreläsningen kommer att handla om vad det är som får oss att vilja idrotta och därigenom leva ett hälsosamt liv. Den kommer också att komma in på när det blir för mycket av det goda och vi tränar mer än vi borde ur både ett fysiologiskt, medicinskt och socialt perspektiv. Vilka varningstecken finns det och hur skall vi förhindra att det går över styr?

Den andra delen handlar om ryggbesvär hos ungdomar och om detta är en bagatellartad åkomma eller om det är något vi skall ta på allvar. Hur vanligt är ryggbesvär hos skolungdomar och är det relaterat till hur mycket man idrottar på fritiden? Vad skall man göra som tränare när man har adepter som får ont i ryggen?

Karin Henriksson-Larsén är rektor och professor vid GIH.

Passbeskrivningar tisdag

Morgonyoga

Anna Rosén, GIH

Börja dagen med en stunds yoga. Lugnt och skonsamt. Väck kroppen och stilla sinnet. Inga förkunskaper krävs.

❗ Rörelsevänliga kläder!

Anna Rosén undervisar på GIH.

Pass 3:1 - Hopprep

Sebastian Lindström

Hopprevet är ett vanligt förekommande redskap inom skolämnet idrott och hälsa där det kan användas på många olika sätt. Det är ett utmärkt verktyg för såväl uppvärmning som för träning av kondition och koordination. På denna workshop fokuserar vi framförallt på hur man kan använda hopprevet på ett annorlunda och inspirerande sätt i samband med rörelse- och träningsprogram till musik. Eftersom övningarna kräver en viss grundmotorik så är det speciellt riktat mot dig som undervisar elever i årskurs 7-9, där komplexa rörelser står framskrivet i Lgr 11.

❗ Samma innehåll som pass 5:5

Sebastian Lindström studerar på GIH och Stockholms Universitet och har mycket stor erfarenhet av konditionsträning med hopprevet som redskap.

Pass 3:2 - AFA - Anpassa Lgr 11 efter eleverna eller tvärtom?

Barbara Schwanhäusser

Denna workshop är ett xplock av praktiska idéer för alla som arbetar med elever i grundsärskolan och undrar hur man kan få ihop elevernas olika fysiska och kognitiva förutsättningar med det centrala innehållet i Lgr 11. Vi kommer att pröva på rörelseaktiviteter som utmanar ledarens flexibilitet och tankesätt kring delaktighet för alla elever. Oavsett funktionsnedsättning ska det vara möjligt att delta i dessa aktiviteter och göra individuella framsteg.

❗ Samma innehåll som pass 1:2

Barbara Schwanhäusser är specialpedagog, idrottslärare och rörelseterapeut.



Izabela Seger

Pass 3:3 - Att leka friidrott på låg- och mellanstadiet

Izabela Seger och Jan Seger, GIH

Att utöva och undervisa i friidrott behöver inte vara svårt och upplevas som enformigt. I detta pass får du prova några friidrottsgrenar, leka friidrott och dessutom upptäcka det senaste inom friidrottsmateriel. Du får också verktyg för att analysera friidrottsteknik och exempel på hjälpövningar.

- 📌 Passen 3:3 och 4:3 har liknande innehåll men riktade mot olika åldersgrupper, se rubrik.

Izabela Seger och Jan Seger undervisar på GIH.

Pass 3:4 - Zumba i skolan

Cecilia Ehrling

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. Här arbetar vi med latinamerikanska rytmer och lär oss dansa Zumba på ett lättfyllt och skolinriktat arbetssätt. Vi bygger även kombinationer som lätt kan varieras på olika sätt beroende på grupp och deltagare.

Cecilia Ehrling är utbildad vid GIH och har mycket stor erfarenhet av dans.

Pass 3:5 - Akut muskelskada och fotledsstukning är de vanligaste idrottsskadorna - vad göra?

Carl Askling, GIH

Det här passet innehåller en inledande teoretisk del där skadorna beskrivs och en efterföljande praktisk del där alla får lära sig hur det akuta omhändertagandet skall ske. Dessutom får alla möjlighet att utföra en fotledstejpning.

- 📌 Till det praktiska passet skall du ha "kortbyxor".
- 📌 Samma innehåll som pass 4:7

Carl Askling undervisar på GIH.

Pass 3:6 - Fysisk Mental Social Hälsa

Personal från Borås Kommun

Borås kommun, där Bäckängsskolan ligger, har som mål att bli en av Sveriges bästa bildningskommuner. De sju lärarna i idrott- och hälsa på skolan ansvarar tillsammans med de båda skolsköterskorna för att visa hur viktigt hälsoarbetet är för det pedagogiska arbetet och nu vill de gärna berätta om sina verktyg.

Pass 3:7-4:2 - Teori kring betyg och bedömning i rörelse och dans i skolan

Lärare i rörelse och dans vid GIH

Välkommen till ett pass där du får möjlighet att utveckla dina kunskaper kring bedömning i rörelse till musik i skolan! Passet startar med en kortare presentation av ett bedömningsstöd som GIH utvecklat för Skolverket. Därefter får ni möjlighet att observera elever, som provar ett arbetssätt i rörelse till musik. Efter att ni kort provat samma arbetssätt, ser vi de observerade eleverna på film och gör tillsammans bedömningar utifrån en presenterad matris. Utöver detta diskuterar vi såväl innehåll som progression inom ämnesområdet.

- 📌 Dubbelpass där 3:7 är en teoretisk del och 4:2 en praktisk.

Samtliga lärare undervisar i rörelse och dans vid GIH.

Pass 3:8-4:8 - Äventyrspedagogik i skolan för barn mellan 6-12 år

Ninni Kyséla och Mi Robertini

Vi utgår från vår bok "Träna med roliga lekar utomhus" och kommer att bjuda på icebreakers, kamratbanor, samarbetsövningar och ett litet äventyr anpassat för de yngre åldrarna.

- 📌 Dubbelpass
- 📌 Passen 3:8-4:8 och 6:10-7:10 har ett liknande innehåll men riktade mot olika åldersgrupper, se rubrik.
- 📌 Passen kommer att vara utomhus och kräver lämplig klädsel för detta.

Ninni Kyséla är idrottslärare, arbetsterapeut och äventyrspedagog och jobbar nu på Bromma Montessori skola i Bromma f-5. Mi Robertini är förskollärare och äventyrspedagog och verksam inom friluftsförbundet, jobbar på I Ur och Skur Västanvind i Bromma med barn 1-6 år.

Pass 3:9-4:9 - Orientering i skolan - enkla grunder - högstadiet och gymnasiet

Svenska Orienteringsförbundet

Med utgångspunkt från Lgy 11 fyller vi dagen med konkreta tips och metoder om hur ni kan arbeta med orientering och grundläggande kartkunskap på er skola. Samtidigt tittar vi på hur ett samarbete med andra ämnen skulle kunna se ut. Genom nya program och system kan eleverna ta del av orienteringens grunder på ett roligt och intresseväckande sätt. Varför bara använda fötterna? Låt eleverna utmana både kropp och hjärna!

- 📌 Dubbelpass
- 📌 Passen 3:9-4:9 och 6:11-7:11 har ett liknande innehåll men riktade mot olika åldersgrupper, se rubrik.
- 📌 Passen kommer att vara utomhus och kräver lämplig klädsel för detta.

Pass 4:1 - Quick-step i skolan

Cecilia Ehrling

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelse klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. Här arbetar vi med fartfyllda rytmer och lär oss dansa Quick-step på ett lättfyllt och skolinriktat arbetssätt. Vi bygger även kombinationer som lätt kan varieras på olika sätt beroende på grupp och deltagare.

Cecilia Ehrling är utbildad vid GIH och har mycket stor erfarenhet av dans.



Jan Seger

Pass 4:2 - Fortsättning på pass 3:7

Pass 4:3 - Att leka friidrott på högstadiet och gymnasiet

Izabela Seger och Jan Seger, GIH

Att utöva och undervisa i friidrott behöver inte vara svårt och upplevas som enformigt. I detta pass får du prova några friidrottsgrenar, leka friidrott och dessutom upptäcka det senaste inom friidrottsmateriel. Du får också verktyg för att analysera friidrottsteknik och exempel på hjälpövningar.

- 📌 Passen 3:3 och 4:3 har liknande innehåll men riktade mot olika åldersgrupper, se rubrik.

Izabela Seger och Jan Seger undervisar på GIH.

Pass 4:4 - HALLÅ! - Kan ni inte vara lite tysta

Anna Rosén och Gudrun Engberg, GIH

RÖSTEN, ett av de viktigaste redskapen för en lärare! Som lärare i idrott och hälsa är du ofta i rörelse samtidigt som du ska ge verbala instruktioner. Ibland behöver du överrösta pågående musik till någon rörelseövning eller fånga en sprallig elevgrupps uppmärksamhet. Detta ställer särskilda krav på medvetenhet om de egna röstresurserna. Vi erbjuder en workshop där du som deltagare på ett lekfullt sätt får möjlighet att utveckla dina röstresurser kombinerat med rörelseövningar.

- 📌 Samma innehåll som pass 6:6.

Anna Rosén och Gudrun Engberg undervisar på GIH.

Pass 4:5 - Måste vi skriva LPP?

Jane Meckbach och Andreas Jakobsson

Nya styrdokument och krav på att kommunicera lärandemål, centralt innehåll och kunskapskrav. Hur gör vi det på bästa sätt i ämnet idrott och hälsa? Pedagogisk planering är av stor vikt menar Skolverket i "allmänna råd om planering och genomförande av undervisningen". Kom på passet, få inspiration och diskutera Lokala Pedagogiska Planeringar tillsammans med Andreas och Jane.

Andreas Jakobsson är verksam lärare och handledare vid Sturebyskolan samt går på forskarskolan idrott och hälsas didaktik vid Örebro universitet. Jane Meckbach undervisar på GIH.



Andreas Jakobsson

Pass 4:6 - Fysisk aktivitet och hälsa i skolan

Idrottslärare och mentorer i Vännäs kommun

I 500 elever i Vännäs har ett spännande projekt där idrottslärarna samarbetar med mentorerna, som stödjer deras arbete med fysisk aktivitet och hälsa, genom att hålla enskilda hälsosamtal med sina mentorslever. De har alltså på ett unikt sätt fått alla mentorer engagerade i hälsoarbetet.

Pass 4:7 - Akut muskelskada och fotledsstukning är de vanligaste idrottsskadorna - vad göra?

Carl Askling, GIH

Det här passet innehåller en inledande teoretisk del där skadorna beskrivs och en efterföljande praktisk del där alla får lära sig hur det akuta omhändertagandet skall ske. Dessutom får alla möjlighet att utföra en fotledstejpning.

- 📌 Till det praktiska passet skall du ha "kortbyxor".
- 📌 Samma innehåll som pass 3:5.

Carl Askling undervisar på GIH.

Gemensam föreläsning: Hedersrelaterat våld kopplat till skolan

Melissa Delir

Ur skolans värdegrund: "Skolan ska aktivt och medvetet främja kvinnors och mäns lika rätt och möjligheter".

Att födas in i en hederskultur som flicka innebär att ens identitet, frihet och rättigheter bortrövas av män som uppfostras och formas till desperation efter att värna om familjens/släktens rykte till alla möjliga priser.

Att födas in i en hederskultur innebär svåra konsekvenser bl.a. att inte tillåtas att simma, cykla osv. Att ens drömmar, till exempel att bli idrottslärare, släcks av familjen/slakten.

I en hederskultur utsätts flickor ofta för psykiskt och/eller fysiskt våld. Ett destruktivt beteende utvecklas och hälsan kommer i fara. "Jag började använda fysiska aktiviteter som strategi för att klara mig igenom min livssituation som bestod av ett destruktivt liv..."

Vad har fysiska aktiviteter för betydelse för flickor som lever i en hederskultur? Hur kan vi idrottslärare påverka flickorna till att bli starkare individer och ge dem möjligheter att kämpa för sin rätt att få uppleva samma fysiska aktiviteter som andra svenska barn. Genom vår påverkan kan vi ge dem redskap att använda fysiska aktiviteter som energikälla för sin kamp för sina drömmar, kanske att bli idrottslärare.

Melissa Delir är idrottslärare.

Pass 5:1 - Samba i skolan

Cecilia Ehrling

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelsen klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. Här arbetar vi med latin-amerikanska rytmer och lär oss dansa Samba på ett lättfyllt och skolinriktat arbetssätt. Vi bygger även kombinationer som lätt kan varieras på olika sätt beroende på grupp och deltagare.

Cecilia Ehrling är utbildad vid GIH och har mycket stor erfarenhet av dans.

Pass 5:2 - Kampsport i skolan

Omar Ahmedin

Kampspor i skolan? Ja visst!

Med inspiration från kampsportens värld kan man i idrottsundervisningen, med den egna kroppen som belastning, träna mycket allsidigt och roligt. Kampsportsprofilen och idrottsläraren Omar Ahmedin visar och diskuterar hur det kan gå till.

fortsättning på nästa sida...

fortsättning från föregående sida...

- passar för alla årskurser i grundskolan samt gymnasiet
- här behövs ingen utrustning utan vi använder den egna kroppen som belastning
- teknikträning i slag & sparkar
- träningsupplägg (lektionsplanering) i kampsportsträning
- du kommer att få med dig ett stort övningsförråd i lämpliga kampsportsövningar som är anpassat efter en idrottssal i skolan
- i detta pass tränar vi koordination, styrka, rörlighet & teknik

Omar Ahmedin är en välkänd kampsportsprofil i Sverige med flerfaldiga mästerskapstitlar i bagaget (svensk & nordisk mästare i karate). Han är också fd juniorlandslagsstränare i karate (1995-99), GIH-utbildad på specialidrottslärarlinjen-BUDO, 1990-93 och arbetar sedan 2002 som tränare på riksidrottsgymnasiet – BUDO.



Omar Ahmedin

Pass 5:3 - Klättring

Andrée Nienkerk

Klättringen växer i Sverige. Under de senaste åren har klättringen ökat i popularitet både för barn och vuxna. Flera nya gym har öppnats och ändå är det stundtals överfullt i lokalerna. Inomhusklättring är också en ypperlig inkörspor till utomhusklättring, där finns även ökade möjligheter för rekreation. Att klättra utomhus är en del av friluftsrörelsen. Allt fler ungdomar tar sig ut till Sveriges klippor. Vore det inte klokt att möta det växande behovet genom att spendera en lektion tillsammans med några av GIHs mest entusiastiska klättrare? Här får ni en möjlighet att prova på att klättra och diskutera begreppet klättring ur ett vidare perspektiv.

📌 Samma innehåll som pass 7:3.

Andrée Nienkerk, som är lärarstudent på GIH och eldsjäl inom området, kommer att svara för denna workshop.

Pass 5:4 - Ultimate frisbee i skolan - idrott och konflikthantering

Måns Rybäck och Paul Eriksson

"Domaren är dålig", tjafs och bråk mellan elever i matcher under idrottslektionerna! Tycker du att just idrott borde vara ett bra sätt att genom Fair-play kunna arbeta med konflikthantering men känner att du saknar formerna för att göra det? Ultimate frisbee är lagidrotten inom frisbeesporten där utövarna själva, utan domare, ansvarar för respekt mellan spelarna och att reglerna följs. Här låter du eleverna själva svara för domarskapet och på det viset ta ett större ansvar över sig själva och matchen. Blir det minsta tveksamhet i spelet måste eleverna använda sig av konflikthantering för att lösa problemen i matchen.

Måns Rybäck, idrottslärare, och Paul Eriksson, frisbeeinstruktör i Ultimate Frisbee, visar er tillsammans med elever från Husbygdsskolan spelet Ultimate Frisbee.

Pass 5:5 - Hopprep

Sebastian Lindström

Hopprevet är ett vanligt förekommande redskap inom skolämnet idrott och hälsa där det kan användas på många olika sätt. Det är ett utmärkt verktyg för såväl uppvärmning som för träning av kondition och koordination. På denna workshop fokuserar vi framförallt på hur man kan använda hopprevet på ett annorlunda och inspirerande sätt i samband med rörelse- och träningsprogram till musik. Eftersom övningarna kräver en viss grundmotorik så är det speciellt riktat mot dig som undervisar elever i årskurs 7-9, där komplexa rörelser står framskrivet i Lgr 11.

📌 Samma innehåll som pass 3:1

Sebastian Lindström studerar på GIH och Stockholms Universitet och har mycket stor erfarenhet av konditionsträning med hopprevet som redskap.

Pass 5:6 - Smådanser för trånga utrymmen

Anna-Lena Borgström, GIH

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelsen klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. Här arbetar vi med smådanser och rytmer på ett lättfyllt och skolinriktat arbetssätt och där ingen av dessa kräver stora lokaler.

Anna-Lena Borgström undervisar på GIH.

Pass 5:7 Del 1 - Överträning i ett hormonellt perspektiv

Karin Henriksson Larsén, GIH

Varför blir det ibland fel när vi tränar? Hur kommer det sig att vi tränar bra och inte är sjuka men ändå sjunker prestationen? Under föreläsningen kommer olika aspekter på överträning att behandlas. Hur kan vi upptäcka att vi är på väg in i en överträning och vad skall vi göra för att undvika det?

Karin Henriksson-Larsén är rektor och professor vid GIH i Stockholm.



Pia Lundquist Wanneberg

Pass 5:7 Del 2 - Ridningens psykosociala betydelse för personer med funktionsnedsättningar

Pia Lundquist Wanneberg, GIH

I denna föreläsning presenteras en studie i vilken femton personer i åldrarna femton till sextiofem år med olika typer av fysiska funktionsnedsättningar intervjuats i syfte att undersöka den betydelse ridning haft för dem. Både i form av rehabilitering men särskilt i ett psykosocialt perspektiv. Resultatet visar bl.a. att de antingen erhåller en ny identitet som ryttare eller att de återtar den ryttaridentitet de hade innan sjukdom eller olycksfall. Även om denna ser något annorlunda ut erbjuder ridningen en återkoppling till livet innan.

Pia Lundquist Wanneberg undervisar på GIH.

Passbeskrivningar onsdag

Mindfulness i rörelse

Anna Rosén, GIH

Börja dagen med Mindfulness i rörelse. Lugnt och skonsamt. Inga förkunskaper krävs.

📌 Rörelsevänliga kläder!

Anna Rosén undervisar på GIH.

Pass 6:1 - Jive i skolan

Anna-Lena Borgström och Marie Nyberg, GIH

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelsen klart framskrivna och på konventet erbjuds flera olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. På denna workshop leker vi med jive på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt och vi arbetar utifrån grundsteget i olika kombinationer.

Anna-Lena Borgström och Marie Nyberg undervisar på GIH.



Marie Nyberg

Pass 6:2 - Parkour

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Var med och upplev konsten att förflytta sig, där man använder sig av miljön (inom-/utomhus) som träningsredskap. Träningen går ut på att utmana sig själv, hitta sina begränsningar men ändå känna sig säkra i det man gör. Vi vill visa hur vi genom gymnastiken kan inspirera till denna träningsform under lektionstid i gymnastiksalen samt vid rastverksamhet i skolgårdsmiljön. Fokus ligger på skolanpassad verksamhet. Presentation av en Parkour-DVD som vi tagit fram som ett interaktivt hjälpmedel.

📌 Samma innehåll som pass 7:2.

Tage Sterner och Rudi Zangerl undervisar på GIH.

Pass 6:3 - Workshop kring FMS elevprofil med fystest och gruppsamtal

Svenska Institutet FMS

Testa din styrka, kondition, rörlighet o balans genom FMS verktygen Elevprofil, Personalprofil. FMS fysiska laboration för elever 15 – 19 år och vuxna, där man i små grupper utför 16 övningar. Du får alla resultat utom konditionstestet direkt. Du som vill koppla dina resultat till din livsstil och även få konditionsresultatet kan delta i en demo av gruppsamtal som en idrottslärare kan genomföra under 80 min med en klass.

📌 Uppföljning på pass 7:9 genom FMS Gruppsamtal.

📌 Medtag gärna egen dator



Dan Wiorek

Pass 6:4 - Med spelet som utgångspunkt! Att spela med varandra och mot varandra

Dan Wiorek, GIH

Hur kan vi få elever att förstå och lära sig bollspel i skolan? Och hur ska vi hantera att vi har elever med så olika nivåer i en vanlig skolklass när vi spelar boll? Under detta praktiska bollpass kommer vi att pröva hur vi kan spela boll tillsammans oavsett bollvana. Vi kommer att spela, öva och diskutera hur elever kan hjälpa varandra i utveckling av såväl förmåga att hantera bollen och i spelförståelse.

Dan Wiorek undervisar på GIH.

Pass 6:5 - Capoeira

Romain Schwab

Capoeira är en kampkonst ursprungligen från Brasilien. Det är en komplett och rolig fysisk aktivitet som kommer att träna elevens motorik, takt-känsla, och rörelseharmoni. Capoeira samspelas oftast med en partner, där bådas rörelser följer varandra som en slags improviserad koreografi. Utövarna kan vara ute efter ett fint samspel med varandra, eller en kamp där man försöker lura sin motståndare och få den ur balans. Det är därför man brukar säga att Capoeira är likväl dans, lek, och kampsport. Workshopen kommer att ge inslag av capoeira regional, med syfte att ge de deltagarna de grundläggande tekniker för att kunna utföra en improviserad koreografi, själv, men också i samspel med en partner. Allt kommer att ackompanjeras av brasiliansk musik med exempel på hur man kan själv spela medan eleverna övar.

📌 Samma innehåll som pass 7:4.

Romain Schwab är student vid GIH och Stockholm Universitet och har mycket stor erfarenhet av Capoeira.

Pass 6:6 - HALLÅ! - Kan ni inte vara lite tysta

Anna Rosén och Gudrun Engberg, GIH

RÖSTEN, ett av de viktigaste redskapen för en lärare! Som lärare i idrott och hälsa är du ofta i rörelse samtidigt som du ska ge verbala instruktioner. Ibland behöver du överrösta pågående musik till någon rörelseövning eller fånga en sprallig elevgrupps uppmärksamhet. Detta ställer särskilda krav på medvetenhet om de egna röstresurserna. Vi erbjuder en workshop där du som deltagare på ett lekfullt sätt får möjlighet att utveckla dina röstresurser kombinerat med rörelseövningar.

📌 Samma innehåll som pass 4:4.

Anna Rosén och Gudrun Engberg undervisar på GIH.

Pass 6:7 - Dans i skolan för alla!

Cecilia Björklund Dahlgren

Kroppsmidvetenhet, fantasi, glädje, självkänsla, delaktighet och lärande.

Genombrott för dans i skolan i Sverige: 100 kommuner har dans som kunskapsområde på schemat. Efterfrågan på danskompetens är stor och dansläraren, en helt ny lärarkategori, tar plats i skolorna. Cecilia föreläser om dansens betydelse för elevernas utveckling och de strategier som utvecklas inom området dans och lärande.

Cecilia Björklund Dahlgren är universitetslektor i dans vid Sveriges första danslärarutbildning i Piteå och verksamhetschef för det nationella Institutet Dans i skolan.

Pass 6:8 - Lågaktiva barn i 7-8 års åldern riskerar att vara fortsatt lågaktiva i tonåren... Vilken roll har skolan?

Eva Fors

Lågaktiva barn kan vara lätta men också svåra att upptäcka. Barn med "developmental coordination disorder – DCD" har problem med motoriken. Den mest citerade prevalensen är 5 – 6% av alla skolbarn. De finns alltså i varje klass. I den här workshopen ges en introduktion till motoriktestet Movement ABC som är utvecklat för att upptäcka barn med DCD. Deltagarna får praktiskt pröva och i en efterföljande diskussion lyfter vi frågor kring formella och informella motoriktester, intervention, strategier och åtgärdsprogram. Allt utifrån ett lärarperspektiv.

Eva Fors undervisar vid GIH.

Pass 6:9-7:8 - Hjärt-lungräddning - Instruktörsutbildning

Jan-A Aspelin

Du får den senaste kunskapen i HLR, bland annat anpassad för stora undervisningsgrupper. Nytt för i år: Luftvägsstopp finns med i grundkursen. Pulskontrollen borttagen. Introduktion till AED-hjärtstartare.

Pass 2:6 (måndag) HLR Grundutbildning. DVD-baserad utbildning för vuxna med nya dockan mini-Ann. Dockan finns att låna (gratis) eller köpas på GIH för 300 kr + moms.

Pass 6:9-7:8 (dubbelpass onsdag) HLR Instruktörsutbildning samt information om Livräddande första hjälp i skolan.

Välj Pass 2:6 eller Pass 6:9-7:8 (om du tidigare har grundutbildning version 2006) eller båda passen.

📌 Max antal deltagare på detta pass: 30, vid överbokning äger de som väljer både pass 2:6 och 6:9-7:8 förtur.

Jan-A Aspelin är före detta lärare på GIH.



Jan-A Aspelin

Pass 6:10-7:10 - Äventyrspedagogik i skolan för barn och ungdom 13-19 år

Ninni Kyséla och Mi Robertini

Här höjer vi nivån och fokuserar också på vilken roll man tar i gruppen. Vi utgår från vår bok ”Träna med roliga lekar utomhus” och kommer att bjuda på icebreakers, kamratbanor, samarbetsövningar och ett litet äventyr anpassat för de yngre åldrarna.

📌 Dubbelpass

📌 Passen 3:8-4:8 och 6:10-7:10 har ett liknande innehåll men riktade mot olika åldersgrupper, se rubrik.

📌 Passen kommer att vara utomhus och kräver lämplig klädsel för detta.

Ninni Kyséla är idrottslärare, arbetsterapeut och äventyrspedagog och jobbar nu på Bromma Montessori skola i Bromma f-5. Mi Robertini är förskollärare och äventyrspedagog och verksam inom friluftsrörelsen, jobbar på I Ur och Skur Västanvind i Bromma med barn 1-6 år.

Pass 6:11-7:11 - Orientering i skolan - enkla grunder – låg- och mellanstadiet

Svenska Orienteringsförbundet

Med utgångspunkt från Lgr 11 fyller vi dagen med konkreta tips och metoder om hur ni kan arbeta med orientering och grundläggande kartkunskap på er skola. Samtidigt tittar vi på hur ett samarbete med andra ämnen skulle kunna se ut. Genom nya program och system kan eleverna ta del av orienteringens grunder på ett roligt och intresseväckande sätt. Varför bara använda fötterna? Låt eleverna utmana både kropp och hjärna!

📌 Dubbelpass

📌 Passen 3:9-4:9 och 6:11-7:11 har ett liknande innehåll men riktade mot olika åldersgrupper, se rubrik.

📌 Passen kommer att vara utomhus och kräver lämplig klädsel för detta.

Pass 7:1 - Dansmatte för högstadiet

Ninnie Andersson

Utifrån Lgr11 och kursplanen i matematik har dansläraren och doktoranden Ninnie Andersson utvecklat en metod för Dansmatte för högstadiet. Dansen används som medel för att nå kunskapsmålen i matematik. Metoden är utvecklad i Johan Skytte skolan i Älvsjö där alla elever i åk7 har haft dansmatte sedan läsåret 2008/2009. Under denna workshop får du själv prova på och dansa bl.a. geometri, bråk och procent samt ta del av projektet är förankrat i skolans styrdokument.

Ninnie Andersson är doktorand vid Luleå Tekniska Universitet.

Pass 7:2 - Parkour

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Var med och upplev konsten att förflytta sig, där man använder sig av miljön (inom-/utomhus) som träningsredskap. Träningen går ut på att utmana sig själv, hitta sina begränsningar men ändå känna sig säkra i det man gör. Vi vill visa hur vi genom gymnastiken kan inspirera till denna träningsform under lektionstid i gymnastiksalen samt vid rastverksamhet i skolgårdsmiljön. Fokus ligger på skolanpassad verksamhet. Presentation av en Parkour-DVD som vi tagit fram som ett interaktivt hjälpmedel.

📌 Samma innehåll som pass 6:2.

Tage Sterner och Rudi Zangerl undervisar på GIH.

Pass 7:3 - Klättring

Andrée Nienkerk

Klättringen växer i Sverige. Under de senaste åren har klättringen ökat i popularitet både för barn och vuxna. Flera nya gym har öppnats och ändå är det stundtals överfullt i lokalerna. Inomhusklättring är också en ypperlig inkörsport till utomhusklättring, där finns även ökade möjligheter för rekreation. Att klättra utomhus är en del av friluftsrörelsen. Allt fler ungdomar tar sig ut till Sveriges klippor. Vore det inte klokt att möta det växande behovet genom att spendera en lektion tillsammans med några av GIHs mest entusiastiska klättrare? Här får ni en möjlighet att prova på att klättra och diskutera begreppet klättring ur ett vidare perspektiv.

📌 Samma innehåll som pass 5:3.

Andrée Nienkerk, som är lärarstudent på GIH och eldsjäl inom området, kommer att ansvara för denna workshop.



Pass 7:4 - Capoeira

Romain Schwab

Capoeira är en kampkonst ursprungligen från Brasilien. Det är en komplett och rolig fysisk aktivitet som kommer att träna elevens motorik, takt-känsla, och rörelseharmonik. Capoeira samspeles oftast med en partner, där bådas rörelser följer varandra som en slags improviserad koreografi. Utövarna kan vara ute efter ett fint samspel med varandra, eller en kamp där man försöker lura sin motståndare och få den ur balans. Det är därför man brukar säga att Capoeira är likväl dans, lek, och kampsport. Workshopen kommer att ge inslag av capoeira regional, med syfte att ge de deltagarna de grundläggande tekniker för att kunna utföra en improviserad koreografi, själv, men också i samspel med en partner. Allt kommer att ackompanjeras av brasiliansk musik med exempel på hur man kan själv spela medan eleverna övar.

📌 Samma innehåll som pass 6:5.

Romain Schwab är student vid GIH och Stockholm Universitet och har mycket stor erfarenhet av Capoeira.

Pass 7:5 - Boll, Bollrädsla och Ett Spel För Alla

Lina Engren och Mona Nordström

I LGR 11 står att skolan ska ge utrymme för eleverna att pröva och utveckla sin förmåga och sina intressen oberoende könstillhörighet. I den här workshopen kommer du att få höra om vårt praxisnära projekt där vi, Lina Engren och Mona Nordström, redovisar våra studier och försöker reda ut om, och i så fall varför, det är så stor skillnad på killars och tjejers bollrädsla och bollspel. Tjejerna visar intresse för bollspel, så hur kan man hjälpa dem att ta för sig mer? Är "tjejollen" ett bra pedagogiskt redskap? Du kommer också att få praktiskt testa att spela bollspel med en särskild tjej- och killboll och diskutera olika möjligheter till bollspel på både flickors och pojkars villkor.

Lina Engren och Mona Nordström är utbildade idrottslärare.



Béatrice Gibbs

Pass 7:6 - Wii lär oss dansa? - om dansexergames i idrott och hälsa

Beatrice Gibbs och Jane Meckbach, GIH

I de nya läroplanerna Lgr11 och Lgy11 är dans och rörelse till musik klart framskrivna i det centrala innehållet för ämnet idrott och hälsa. Denna workshop riktar sig till dig som vill hitta nya sätt att arbeta med dans och rörelse i din undervisning. Du kommer att få prova på att dansa till så kallade exergames (Wii-spel) samt bli inspirerad till hur du kan använda dansspel som lärvätyg i din undervisning.

Béatrice Gibbs arbetar som lärare i idrott och hälsa på Fredrika Bremergymnasiet i Haninge samt går på forskarskolan idrott och hälsas didaktik vid GIH. Jane Meckbach undervisar på GIH.

Pass 7:7 - IT i ämnet idrott och hälsa - vad är det?

Eva Fors, GIH

Utifrån filmen "I takt med samtiden – om digital kompetens" diskuteras hur IT kan integreras i ämnet Idrott och hälsa för att stötta lärandet hos eleverna men också för att utveckla ämnet. Praktiska tips ges på olika tekniker, applikationer (appar) och andra lärresuser och hur de kan tillämpas i skolan med fokus på högstadiet och gymnasiet.

Eva Fors undervisar vid GIH.

Pass 7:8 - Fortsättning på pass 6:9

Pass 7:9 - FMS Gruppsamtal som visar samband mellan kropp, livsstil, skolarbete

Svenska Institutet FMS

En demo av ett samtal som idrottslärare kan genomföra för en hel klass för att belysa deras starka sidor, friskfaktorer och motivera till livsstilsförändringar.

- ① För att få en helhetsbild rekommenderas du att ha deltagit i den fysiska laborationen i pass 6:3.
- ① Medtag gärna egen dator

Pass 7:10 - Fortsättning på pass 6:10

Pass 7:11 - Fortsättning på pass 6:11

Gemensam avslutning:

Tacka vet jag Sverige – Den psykiska och fysiska resan

Zinat Pirzadeh

I den här föreläsningen talar Zinat om mötet med det nya landet som vuxen. Arbetslivet, det sociala livet, språket, om det kulturella bagaget, möte med myndigheter med mera, är ämnen hon tar upp i en underhållande och mycket tankvärd föreläsning.

Följ med Zinat Pirzadeh på en svindlande magisk berg- och dalbana där skratt och allvar, högt och lågt avlöser varandra.

Zinat Pirzadeh är en av Sveriges mest populära standup comedy-artister och föreläsare. En tjej full med humor, intelligens och mod. Hon pratar om sin flykt från Iran till det lilla norrländska samhället Glommerstråsk. Det finns överraskande skillnader – så klart – men även likheter. Hon påtalar även andra, mer allmängiltiga skillnader på ett underhållande och tänkvärd sätt.



Zinat Pirzadeh

Schema måndag 29 oktober

- 08.00-09.30 Registrering, frukost serveras
- 09.00-09.30 **Morgonyoga**
- 09.30-10.00 Invigning
Karin Henriksson-Larsén, rektor GIH
- 10.00-11.00 Inledningsföreläsning: Vem är motionär?
Lars-Magnus Engström
- 11.15-12.15 Gemensam föreläsning: Varför lär vi (oftast) ut tjeje- och killsteg i dans?
Om heteronormativitet i idrott och hälsa, *Eva Linghede*
- 12.15-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Pass 1:1 - Afrodans i skolan
Pass 1:2 - AFA - Anpassa Lgr 11 efter eleverna eller tvärtom?
Pass 1:3 - Trampettmeny
Pass 1:4 - Bollywood i skolan
Pass 1:5 - Styrdokumenten, betyg och bedömning i ämnet idrott & hälsa
Pass 1:6 - Alla på snö
Pass 1:7 - Bedömning av friluftsliv och utevistelse i ämnet idrott & hälsa
- 15.30-17.00 Pass 2:1 - Cha cha i skolan
Pass 2:2 - Bollywood i skolan
Pass 2:3 - Trampettmeny
Pass 2:4 - Afrodans i skolan
Pass 2:5 - Ungdomars inställning till konditionsträning
Pass 2:6 - HLR grund
Pass 2:7 - Träningsberoende ur ett hormonellt perspektiv och ryggbesvär
hos idrottande ungdomar
Pass 2:8 - *Fortsättning på pass 1:7*

Schema tisdag 30 oktober

- 08.00-09.00 Frukost serveras
- 08.00-08.30 **Morgonyoga**
- 09.00-10.30 Pass 3:1 - Hopprep
Pass 3:2 - AFA - Anpassa Lgr 11 efter eleverna eller tvärtom?
Pass 3:3 - Att leka friidrott på låg- och mellanstadiet
Pass 3:4 - Zumba i skolan
Pass 3:5 - Akut muskelskada och fotledsstukning
Pass 3:6 - Fysisk Mental Social Hälsa
Pass 3:7 - Teori kring betyg och bedömning i rörelse och dans i skolan
Pass 3:8 - Äventyrspedagogik i skolan för barn mellan 6-12 år
Pass 3:9 - Orientering i skolan - enkla grunder - högstadiet och gymnasiet
- 11.00-12.30 Pass 4:1 - Quick-step i skolan
Pass 4:2 - *Fortsättning på pass 3:7*
Pass 4:3 - Att leka friidrott på högstadiet och gymnasiet
Pass 4:4 - HALLÅ! - Kan ni inte vara lite tysta
Pass 4:5 - Måste vi skriva LPP?
Pass 4:6 - Fysisk aktivitet och hälsa i skolan
Pass 4:7 - Akut muskelskada och fotledsstukning
Pass 4:8 - *Fortsättning på pass 3:8*
Pass 4:9 - *Fortsättning på pass 3:9*
- 12.30-13.30 LUNCH
- 13.30-15.15 Gemensam föreläsning: Hedersrelaterat våld kopplat till skolan
Melissa Delir
- 15.30-17.00 Pass 5:1 - Samba i skolan
Pass 5:2 - Kampsport i skolan
Pass 5:3 - Klättring
Pass 5:4 - Ultimate frisbee i skolan - idrott och konflikthantering
Pass 5:5 - Hopprep
Pass 5:6 - Smådanser för trånga utrymmen
Pass 5:7 - Överträning i ett hormonellt perspektiv *samt*
Ridningens psykosociala betydelse för personer med funktionsnedsättningar
- 19.00- Middag

Schema onsdag 31 oktober

- 07.00-08.00 Frukost serveras
- 07.15-07.45 Morgonpass: Mindfulness i rörelse
- 08.00-09.30 Pass 6:1 - Jive i skolan
Pass 6:2 - Parkour
Pass 6:3 - Workshop kring FMS elevprofil med fystest och gruppsamtal
Pass 6:4 - Med spelet som utgångspunkt!
Pass 6:5 - Capoeira
Pass 6:6 - HALLÅ! - Kan ni inte vara lite tysta
Pass 6:7 - Dans i skolan för alla!
Pass 6:8 - Lågaktiva barn i 7-8 års åldern riskerar att vara fortsatt lågaktiva
Pass 6:9 - HLR instruktör
Pass 6:10 - Äventyrspedagogik i skolan för barn och ungdom 13-19 år
Pass 6:11 - Orientering i skolan - enkla grunder – låg- och mellanstadiet
- 10.00-11.30 Pass 7:1 - Dansmatte för högstadiet
Pass 7:2 - Parkour
Pass 7:3 - Klättring
Pass 7:4 - Capoeira
Pass 7:5 - Boll, Bollrädsla och Ett Spel För Alla
Pass 7:6 - Wii lär oss dansa? - om dansexergames i idrott och hälsa
Pass 7:7 - IT i ämnet idrott och hälsa - vad är det?
Pass 7:8 - *Fortsättning på pass 6:9*
Pass 7:9 - FMS Gruppsamtal
Pass 7:10 - *Fortsättning på pass 6:10*
Pass 7:11 - *Fortsättning på pass 6:11*
- 11.30-12.00 ENKEL LUNCH
- 12.00-13.30 Avslutningsföreläsning inkl. utvärdering
Tacka vet jag Sverige – Den psykiska och fysiska resan
Zinat Pirzadeh
- 13.30 Avslutning och mingel med utlottning av fribiljetter till nästa konvent



Vinn fribiljetter till konventet med GIH Alumni

Svårt att få rektorn att betala för ditt deltagande i konventet?

Då kan du tävla om en fribiljett till samtliga tre dagar på årets konvent, värde 3 200 kr!

Tävling 1

Gilla oss på Facebook och *tacka ja* till inbjudan till vårt evenemang Idrotts- och hälso-konventet 2012. Vi lottar ut en fribiljett bland alla som tackat ja innan den 30/9.

Läs mer om tävlingen på vår Facebooksida.

Tävling 2

Skapa kontakter i GIH Alumninätverk. Du som studerat vid GIH kan registrera dig i vårt alumninätverk. Sedan kan du söka upp gamla kursare som också är registrerade eller bjuda in dem till nätverket. Skicka därefter en *kontaktförfrågan*. Vi lottar ut en fribiljett bland de 10 användare som skapat flest kontakter innan den 30/9.

Läs mer om tävlingen på GIH Alumninätverk.

(Denna tävling är endast öppen för alumnier (före detta studenter) vid GIH i Stockholm)



Gilla oss på Facebook
www.facebook.com/gihalumni

Registrera dig på GIH Alumninätverk
www.gih.se/alumni

Anmälan

Anmälan till konventet är bindande och görs på www.gih.se/konvent eller på anmälningsblanketten på nästa sida senast den 8 oktober 2012.

Övrig kontakt och eventuella frågor ställs till konvent@gih.se eller per telefon till projektledare Anna-Lena Borgström på 073-631 57 17.

Deltagaravgift

Deltagaravgiften inkluderar deltagande på valfria föreläsningar och praktiska pass, frukost, lunch och fika under konventet samt diplom och dokumentation.

Deltagaravgiften faktureras.

Deltagaravgift (inklusive moms)

1 dag 2 200 kr

2 dagar 2 800 kr

3 dagar 3 200 kr

Samma låga priser som 2010!



Utställare

Som vanligt finns ett flertal utställare på plats för att visa och sälja sina produkter och tjänster till bra konventpriser. Flera av utställarna kan fakturera i efterhand.

Varmt välkommen till GIH!



Anmälan till Idrotts- och hälsokonventet 2012

Anmälan till konventet (senast 8 oktober) görs i första hand på www.gih.se/konvent och i andra hand på denna blankett. Deltagaravgiften faktureras.

Då konventet består av flera parallella pass, både teoretiska och praktiska, vill vi att du markerar vilka pass du är intresserad av i första respektive andra hand.

OBS – Anmälan till passen innebär inte att du automatiskt får plats – först till kvarn vid anmälan gäller. Vid bekräftelse på din anmälan får du också besked om vilka pass du är registrerad på.

Namn: _____

Organisation, företag: _____

Fakturaadress: _____

Postadress: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Närvara på middagen på tisdag kväll? Ja _____ Nej _____
250 kr (inkl moms)

Ev. specialkost? _____

Övriga meddelanden: _____

Fortsätt på nästa sida >>>>

Klipp här

Anmälan till pass måndag 29/10

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
13.30-15.00	_____	13.30-15.00	_____
15.30-17.00	_____	15.30-17.00	_____

Anmälan till pass tisdag 30/10

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
09.00-10.30	_____	09.00-10.30	_____
11.00-12.30	_____	11.00-12.30	_____
15.30-17.00	_____	15.30-17.00	_____

Anmälan till pass onsdag 31/10

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
08.00-09.30	_____	08.00-09.30	_____
10.00-11.30	_____	10.00-11.30	_____

**Faxas till
08-120 538 80**

Klipp här

Anteckningar

Grafisk produktion: Rickard Håkanson, CIH

B



Avsändare: Gymnastik- och Idrottshögskolan, Box 5626, 114 86 Stockholm

Gymnastik- och
idrottshögskolan
vid Stockholms Stadion
tel 08-120 537 00
www.gih.se