



GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

IDROTTS- OCH HÄLSOKONVENTET

2015

Idrotts- och hälsokonventet 2015

Idrotts- och hälsokonventet är Sveriges största mötesplats med fortbildning av idrottslärare, hälsopedagoger, fritidspedagoger, förskollärare, tränare och alla andra som är intresserade av hälso- och idrottsfrågor.

Det är med stor glädje vi bjuder in till det elfte konventet på GIH. Årets program är lika angeläget, viktigt och intressant som tidigare år. Den stora skillnaden i år är att varje morgon inleds med en gemensam föreläsning och vår förhoppning är att dessa ger er en fördjupad bild av den verklighet som ni tar del i skolorna.

De tre dagarna erbjuder även 16 teoretiska pass och 56 praktiska pass. Här finns föreläsare från GIH och andra organisationer som både berikar och inspirerar. De praktiska undervisningspassen har en stor bredd och äger rum i olika miljöer. I denna broschyr kan du ta del av hela programmet. Vi hoppas att du hittar något spännande och givande.

Hjärtligt välkommen!

Karin Henriksson-Larsen
Rektor GIH



A man with short brown hair, smiling, wearing a grey crewneck sweatshirt. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. In the top right corner, there is a solid yellow rectangle. In the bottom left corner, there is a partial view of an orange textured shape.

PASSBESKRIVNING

måndag 26 oktober

GEMENSAM FÖRELÄSNING

Måndag 26 oktober

Aulan, 09:45 - 12:00

Vår bild av miljonprogrammen och hur den påverkar de som bor där



CARLOS ROJAS

Hundratusentals svenskar har vuxit upp i något av Sveriges över hundra miljonprogramsområden. Hur har bilden av dem och deras områden påverkat dem? Skapar vi individer som växer eller krymper av underskattningen de möter? Carlos Rojas beskriver både sin egen erfarenhet av att växa upp i södra Stockholm och de insikter om dagens barn han fått genom de många undersökningar han gjort i miljonprogramsområden.

Carlos Rojas är en entreprenör och startade bland annat tidningen Gringo. Idag arbetar han för Miklo som har Skolverkets uppdrag att studera hur nyanlända får information om svenska skolan och skolsystemet.



Gymnastiksal 1, 13:30-15:00

Vals i skolan



TONY IRVING

Att lära ut vals ger också grunden till samba och slow foxtrot. 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!

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



Gymnastiksal 2, 13:30-15:00

Ruffie i skolan

Samma innehåll
som 2:2



MUSSE HASSELVALL

Ruffie är ett innovativt träningskoncept som bygger på kampsport. Här behövs behöver inga redskap eller förkunskaper. Du tränar styrka, kondition, koordination och balans med och emot din partner. Du varvar mellan att vara din partners träningsredskap och att vara motståndare i kampen.

Musse Hasselvall har vunnit fem SM-guld och VM-brons, är programledare, kampsportare och grundare av Ruffie.



Idrottshall 2, 13:30-15:00

Barn, rörelse och bollar

Samma innehåll
som 2:3



PIA AGNÉ

Passet innehåller praktik och diskussioner kring barns behov av regelbunden fysisk aktivitet. Barn behöver rörelse för att utvecklas och må bra. Vidare måste de få röra på sig tillräckligt och lära sig att medvetet behärska sin kropp och dess motorik.

Pia Agné undervisar vid GIH.



Idrottshall 3, 13:30-15:00

Samma innehåll
som 2:4

Trampettmeny – ett hoppfyllt smörgåsbord



TAGE STERNER OCH THORD MATTSSON

Vi dukar upp salen med en mängd uppställningar för att visa på en variationsrik användning av trampetten för alla åldrar. Fokus läggs på linjetänkande vid övningar med rotationer framåt samt hur man på ett enkelt sätt kan använda digitala hjälpmedel.

Tage Sterner undervisar vid GIH. Thord Mattsson har varit vikarierande lärare vid GIH och arbetar idag som idrottslärare.



Dansstudion, 13:30-15:00

Samma innehåll
som 2:5

Happy Feet!



JENNY JOHANSSON

Flera av er har säkert sett "Lord of the Dance" och "Riverdance" på tv med irländsk showdans. Det är precis vad detta pass innehåller! Här lär vi oss grundstegen i irländsk showdans till medryckande musik. Denna workshop visar hur en enkel koreografi stegvis kan byggas upp för att användas med eleverna i skolan. Koreografin är anpassad till elever som går på högstadiet eller gymnasiet.

Jenny Johansson tog sin magisterexamen från lärarprogrammet vid GIH och är aktiv medlem i dansgruppen Saoirse Irish Dance Company.



Sal 1505, 13:30-15:00

Långvarigt stillasittande – en hälsofara i tiden?



ELIN EKBLOM BAK

Regelbunden motion är mycket viktigt för en god hälsa. Men räcker det? Ny forskning visar att längre stunder av stillasittande, oavsett hur mycket du rör dig under övrig tid, är starkt kopplat till ohälsa och flertalet av de stora folksjukdomarna. Kanske behöver vi tänka om?

Elin Ekblom Bak är doktor i medicinsk vetenskap och forskar vid GIH.



Sal 1506, 13:30-15:00

Rösten som verktyg

Samma innehåll
som 2:6



ANNA LARSDOTTER PERSSON

Detta pass lär dig hur viktig rösten är vid undervisning, varför den fångar vissa personers uppmärksamhet, hur din röst låter och hur lyssnarna påverkas av hur du framför ditt budskap.

Anna Larsson Persson, operasångerska, röstcoach och föredragshållare, berättar om hur rösten påverkar ditt budskap och din hälsa.



Sal 1504 och Utomhus, 13:30-15:00

Orientering – Hitta lätt så blir det rätt!

Samma innehåll
som 2:7



KERSTIN NILSSON OCH MARIE ALDENER

Under passet får du veta hur eleverna kan orientera sig med hjälp av en karta, vad som kan vara kritiskt för eleverna att förstå, vad eleverna behöver i undervisningen för att de ska lära sig det som är avsett och hur lärandesituationer kan iscensättas där ett lärande av förmågan att orientera möjliggörs. Passet genomförs utomhus och blir i promenadtempo.

Kerstin Nilsson, tidigare lärare/adjunkt vid Stockholms universitet och GIH, och Marie Aldener arbetar som lärare i idrott och hälsa på Bällstabergsskolan i Vallentuna.



Sal 1305, 13:30-15:00

Optimera din löpträning inför ett långlopp – teoripass



ANDERS SZALKAI

Anders Szalkai berättar om nyckelpassen inför långlopp och hur ett träningsupplägg kan se ut för att löpare med olika ambitionsnivåer ska nå sina mål. Anders ger konkreta träningstips för både den erfarna löparen och den som vill komma igång med sin löpning

Anders Szalkai är en av landets mest rutinerade maratonlöpare och har sprungit EM, VM och OS, vunnit SM-medaljer och Stockholm Marathon. Anders är utbildad vid GIH i Stockholm och arbetar med träning på Stockholm Marathongruppen.



Sal 1309, 13:30-15:00

Dokumentation i ämnet idrott och hälsa – en omöjlig ekvation?



RICKARD HÅKANSON

Föreläsningen tar upp olika aspekter av dokumentationsarbetet i ämnet idrott och hälsa. Vad är det som uppfattas svårt med dokumentation och varför blir detta ett så stort problem i just idrottsämnet? Föreläsningen utgår från de praktisknära problemen, men belyser också ämnets historia och utveckling för att skapa förståelse för den situation vi idag befinner oss i. Passet är teoretiskt och inriktat sig mot betygsättande lärare i grundskola och gymnasium.

Rickard Håkanson, lärare i idrott och hälsa i Kristianstads kommun, har gått "Forskarskolan idrott och hälsas didaktik" vid GIH.



Gymnastiksal 1, 15:30-17:00

Foxtrot i skolan



TONY IRVING

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 den enklaste kombinationerna som ett danspar kan göra och anpassar dem för att passa olika socialdanser – 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, 15:30-17:00

Ruffie i skolan

Samma innehåll
som 1:2



MUSSE HASSELVALL

Ruffie är ett innovativt träningskoncept som bygger på kampsport. Här behövs inga redskap eller förkunskaper. Du tränar styrka, kondition, koordination och balans med och emot din partner. Du varvar mellan att vara din partners träningsredskap och att vara motståndare i kampen.

Musse Hasselvall har vunnit fem SM-guld och VM-brons, är programledare, kampsportare och grundare av Ruffie.



Idrottshall 2, 15:30-17:00

Samma innehåll
som 1:3

Barn, rörelse och bollar



PIA AGNÉ

Passet innehåller praktik och diskussioner kring barns behov av regelbunden fysisk aktivitet. Barn behöver rörelse för att utvecklas och må bra. Vidare måste de få röra på sig tillräckligt och lära sig att medvetet behärska sin kropp och dess motorik.

Pia Agné undervisar vid GIH.



Idrottshall 3, 15:30-17:00

Samma innehåll
som 1:4

Trampettmeny – ett hoppfyllt smörgåsbord



TAGE STERNER OCH THORD MATTSSON

Vi dukar upp salen med en mängd uppställningar för att visa på en variationsrik användning av trampetten för alla åldrar. Fokus läggs på linjetänkande vid övningar med rotationer framåt samt hur man på ett enkelt sätt kan använda digitala hjälpmedel.

Tage Sterner undervisar vid GIH. Thord Mattsson har varit vikarierande lärare vid GIH och arbetar idag som idrottslärare.



Dansstudio, 15:30-17:00

Samma innehåll
som 1:5

Happy Feet!



JENNY JOHANSSON

Flera av er har säkert sett "Lord of the Dance" och "Riverdance" på tv med irländsk showdans. Det är precis vad detta pass innehåller! Här lär vi oss grundstegen i irländsk showdans till medryckande musik! Denna workshop visar hur en enkel koreografi stegvis kan byggas upp för att kunna användas med eleverna i skolan. Koreografin är anpassad till elever som går på högstadiet eller gymnasiet.

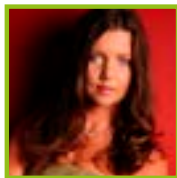
Jenny Johansson tog sin magisterexamen från lärarprogrammet vid GIH och är aktiv medlem i dansgruppen Saoirse Irish Dance Company.



Sal 1506, 15:30-17:00

Samma innehåll
som 1:7

Rösten som verktyg



ANNA LARSDOTTER PERSSON

Detta pass lär dig hur viktig rösten är vid undervisning, varför den fångar vissa personers uppmärksamhet, hur din röst låter och hur lyssnarna påverkas av hur du framför ditt budskap.

Anna Larsson, operasångerska, röstcoach och föredrags-hållare, berättar om hur rösten påverkar ditt budskap och din

hälsa.



Sal 1504 och utomhus 15:30-17:00

Samma innehåll
som 1:8

Orientering – Hitta lätt så blir det rätt!



KERSTIN NILSSON OCH MARIE ALDENER

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, tidigare lärare/lektor vid Stockholms universitet och GIH, och Marie Aldener, förstelärare i idrott och hälsa.



Wembley, 15:30-17:00

Löpteknik med nycklar och löpstyrka – praktik



ANDERS SZALKAI

Detta pass reflekterar kring den personliga löptekniken och ger några enkla "nycklar" i löpsteget. Olika löpskolnings- och löpstyrkeövningar främjar löptekniken och medför att man klarar av att nyttja musklernas kraft bättre så att vi blir starkare i vissa centrala delar i löpsteget. Om tid finns avslutas passet med några löpteknik-intervaller!

Anders Szalkai är en av landets mest rutinerade maratonlöpare och har sprungit EM, VM och OS, vunnit SM-medaljer och Stockholm Marathon. Anders är utbildad på GIH i Stockholm och arbetar med träning på Stockholm Marathongruppen.



Gymnastiksal 2, 19.00-21.00

Mörkeräventyr



SVEN-GUNNAR FURMARK

Här får du uppleva hur man på ett enkelt sätt kan uppleva ett mörkeräventyr i en gymnastiksal genom att bygga upp ett "landskap" av traditionella gymnastikredskap. Aktiviteten kan anpassas till alla åldrar från cirka åtta år till vuxna. I passet ingår material som beskriver aktiviteten.

Sven-Gunnar Furmark är adjunkt vid Luleå tekniska universitet där han bland annat undervisar i Äventyrspedagogik.



PASSBESKRIVNING

tisdag 27 oktober

GEMENSAM FÖRELÄSNING

Tisdag 27 oktober

Aulan, 08:30 - 10:00

Att växa upp i ett hem där våld förekommer



ÅSA WITKOWSKI

Våld mot kvinnor är ett stort och allvarligt samhällsproblem. Även barnen i familjer där våld förekommer drabbas hårt. Att växa upp i ett hem där en förälder utsätts för våld är en form av psykiskt våld som för de flesta barn innebär mycket negativa effekter på hälsa och utveckling. Skolpersonal behöver kunskap om detta för att kunna uppmärksamma de barn som är utsatta och hjälpa dem vidare.

Åsa Witkowski är verksamhetschef för patientverksamheten vid Nationellt centrum för kvinnofrid, NCK, som arbetar på regeringens uppdrag med att höja kunskapen på nationell nivå om mäns våld mot kvinnor, hedersrelaterat våld och förtryck samt våld i samkönade relationer.



Gymnastiksal 1, 07:15-08:00

Morgonyoga med Anna Rosén

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

Anna Rosén undervisar vid GIH.



Gymnastiksal 1, 10:30-12:00

Samba i skolan



TONY IRVING

Att lära ut samba ger också grunden till rumba och salsa. 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!

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



Gymnastiksal 2, 10:30-12:00

Kamratbanor – inomhus



SVEN-GUNNAR FURMARK

En kamratbana består av ett antal stationer som man bygger upp i en gymnastiksal med hjälp av traditionella gymnastikredskap. Man arbetar i grupper med 5-6 personer i varje grupp. Vid stationerna löser grupperna uppgifter som kan göras på olika svårighetsnivåer med olika åldersgrupper och som är mer eller mindre fysiska. Kamratövningarna kan anpassas till alla åldersgrupper

– från fyra år till vuxna. Syftet är att träna samarbete och stärka relationerna i klassen. Övningarna bygger på samarbete, kommunikation, respekt, tillit, engagemang och ledarskap. Passet innebär fysisk aktivitet.

Sven-Gunnar Furmark är adjunkt vid Luleå tekniska universitet där han bland annat undervisar i Äventyrspedagogik.



Idrottshall 2, 10:30-12:00

Crosstraining i skolan

Samma innehåll
som 4:3



JOAKIM DROTT

Crosstraining är en cirkelträningsklass där eleverna möter såväl styrke- som konditionsträning vid olika stationer. Träningen kan anpassas för att möta olika elevers behov oberoende av tidigare träningsvana eller nivå. Denna träningsform passar även utmärkt att använda i samband med teoretisk undervisning där man behandlar olika träningsformer, metoder, dess effekt och

betydelse för individen. Passet innebär fysisk aktivitet.

Joakim Drott är före detta student på lärarprogrammet vid GIH och arbetar som idrottslärare.



Idrottshall 3, 10:30-12:00

Från Basic till Creative

Samma innehåll
som 4:4



JOAKIM GRÄNS

En fortsättning från förra årets "Från schottis till Bollywood", oavsett om du var med eller inte. Vi kommer att jobba ännu mer med praktiska exempel och du får med dig nya metoder, tips och idéer på hur du kan jobba med dans och rytmik kopplat till Lgy 11 och Lgr 11 ur ett historiskt perspektiv. Våga utmana din kreativitet!

Joakim Gräns är utbildad lärare i idrott och hälsa och folkhälsovetare vid GIH, licensierad aerobics-instruktör med vidareutbildning på Masterutbildning i aerobic.



Dansstudio, 10:30-12:00

Contemporary jazz – Just Dance

Samma innehåll
som 4:5



ANNA HJÄRPE

Här får du möjlighet att dansa en av de senaste stilarna i dansvärlden och få användbara tips på hur du kan undervisa dans i skolan, kopplat till Lgr 11 och Lgy 11. Vi dansar contemporary jazz – en dynamisk stil med mycket energi, musikalitet och sväng som man bland annat kan se i populära tv-programmet "So You Think You Can Dance". Workshopen är anpassad till alla, oavsett tidigare danskunskaper. Så kom, ha kul och Just dance!

Anna Hjärpe, utbildad vid GIH och Dans och Cirkushögskolan, professionell dansare, koreograf och pedagog.



Sal 1504, 10:30-12:00

Genombrottet för kvinnliga sporthjältar i Sverige:

en diskussion om den svenska sporthjältekulturen ur ett historiskt perspektiv



JOHN S. HELLSTRÖM

Normen för den svenska sporthjälten har historiskt sett varit mannen. Under större delen av 1900-talet var det nästan uteslutande manliga sportstjärnor som hyllades som nationella hjältar i medierna och som belönades med olika utmärkelser. Det är först sedan början av 2000-talet som en verklig förändring kommit till stånd och idag värderas kvinnliga sportframgångar i många fall lika högt som manliga. Samtidigt som det finns fortfarande skillnader mellan hur manliga och kvinnliga sportstjärnor skildras i medierna. I denna föreläsning diskuteras genombrottet för kvinnliga sporthjältar i medierna med utgångspunkt i aktuell forskning om sport, medier och hjältekultur.

John S. Hellström är fil. dr. i idrottsvetenskap och fil. mag. i historia vid GIH.



Sal 1505, 10:30-12:00

Går det påverka elevers studieresultat med hjälp av fysisk aktivitet?

Samma innehåll
som 4:7



MATS NAHLBOM

Pulsprojektet på Vammarskolan i Valdemarsvik innebär att en grupp sjundeklassare fyra dagar i veckan haft 20-30 minuters schemalagd pulsträning. Redan efter 10-15 veckor noterades de positiva effekterna som förbättrad hälsa, bättre resultat i läsförståelse, större individuella framsteg i de teoretiska ämnena och ökad gemenskap i klassen. Här får du en presentation av praktisk erfarenhet och resultat från denna treåriga studie av en högstadielklass.

Mats Nahlbom är lärare i matematik och NO vid Vammarskolan i Valdemarsvik.



Sal 1506, 10:30-12:00

Nationella rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och unga



ÖRJAN EKBLOM

Örjan Ekblom medverkar i den grupp experter som ska ta fram dessa rekommendationer där syftet är till exempel att barn och unga ska vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen. Dessa rekommendationer ska även fungera som faktagrund för föräldrar, skolor, politiker och sjukvård. Föreläsningen ger underlag och kunskaper om stillasittande och motorik, vilket kan ge stöd för

hur detta kan föras in i undervisning och användas vid uppföljning av barns aktivitet, prestation och inställning.

Örjan Ekblom är docent, med. dr i fysiologi och forskar inom fysisk aktivitet och hälsa vid GIH.



Simhallen, 10:30-12:00

Simning och säkerhet i och kring vatten

Samma innehåll
som 6:8



EVA BERGLUND-LINDBÄCK

Under detta pass problematiseras frågan kring säkerhet i simhallen och hur undervisning kan bedrivas i livräddning på ett bra och lustfyllt sätt. Vi arbetar bland annat med tekniker och utrustning som används i samband med vattenlivräddning. Här leks livräddning fram och man får prova på att tävla i livräddning samt arbeta med olika scenarier. Passet äger rum i GIH-badet så ta med badkläder och handduk och var ombytta vid start.

Eva Berglund-Lindbäck har tidigare arbetat som lärare vid GIH.



Ishallen, 10:30-12:00

Lekar och spel på hal is



PIA AGNÉ

Under detta pass utgår vi från olika lekar och spel på is för att utveckla undervisningen och komma åt ett lärande i skridskoåkning samt ge utmaningar i spel på is. Ta med skridskor till detta pass.

Pia Agné undervisar vid GIH.



Gymnastiksal 1, 13:30-15:00

Tango i skolan



TONY IRVING

Att lära ut tango ger också grunden till foxtrot, paso doble och vals. 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!

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



Gymnastiksal 2, 13:30-15:00

Afrodans

Samma innehåll
som 5:2



SARA ULLMAN

Afrodans förenar kropp och själ på ett lekfullt sätt genom kraftfulla rörelser och taktfull musik. Dansformen passar alla oavsett ålder och tidigare erfarenhet. Här tillåts man släppa loss och hänga sig åt musiken. Kraft, glädje och energi genomsyrar passet och det är enkelt för elever att lära sig och enkelt att lära ut.

Sara Ullman är utbildad dansare vid Balettakademien och sedan 2008 arbetar hon som presentatör och utbildare inom gruppträning.



Idrottshall 2, 13:30-15:00

Crosstraining i skolan

Samma innehåll
som 3:3



JOAKIM DROTT

Crosstraining är en cirkelträningsklass där eleverna möter såväl styrke- som konditionsträning vid olika stationer. Träningen kan anpassas för att möta olika elevers behov oberoende av tidigare träningsvana eller nivå. Denna träningsform passar även utmärkt att använda i samband med teoretisk undervisning där man behandlar olika träningsformer, metoder, dess effekt och betydelse för individen. Passet innebär fysisk aktivitet.

Joakim Drott är före detta student på lärarprogrammet vid GIH och arbetar som idrottslärare.



Idrottshall 3, 13:30-15:00

Från Basic till Creative

Samma innehåll
som 3:4



JOAKIM GRÄNS

En fortsättning från förra årets "Från schottis till Bollywood", oavsett om du var med eller inte. Vi kommer det att jobba ännu mer med praktiska exempel och du får med dig nya metoder, tips och idéer på hur du kan jobba med dans och rytmik kopplat till Lgy 11 och Lgr 11 ur ett historiskt perspektiv. Våga utmana din kreativitet!

Joakim Gräns är utbildad lärare i idrott och hälsa och folkhälsovetare vid GIH, licensierad aerobics-instruktör med vidareutbildning på Masterutbildning i aerobic.



Dansstudion, 13:30-15:00

Contemporary jazz – Just Dance

Samma innehåll
som 3:5



ANNA HJÄRPE

Här får du möjlighet att dansa en av de senaste stilarna i dansvärlden och få användbara tips på hur du kan undervisa dans i skolan, kopplat till Lgr 11 och Lgy 11. Vi dansar contemporary jazz – en dynamisk stil med mycket energi, musikalitet och sväng som man bland annat kan se i populära tv-programmet "So You Think You Can Dance". Workshopen är anpassad till alla, oavsett tidigare danskunskaper. Så kom, ha kul och Just dance!

Anna Hjärpe, utbildad på GIH och Dans och Cirkushögskolan, professionell dansare, koreograf och pedagog.



Sal 1506, 13:30-15:00

Optimera prestationen med kost



EMMA LINDBLOM

Föreläsningen handlar om hur kosten kan påverka den idrottsliga prestationen och hur man mäter om man får i sig tillräckligt med energi och näring. Vidare ges exempel på hur man praktiskt kan tillämpa denna kunskap vid planering och tillagning av måltider.

Emma Lindblom, idrottsnutritionist Riksidrottsförbundet och leg. dietist, hjälper aktiva i landslaget att optimera kosten så att de kan prestera optimalt.



Sal 1505, 13:30-15:00

Går det påverka elevers studieresultat med hjälp av fysisk aktivitet?

Samma innehåll
som 3:7



MATS NAHLBOM

Pulsprojektet på Vammarskolan i Valdemarsvik innebär att en grupp sjundeklassare fyra dagar i veckan haft 20-30 minuters schemalagd pulsträning. Redan efter 10-15 veckor noterades de positiva effekterna som förbättrad hälsa, bättre resultat i läsförståelse, större individuella framsteg i de teoretiska ämnena och ökad gemenskap i klassen. Här får du en presentation av praktisk erfarenhet och resultat från denna treåriga studie av en högstadielklass.

Mats Nahlbom är lärare i matematik och NO vid Vammarskolan i Valdemarsvik.



Sal 1504 och Wembley, 13:30-17:00

Äventyrspedagogik, Cirkus Regnbågen – Passet är utomhus

Dubbelpass
med 5:8



NINNI KYSÉLA OCH MI ROBERTINI

Under det här lekfulla passet där cirkus är grunden möter ni snubblande clownner, busiga cirkushästar, skickliga akrobater, den stränga cirkusdirektören med flera. Målet är rörelseglädje och att på ett lustfyllt sätt skapa förutsättningar för inläring. Den första delen av passet är lekfullt och förberedande för den andra delen som är ett cirkusäventyr.



Ninni Kyséla är utbildad lärare i idrott och hälsa och Mi Robertini är förskollärare i grunden och båda är äventyrspedagoger och driver tillsammans Äventyrspedagogerna i Stockholm. Ninni och Mi håller utbildnings- och inspi-rationsdagar för pedagoger i skola, förskola och fritidshem och ansvarar även i en del av Luleå tekniska universitets utbildningar i Äventyrspedagogik.



Gymnastiksal 1, 15:30-17:00

Salsa i skolan



TONY IRVING

Att lära ut salsa ger också grunden 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!

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



Gymnastiksal 2, 15:30-17:00

Afrodans

Samma innehåll
som 4:2



SARA ULLMAN

Afrodans förenar kropp och själ på ett lekfullt sätt genom kraftfulla rörelser och taktfull musik. Dansformen passar alla oavsett ålder och tidigare erfarenhet. Här tillåts man släppa loss och hänge sig åt musiken. Kraft, glädje och energi genomsyrar passet och det är enkelt för elever att lära sig och enkelt att lära ut.

Sara Ullman är utbildad dansare vid Balettakademien och sedan 2008 arbetar hon som presentatör och utbildare inom gruppträning.



Idrottshall 2, 15:30-17:00

Får jag vara med? Bollspel i skolan



GUNNAR TENG

Gunnar Teng har lång erfarenhet av undervisning i och om bollspel. Här delar han med sig av nya tankar kring lärande, bollspel och skola.

Gunnar Teng undervisar vid GIH.



Idrottshall 3, 15:30-17:00

Dans i rullstol



ANKI ERIKSSON OCH JOHNNY EDQVIST

I Lgr 11 och Lgy 11 är dans och rörelsen framskrivna och på konventet erbjuds olika workshops, riktat mot dig som undervisar och möter barn och ungdomar i dans och rörelse. Här arbetar vi med rullstolsdans på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt. Utifrån grunderna hanterar vi rullstolen i dansens olika former.

Anki Eriksson och Johnny Edqvist tävlingsdansar i rullstolsdans, och har stor erfarenhet av denna sport.



Dansstudion, 15:30-17:00

Kom och bugga med mästarna



ANDREAS ROSENQVIST OCH MADELENE ANDERSSON

Ta chansen och lär dig att dansa bugg. På med buggdojorna och ett leende, så stuffar vi igång!

Andreas Rosenqvist är student vid GIH och arbetar även som danstränare och tävlar på elitnivå i Bugg och Boogie woogie tillsammans med Madelene Andersson. Deras bästa resultat hittills är silver på Lag-SM.



Sal 1506, 15:30-17:00

Dansspel som läromedel – praktiskt pass



BÉATRICE GIBBS

Under detta pass får du prova på hur dansspel kan användas som läromedel i undervisningen. Ett interaktivt läromedel engagerar och inspirerar eleverna till att lära sig dansa samtidigt som du som lärare får möjlighet att ha en mer observerande och återkopplande roll. Föreläsningen berör undervisning för alla åldrar.

Béatrice Gibbs är utbildad lärare i idrott och hälsa och lic-doktorand vid GIH samt lektor i idrott.



Sal 1505, 15:30-17:00

Ute eller inne – var är det lättast att träna?



PETER SCHANTZ

Om den omgivande miljön påverkar känslan av ansträngning under fysiskt arbete är detta både fundamentalt viktigt och ny kunskap. I föreläsningen redovisas studier som bevisar detta och vilka konsekvenser detta kan få.

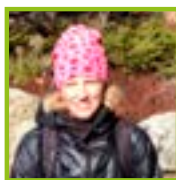
Peter Schantz är professor vid GIH.



Sal 1504 och Wembley, 13:30-17:00

Äventyrspedagogik, Cirkus Regnbågen – Passet är utomhus

Dubbelpass
med 4:8

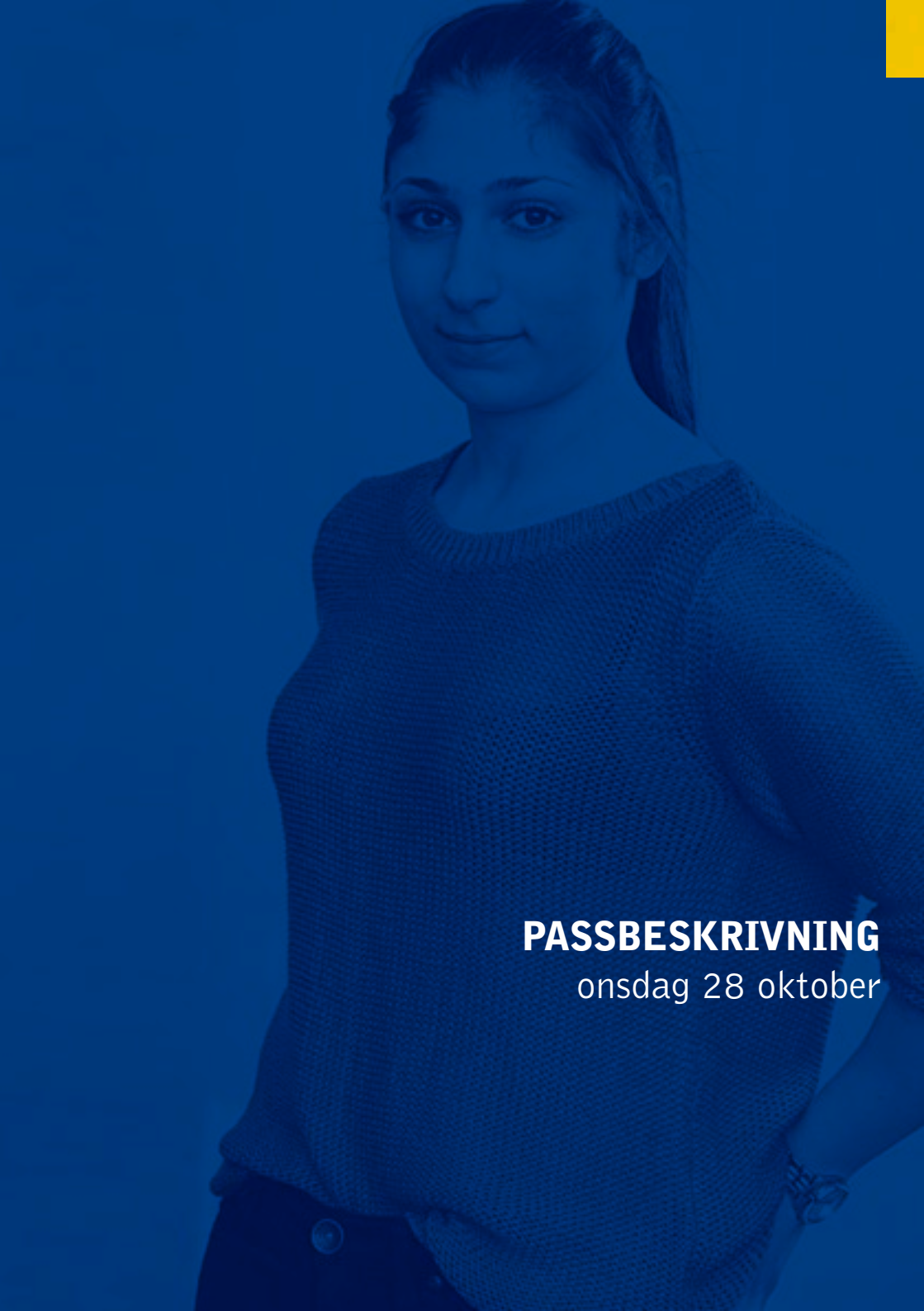


NINNI KYSÉLA OCH MI ROBERTINI

Under det här lekfulla passet där cirkus är grunden möter ni snubblande clowner, busiga cirkushästar, skickliga akrobater, den stränga cirkusdirektören med flera. Målet är rörelseglädje och att på ett lustfyllt sätt skapa förutsättningar för inläring. Den första delen av passet är lekfullt och förberedande för den andra delen som är ett cirkusäventyr.



Ninni Kyséla är utbildad lärare i idrott och hälsa och Mi Robertini är förskollärare i grunden och båda är äventyrspedagoger och driver tillsammans Äventyrspedagogerna i Stockholm. Ninni och Mi håller utbildnings- och inspi-rationsdagar för pedagoger i skola, förskola och fritidshem och ansvarar även i en del av Luleå tekniska universitets utbildningar i Äventyrspedagogik.

A woman with light brown hair tied back, wearing a blue textured sweater, stands against a blue background. A yellow rectangle is in the top right corner.

PASSBESKRIVNING

onsdag 28 oktober

GEMENSAM FÖRELÄSNING

Onsdag 28 oktober

Aulan, 08:30 - 10:00

Samarbete och få ett team att fungera bra



OSKAR KIHLBORG

Genom engagemang, kunskap och tydliga mål kan varje ledare och lärare få en grupp att samarbeta. Oskar Kihlborg har varit med i sammanhang där människors drivkraft och samarbetsförmåga testas under extrema förhållanden. I föreläsningen tar han upp exempel från expeditioner och drar paralleller till organisationer och företag. Vart är vi på väg? Vilka är de viktigaste personliga egenskaperna? Har vi rätt mål och roller? Utnyttjar vi gruppen till 100 procent? Hur kan vi bli ännu bättre genom att tänka annorlunda? Oavsett om målet är toppen av Mount Everest, ett världsrekord över Atlanten, eller ett framgångsrikt företag, så är individerna, motivationen och samarbetet en förutsättning för att lyckas.

Oskar Kihlborg har under 25 års tid arbetat som äventyrare, föreläsare och fotograf och med det senaste projektet Äventyrsakademin, även som social entreprenör. Han är även känd som expeditionsledare i SVT:s satsning "Mot Alla Odds" då han ledde tio personer med olika funktionsnedsättningar genom djungel och berg från Atlantkusten till Stilla havet på 28 dagar.

Gymnastiksal 1, 07:15-08:00

Morgonyoga med Anna Rosén



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

Anna Rosén undervisar vid GIH.



Gymnastiksal 1, 10:30-12:00

Cha-cha i skolan



CECILIA EHRLING

Cha-cha är taktfast och flirtig dans till medryckande latinsk musik. 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 använder vi grundsteget i olika kombinationer på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt som bildar dansen salsa.

Cecilia Ehrling är utbildad lärare i idrott och hälsa vid GIH och arbetar på låg- och mellanstadiet. Hon har även medverkat i Let's Dance och vunnit tävlingen senast med Ingemar Stenmark.



Gymnastiksal 2, 10:30-12:00

Parkour



TAGE STERNER OCH THORD MATTSSON

Var med och upplev konsten att förflytta sig, där man använder sig av miljön (inom- eller utomhus) som träningsredskap. Träningen går ut på att utmana sig själv, hitta sina begränsningar, men ändå känna sig säker 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. Här presenteras en Parkour-DVD som Tage Sterner och Thord Mattsson tagit fram som ett interaktivt hjälpmedel.

Tage Sterner undervisar vid GIH och Thord Mattsson har varit vikarierande lärare vid GIH och arbetar idag som idrottslärare.



Idrottshall 2, 10:30-12:00

Samma innehåll
som 7:3

Hur kan man använda badminton i skolan?



MATIAS LOPEZ

Målet med detta pass är att ge inspiration till hur man som idrottslärare kan arbeta med badminton för olika åldrar i skolan. Passet innehåller exempel på uppvärmnings- och förövningar inför badmintonspel, grundläggande grepp- och racketteknik, genomgång av övningar för ovanstående såväl stilla som i rörelse och spelövning som inkluderar alla i en grupp – oavsett antal

och nivå.

Matias Lopez är utbildad hälsopedagog vid GIH och arbetar som badminton-tränare i Spårvägens BMF och arbetar med U13-landslaget.



Idrottshall 3, 10:30-12:00

Samma innehåll
som 7:4

Cirkus och akrobatik – platsar det i skolan?



RUDI ZANGERL

Hur kan cirkustemat och akrobatiska inslag berika vårt ämne och elevers personliga utveckling? Här presenteras olika arbetssätt och tankar kring cirkustemat.

Rudi Zangerl undervisar vid GIH.



Dansstudion, 10:30-12:00

Samma innehåll
som 7:5

Jämställdhet genom dans och rörelse



ANNICA STYRKE OCH KARIN WIKLUND

Hur kan kroppen bli en del av värdegrunds- och likabehandlingsarbetet i skolan? Organisationen UTMANA arbetar för jämställdhet genom dans och rörelse och driver bland annat jämställdhetsprojektet Framsteg för elever i skolans yngre åldrar i Stockholms län. UTMANA:s metod använder dans som verktyg för att främja jämställdhet och likabehandling. Under passet testas enkla rörelseövningar som kretsar kring att leda och följa, ge och ta plats samt öva sig i kroppslig kommunikation.

Annica Styrke och Karin Wiklund är utbildade gymnasielärare i dans och vidareutbildade i genus och normkritisk pedagogik.



Sal 1505, 10:30-12:00

Att observera barns motorik – behövs det?



INGEGERD ERICSSON

Ingegerd Ericsson presenterar sina erfarenheter och forskningsresultat från Bunkefloprojektet tillsammans med övningar ur MUGI observationsschema. Vad är värt att observera och hur kan automatisering av grundmotoriska rörelser gå till?

Ingegerd Ericsson var med och startade Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil (1999). Hon är filosofie doktor i pedagogik och docent i idrottsvetenskap vid Malmö högskola.



Sal 1506, 10:30-12:00

Samtal om Motivation



STAFFAN HULTGREN

Staffan Hultgren belyser samtalets betydelse för att skapa motivation vid samtal med barn och ungdomar. Konkreta samtalsstrategier och redskap som berör och väcker tankar om hur det är och hur det kanske borde vara. Grundläggande beteendevetenskapliga principer vid livsstilsrelaterade förändringsprocesser

Staffan Hultgren undervisar vid GIH med Motiverande och är författare till boken Tid för samtal – Vad talar vi om egentligen?.



Simhallen, 10:30-12:00

Simning och säkerhet i och kring vatten

Samma innehåll
som 3:9



EVA BERGLUND-LINDBÄCK

Under detta pass problematiseras frågan kring säkerhet i simhallen och hur undervisningen kan bedrivas i livräddning på ett bra och lustfyllt sätt. Vi arbetar bland annat med tekniker och utrustning som används i samband med vattenlivräddning. Här leks livräddning fram och man får prova på att tävla i livräddning samt arbeta med olika scenarier. Passet äger rum i GIH-badet så ta med badkläder och handduk och var ombytt vid start.

Eva Berglund-Lindbäck har tidigare arbetat som lärare vid GIH.



Wembley, 10:30-12:00

Samma innehåll
som 7:9

Golf i skolan – en rolig håltimme



BENGT SYLVAN

På ett inspirerande sätt får du lära dig hur du på kan får eleverna att prova golf i skolan. Passet ger fakta, färdighet och förståelse så att du i skolan kan erbjuda den roligaste håltimmen i skolan. Har du en turdag kan du även vinna en golf-i-skolan-väska till skolan med ett värde på cirka 2 500 kronor.

Bengt Sylvan är lärare i idrott och hälsa och arbetar på Svenska Golf förbundet.



Sal 1309 + parken, 10:30-12:00

Samma innehåll
som 7:10

Äventyrspedagogik, lek och lär med kropp och knopp



NINNIE KYSÉLA OCH MI ROBERTINI

Under passet kommer ni att få inspirerande övningar som har grunden i äventyrspedagogik. Övningarna kan användas direkt i er egen verksamhet. Utgångspunkten kommer att vara den uppföljande boken till "Träna med roliga lekar utomhus".



Ninni Kyséla är utbildad lärare i idrott och hälsa och Mi Robertini är förskollärare i grunden och båda är äventyrspedagoger och driver tillsammans Äventyrspedagogerna i Stockholm. Ninni och Mi håller utbildnings- och inspi-rationsdagar för pedagoger i skola, förskola och fritidshem och ansvarar även i en del av Luleå tekniska universitets utbildningar i Äventyrspedagogik.



Sal 1504 + utomhus, 10:30-12:00

Samma innehåll
som 7:8

Turfhunt vs Karta & kompass



FREDRIK SVANSTRÖM

Under detta pass kommer vi att prova att orientera med hjälp av digitala hjälpmedel som till exempel Turfhunt. Därefter blir det diskussion om för- och nackdelar med traditionell respektive "ny" undervisning i att orientera sig. Utgångspunkter för diskussionen är passet och deltagarnas tidigare erfarenheter.

Fredrik Svanström undervisar vid GIH.



Gymnastiksal 1, 13:00-14:30

Jive i skolan



CECILIA EHRLING

Jive är en blandning mellan jitterbugg och rock'n roll – högt tempo med show – basic step till medryckande latinmusik. 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 jivesteget på ett inspirerande och rörelsevänligt sätt. Här arbetas det med grundsteget i olika kombinationer.

Cecilia Ehrling är utbildad lärare i idrott och hälsa vid GIH och arbetar på låg- och mellanstadiet. Hon har även medverkat i Let's Dance och vann tävlingen senast med Ingemar Stenmark.



Gymnastiksal 2, 13:00-14:30

MUGI – att observera elevers motorik



INGEGERD ERICSSON

MUGI, Motorisk Utveckling som Grund för Inläring, är ett praktiskt pass i att observera elevers motorik med hjälp av MUGI observationsschema. Kan elevers motorik observeras samtidigt som eleverna får en positiv rörelseupplevelse?

Ingegerd Ericsson var med och startade Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil (1999). Hon är filosofie doktor i pedagogik och docent i idrottsvetenskap vid Malmö högskola.



Idrottshall 2, 13:00-14:30

Hur kan man använda badminton i skolan?

Samma innehåll
som 6:3



MATIAS LOPEZ

Målet med detta pass är att ge inspiration till hur man som idrottslärare kan arbeta med badminton för olika åldrar i skolan. Passet innehåller exempel på uppvärmnings- och förövningar inför badmintonspel, grundläggande grepp- och racketteknik, genomgång av övningar för ovanstående såväl stilla som i rörelse och spelövning som inkluderar alla i en grupp – oavsett antal

och nivå.

Matias Lopez är utbildad hälsopedagog vid GIH och arbetar som badmintontränare i Spårvägens BMF och arbetar med U13-landslaget.



Idrottshall 3, 13:00-14:30

Samma innehåll
som 6:4

Cirkus och akrobatik – platsar det i skolan?



RUDI ZANGERL

Hur kan cirkustemat och akrobatiska inslag berika vårt ämna och elevers personliga utveckling? Här presenteras olika arbetssätt och tankar kring cirkustemat.

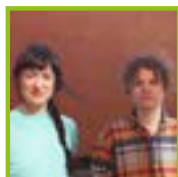
Rudi Zangerl undervisar vid GIH.



Dansstudion, 13:00-14:30

Samma innehåll
som 6:5

Jämställdhet genom dans och rörelse



ANNICA STYRKE OCH KARIN WIKLUND

Hur kan kroppen bli en del av värdegrunds- och likabehandlingsarbetet i skolan? Organisationen UTMANA arbetar för jämställdhet genom dans och rörelse och driver bland annat jämställdhetsprojektet Framsteg för elever i skolans yngre åldrar i Stockholms län. UTMANA:s metod använder Dansstudion dans som verktyg för att främja jämställdhet och likabehandling. Under passet testas

enkla rörelseövningar som kretsar kring att leda och följa, ge och ta plats samt öva sig i kroppslig kommunikation.

Annica Styrke och Karin Wiklund är utbildade gymnasielärare i dans och vidareutbildade i genus och normkritisk pedagogik.



Sal 1505, 13:00-14:30

Hur mycket protein behövs vid träning?



MARCUS MOBERG

De flesta vet idag att protein är viktigt för att öka muskelmassan vid styrketräning. Men hur mycket och vad för protein behöver man äta? Behöver man använda sig av tillskott vid träning? Dessa frågor och mer inom ämnet kommer att besvaras under föreläsningen som handlar om kost och kosttillskott vid styrketräning.

Marcus Moberg är doktorand vid GIH och forskar inom fysiologi och näringslära.



Sal 1506, 13:00-14:30

Workshop – Motiverande Samtal



STAFFAN HULTGREN

Vi provar konkreta övningar och färdigheter vid tillämpning av motiverande samtal. Reflekterande lyssnande och principer för att leda ett samtal utifrån mottagarens behov, förutsättningar och möjligheter.

Staffan Hultgren är kursansvarig för kursen Motiverande samtal vid GIH och författare till boken Tid för samtal, "Vad talar vi om egentligen?".



Sal 1504 + utomhus, 13:00-14:30

Turfhunt vs Karta & kompass

Samma innehåll
som 6:11



FREDRIK SVANSTRÖM

Under detta pass kommer vi att prova att orientera med hjälp av digitala hjälpmedel som till exempel Turfhunt. Därefter blir det diskussion om för- och nackdelar med traditionell respektive "ny" undervisning i att orientera sig. Utgångspunkter för diskussionen är passet och deltagarnas tidigare erfarenheter

Fredrik Svanström undervisar vid GIH.



Wembley, 13:00-14:30

Golf i skolan – en rolig håltimme

Samma innehåll
som 6:9



BENGT SYLVAN

På ett inspirerande sätt får du lära dig hur du på kan får eleverna att prova golf i skolan. Passet ger fakta, färdighet och förståelse så att du i skolan kan erbjuda den roligaste håltimmen i skolan. Har du en turdag kan du även vinna en golf-i-skolan-väska till skolan med ett värde på cirka 2 500 kronor.

Bengt Sylvan är lärare i idrott och hälsa och arbetar på Svenska Golf förbundet.



Sal 1309 + parken, 13:00-14:30

Samma innehåll
som 6:10

Äventyrspedagogik, lek och lär med kropp och knopp



NINNIE KYSÉLA OCH MI ROBERTINI

Under passet kommer ni att få inspirerande övningar som har grunden i äventyrspedagogik. Övningarna kan användas direkt i er egen verksamhet. Utgångspunkten kommer att vara den uppföljande boken till "Träna med roliga lekar utomhus".



Ninni Kyséla är utbildad lärare i idrott och hälsa och Mi Robertini är förskollärare i grunden och båda är äventyrspedagoger och driver tillsammans Äventyrspedagogerna i Stockholm. Ninni och Mi håller utbildnings- och inspi-rationsdagar för pedagoger i skola, förskola och fritidshem och ansvarar även i en del av Luleå tekniska universitets utbildningar i Äventyrspedagogik.

GEMENSAM FÖRELÄSNING

Onsdag 30 oktober

Aulan, 15:00-16:30

Sikta mot stjärnorna och nå dit



JOHAN NORDANSJÖ

Inspiratören och paraolympiern Johan Nordansjö lever efter devisen "Jag kan", vilket har lett till att han har uppnått sina högt uppställda mål. Föredraget "Sikta mot stjärnorna och nå dit" är en fartfylld och inspirerande resa genom livet, en resa i glädjens och allvarets tecken. Det väcker tankar och får upp ögonen för livets möjligheter.

Johan Nordansjö är född med en cp-skada och har alltid haft tydliga mål, är envis, positiv, gillar att träna och med dessa egenskaper har han lyckats komma till Paralympics i Seoul i grenen 800 meter.

Schema måndagen den 26 oktober

- 08:00 – Registrering i huvudentrén och frukost i restaurangen
09:30 Inledning och allmän information av rektor Karin Henriksson-Larsén
09:45 Gemensam föreläsning Vår bild av miljonprogrammen av Carlos Rojas, Miklo
12:00 Lunch
13:30 1:1 Vals i skolan
1:2 Ruffie
1:3 Barn, rörelse och bollar
1:4 Trampettmeny
1:5 Happy Feet!
1:6 Långvarigt stillasittande
1:7 Rösten som verktyg
1:8 Orientering
1:9 Optimera din löpträning
1:10 Dokumentation i idrott och hälsa
15:00 Fika
15:30 2:1 Foxtrot i skolan
2:2 Ruffie
2:3 Barn, rörelse och bollar
2:4 Trampettmeny
2:5 Happy Feet!
2:6 Rösten som verktyg
2:7 Orientering
2:8 Löpteknik
19:00 2:9 Mörkeräventyr

Schema tisdagen den 27 oktober

- 07:15 – Morgonyoga
08:00
07:30 – Frukost i Idrottshall 2
08:30
08:30 Gemensam föreläsning Att växa upp i ett hem där våld förekommer av Åsa Witkowski, NCK
10:00 Fika
10:30 3:1 Samba i skolan
3:2 Kamratbanor
3:3 Crosstraining
3:4 Från Basic till Creative
3:5 Contemporary jazz
3:6 Kvinnliga sporthjältar
3:7 Påverka studieresultat med fysisk aktivitet?
3:8 Nationella rekommendationer för barn och unga
3:9 Simning och säkerhet i vatten
3:10 Lekar på is
12:00 Lunch

- 13:30 4:1 Tango i skolan
- 4:2 Afrodans
- 4:3 Crosstraining
- 4:4 Från Basic till Creative
- 4:5 Contemporary jazz
- 4:6 Optimerar prestation med kost
- 4:7 Påverka studieresultat med fysisk aktivitet?
- 4:8 Äventyrspedagogik
- 15:00 Fika
- 15:30 5:1 Salsa i skolan
- 5:2 Afrodans
- 5:3 Bollspel
- 5:4 Dans i rullstol
- 5:5 Bugga med mästarna
- 5:6 Dansspel som läromedel
- 5:7 Ute eller inne – var är lättast att träna?
- 5:8 Äventyrspedagogik

Schema onsdagen den 28 oktober

- 07:15 – Morgonyoga
- 08:00
- 07:30 – Frukost i Idrottshall 2
- 08:30
- 08:30 Gemensam föreläsning Samarbete och få ett team av fundera bra av Oskar Kihlborg, äventyrare
- 10:00 Fika
- 10:30 6:1 Cha-cha i skolan
- 6:2 Parkour
- 6:3 Badminton
- 6:4 Cirkus och akrobatik
- 6:5 Jämslälldhet genom dans och rörelse
- 6:6 Observera barns motorik
- 6:7 Samtal om motivation
- 6:8 Simning och säkerhet i vatten
- 6:9 Golf
- 6:10 Äventyr
- 6:11 Turfhunt
- 12:00 Lunch
- 13:00 7:1 Jive i skolan
- 7:2 MUGI – att observera barns motorik
- 7:3 Badminton
- 7:4 Cirkus och akrobatik
- 7:5 Jämslälldhet genom dans och rörelse
- 7:6 Protein vid träning?
- 7:7 Workshop – motiverande samtal
- 7:8 Turfhunt
- 7:9 Golf
- 7:10 Äventyr
- 14:30 Fika
- 15:00 Gemensam föreläsning Sikta mot stjärnorna och nå dig av Johan Nordansjö, inspiratör och paraolympier

Anmälan

Anmälan till konventet är bindande och görs på www.gih.se/konventet

Övrig kontakt och eventuella frågor ställs på konvent@gih.se

Återbetalning av avgiften endast mot läkarintyg.

Dokumentation

De praktiska passen filmar du själv med din telefon, din iPad eller din kamera.

Delar av konventet dokumenteras och publiceras på GIH:s webbplats tillsammans med presentationerna av föreläsningarna.

Deltagaravgift

I deltagaravgiften ingår deltagande på föreläsningar, praktiska pass, frukost, lunch, fika och frukt under konventet. Middagen på tisdagen ingår inte i deltagaravgiften utan tillkommer med 295 kronor. Samtliga kostnader faktureras av GIH.

Kostnad för konventet (exklusive moms)

3 200 kronor för tre dagar

2 800 kronor för två dagar

2 200 kronor för en dag

Middagen kostar 295 kronor och då ingår en trerättersmiddag med två glas vin, öl eller vatten och dans till levande musik och underhållning.

Varmt välkomna till GIH!



GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

Gymnastik- och idrottsskolan
Box 5626
114 86 Stockholm
Tel 08-120 53 700

Besöksadress:
Lidingövägen 1, vid
Stockholms Stadion

www.gih.se

2015