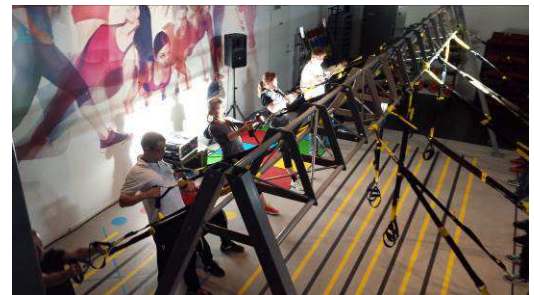
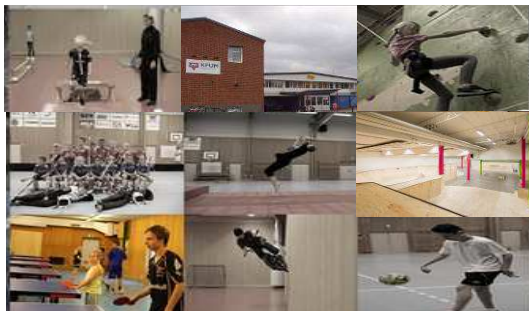


Idrott och hälsa

Konferens
i
Jönköping den 8-9 mars 2017



Välkomna!



JÖNKÖPING UNIVERSITY
*School of Education and
Communication*



Program onsdagen den 8 mars 2017

17.00-17.45 IL-föreningens årsmöte
HLK:s cafeteria - fika ingår

I samarbete med Smålandsidrotten inbjuder vi till en kväll där vi lyfter jämställdhet och bjuder på föreläsning med:

Tina Thörner

Vi bjuder in dig till en kväll där vi sätter jämställdhet på dagordningen. Tina Thörner inleder kvällen med en föreläsning kring ledarskap och positivt tänkande. Hon delar också med sig av hur det är att vara kvinna i en mansdominerad idrott. Kvällen fortsätter med att Eksjö BK berättar om sitt arbete med jämställdhet och därefter följer diskussioner.

Missa inte denna inspirerande föreläsning med Tina Thörner som bjuder på många skratt och utmanar oss i vårt tänkande.

NÄR VAR PLATS

Onsdagen den 8 mars 2017
Kl. 18.00-21.00
Jönköping University, Högskolan för lärande och kommunikation (Gjuterigatan 5)

PROGRAM:

18.00-19.30 Föreläsning med Tina Thörner
19.30-19.50 Bensträckare och fika
19.50-21.00 Info från Smålandsidrotten
Föreningsexempel kring jämställdhet (Eksjö BK)
Diskussioner kring jämställd förening

Tina Thörner är entreprenör, projektledare, filantrop, coach stress- och friskvårds-terapeut samt föreläsare. Under 20 år har hon varit professionell kartläsare i rally och vunnit VM- och världscup-titlar. I sporten jobbade hon mångkulturellt och har haft hela världen som arbetsplats.



JÖNKÖPING UNIVERSITY
School of Education and
Communication



Program torsdagen den 9 mars 2017

08.00-09.30		Pass 1 i resp. anläggning		
A	Bollekar som lär F-6	Passet innehåller olika bollspelslekar som kan genomföras i skolan. Bollekarna analyseras och diskuteras i relation till kursplaner i idrott och hälsa, traditionella bollspel samt till elevers lärande och utveckling av kunskaper i "bollspel", rörelseförmåga och samarbete.	KFUM Lilla Sporten	Anna Tidén Lärare i bland annat bollspel och friluftsliv vid GIH och har nyligen doktorerat i idrottsvetenskap om bedömningar av barn och ungdomars rörelseförmågor.
B	Myter kring kost och träning	Det påstås en väldig massa kring kost och träning. En del av det stämmer, en del av det är goda råd som är bra för många medan en hel del annat är vilda hypoteser eller rent ut sagt helt fel. I den här föreläsningen kommer du att få information om vad som ofta skiljer de olika typerna av information kring kost och träning.	KFUM Triangel-salen	Jacob Gudiol Författare och skribent med inriktning på träning, kost och näringslära
C	Simning Konsten att balansera i vattnet med minimal ansträngning och maximal framkomlighet F-6	Blandade vattenvaneövningar i kombination med grunderna i arm- och bentag i de fyra simsätten. Tar upp för- och nackdelar med de olika simsätten samt ger tips och ideér för fortsatt simutveckling genom bland annat lekar.	Rosenlunds-badet	Anna Nilsson Utbildad siminstruktör och tränare som har haft simkurser från nybörjare till avancerade fortsättningskurser med barn och vuxna. Arbetar i Älmhult på Internationella skolan.
D	Skridsko	Skridskoteknik kopplat till övningar, islekar och spel. Genomgång av material och utrustning.	Kinnarps Arena	Birgitta Larsson Instruktör i Jönköping Bandy
E	"Trender inom träning"	Praktiskt pass där du får prova dessa "trender", ex. - Wattbike https://www.youtube.com/watch?v=X4oTxRKYl4&feature=youtu.be , - The Tank https://youtu.be/xQ28hcaFDqc?list=PLsQAEZcPeo2IqFMYldZxIoIUm3c-J7v9U	Concept	Simon Thylander Personlig tränare och instruktör
F	3D-träning	3D-träning bygger på individens behov och vilja. Rörelser i tre plan för att maximera kroppens funktion i vardagen, på jobbet eller i idrotten. Vi ger en grundläggande genomgång runt tankesättet 3D-träning och kör ett 3D-pass på ProceDOS plattform.	Concept	Patric Stålbark Certified Movement Specialist 3D Trainer Staffan Petersson, Certified Movement Specialist 3D Trainer
G	IKT inom Idrott och hälsa	Hur modern teknik kan underlätta, förbättra och skapa motivation i undervisningen i Idrott och hälsa. Appar, QR-kod mm	Mediacenter Rosenlund	Rickard Isaksson IT-utvecklare/pedagog
H	Dans och rörelse med FUNtasiFabriken 7-Gymnasiet	Arbetsätt som FUNgerar - med det lilla extra! Enkelt och effektivt, passar för alla elever - även de som ännu inte hittat dansglädjen! Olika stilar, metoder för att underlätta din undervisning. "Kom och dansa!" www.funtasifabriken.com	KFUM- Idrottshallen	Elin Buchar och Caroline Hägglöf Idrottslärare med lång erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar, samt lärarutb. GIH i Stockholm. Har under många år arbetat med inspiration och kompetensutveckling för att underlätta och utveckla undervisningen i skolan.
I	Pulsprojektet	Praktiskt pulspass med integrerade diskussioner kring pulssystemet (Activio Fitness), inlärning, hälsoeffekter, svårigheter/fallgropar, motivera elever etc.	KFUM- Idrottshallen	Martin och Malin Lossman Lärare i Idrott & Hälsa
J	Tennis	Passet kommer framförallt innehålla träning i tennisens grunder med skolanpassade övningar som kan genomföras på en idrottslektion. Denna introduktion riktar sig till barn i grundskolan, men går även att anpassa för andra åldrar med små justeringar. Ges även tips om slagteknik för att utveckla ett mer avancerat spel.	Racket- centrum	Ola Ellbring Lärare i Idrott & Hälsa på Brodalsskolan och Tennistränare i Tabergsdalens Tennisklubb

09.30-10.15

Frukt och byte av aktivitet

10.15-11.45		Pass 2 i resp. anläggning		
A	MUGI motorikschema F-6	Att observera elevers motorik med MUGI observationsschema som underlag.	KFUM Lilla Sporten	Ingegerd Ericsson Fil dr i pedagogik Docent i idrottsvetenskap Malmö högskola
B	Myter kring kost och träning	Det påstås en väldig massa kring kost och träning. En del av det stämmer, en del av det är goda råd som är bra för många medan en hel del annat är vilda hypoteser eller rent ut sagt helt fel. I den här föreläsningen kommer du att få information om vad som ofta skiljer de olika typerna av information kring kost och träning.	KFUM Triangelnsalen	Jacob Gudiol Författare och skribent med inriktning på träning, kost och näringslära
C	Simning Konsten att balansera i vattnet med minimal ansträngning och maximal framkomlighet 7-gymnasium	Praktisk genomgång av de fyra simsätten med fokus på andning, teknik, vändningar och start. Övningar som belyser balans och hastighet för att ge en mer effektiv simning.	Rosenlundsbadet	Anna Nilsson Utbildad siminstruktör och tränare som har haft simkurser från nybörjare till avancerade fortsättningskurser med barn och vuxna. Arbetar i Älmhult på Internationella skolan.
D	Skridsko	Skridskoteknik kopplat till övningar, islekar och spel. Genomgång av material och utrustning.	Kinnarps Arena	Birgitta Larsson Instruktör i Jönköping Bandy
E	"Trender inom träning"	Praktiskt pass där du får prova dessa "trender", ex. - Wattbike https://www.youtube.com/watch?v=X4oTxRKYl4&feature=youtu.be - The Tank https://youtu.be/xQ28hcaFDqc?list=PLsQAEZcPeo2IqFMYldZxIoUm3c-J7v9U	Concept	Simon Thylander Personlig tränare och instruktör
F	3D-träning	3D-träning bygger på individens behov och vilja. Rörelser i tre plan för att maximera kroppens funktion i vardagen, på jobbet eller i idrotten. Vi ger en grundläggande genomgång runt tankesättet 3D-träning och kör ett 3D-pass på ProceDOS plattform.	Concept	Patric Stålbark Certified Movement Specialist 3D Trainer Staffan Petersson, Certified Movement Specialist 3D Trainer
G	IKT inom Idrott och hälsa	Hur modern teknik kan underlätta, förbättra och skapa motivation i undervisningen i Idrott och hälsa. Appar, QR-kod, Pokemon mm	Mediacenter - Rosenlund	Rickard Isaksson IT-utvecklare/pedagog
H	Dans och rörelse med FUNtasiFabriken F-6	En FUNtastisk dag - inspirerande dansundervisning ger lyckliga fötter! Dans för alla sammanhang - förenar, förstärker, förgyller. Tips på hur Du på ett enkelt effektivt sätt kan arbeta med dans på skolan. www.funtasifabriken.com	KFUM-Idrottshallen	Elin Buchar och Caroline Hägglöf Idrottslärare med lång erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar, samt lärarutb. GIH i Stockholm. Har under många år arbetat med inspiration och kompetensutveckling för att underlätta och utveckla undervisningen i skolan.
I	Pulsprojektet	Praktiskt pulspass med integrerade diskussioner kring pulssystemet (Activio Fitness), inlärning, hälsoeffekter, svårigheter/fallgropar, motivera elever etc.	KFUM-Idrottshallen	Martin och Malin Lossman Lärare i Idrott & Hälsa
J	Tennis	Passet kommer framförallt innehålla träning i tennisens grunder med skolanpassade övningar som kan genomföras på en idrottslektion. Denna introduktion riktar sig till barn i grundskolan, men går även att anpassa för andra åldrar med små justeringar. Ges även tips om slagteknik för att utveckla ett mer avancerat spel.	Racketcentrum	Ola Ellbring Lärare i Idrott & Hälsa på Brodalsskolan och Tennistränare i Tabergsdalens Tennisklubb

11.45-13.15

Lunch ingår ej - men det finns flera restauranger i området

13.15-14.30		Pass 3	
A	MUGI i Bunkeflo F-6	Hälsoekonomiska vinster av utökad idrott & hälsaundervisning. Erfarenheter och forskningsresultat i Bunkefloprojektet.	KFUM Triangel-salen Ingegerd Ericsson Fil dr i pedagogik Docent i idrottsvetenskap Malmö högskola
B	Pulsprojektet 4-9	Föreläsning om historien, forskningen, bakgrunden, svårigheter, effekterna och resultaten inom ämnet pulsträning/fysisk aktivitet kopplad till inläring.	KFUM-salen Martin och Malin Lossman Lärare i Idrott & Hälsa
C	Att undervisa och bedöma i idrott och hälsa 7-Gymn	Passet behandlar bland annat Anna Tidéns avhandling, <i>Bedömningar av ungas rörelseförmåga, en idrottsvetenskaplig problematisering och validering</i> . Passet innehåller även den senaste forskningen i Sverige avseende ämnet idrott och hälsa. Anna ger även sin syn på hur ämnet kan dra nytta av denna nya kunskap och omsätta den i praktiken. Länk till avhandling: http://qih.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A903251&dswid=5088	KFUM "Gruvan" Anna Tidén Lärare i bland annat bollspel och friluftsliv vid GIH och har nyligen doktorerat i idrottsvetenskap om bedömningar av barn och ungdomars rörelseförmågor.

14.30 -15.15	Gemensamt fika i KFUM
--------------	------------------------------

15.15-16.30		Pass 4 i KFUM	
A	Nya rön kring kost och träning	I den här föreläsningen kommer du att få höra lite om några av de för närvarande mest intressanta områdena forskningsmässigt inom träning och kost.	KFUM Triangel-salen Jacob Gudiol Författare och skribent med inriktning på träning, kost och näringslära
B	Styrketräning i Gym	Hur gör man gymträning säker, effektiv och rolig? Genomgång av de viktigaste övningarna och instruktionerna. Vi pratar även om myter och sanningar vid gymträning	KFUM Gym Erik Torhall personlig tränare och hälsocoach
C	Klättring	"Prova på-klättring" samt möjlighet för er som redan har certifikat att repetera klättringsteknik och säkring mm	KFUM Klätter-väggen Evert Larsson Klättringsinstruktör
D	Skateboard, inlines mm	Tips på övningar för nybörjare och tips på hur de kan användas i idrottsundervisningen.	KFUM Skate-hallen Mats Ohlander Skateboardinstruktör
E	Bordtennis	Passet kommer framförallt innehålla träning i bordtennisens grunder. Genomgång av grunderna men också möjlighet att utveckla ett mer avancerat spel. Detaljer i serve och slagteknik. Skolanpassade övningar.	KFUM Lilla Sporten Viktor Ljunggren Bordtennistränare
F	"Bättre att lära sig spela boll än att lära sig ett bollspel!" Att undervisa i målspel 7-Gymnasiet	Passet riktar sig till dig som har funderingar kring målspelesundervisningen i skolan. Vi provar ett antal olika modeller för att synliggöra kunskaper och förmågor som eleverna ges möjlighet att utveckla. Vidare för vi diskussioner kring målspelesundervisning i relation till ämnets syfte, centrala innehåll och kunskapskrav	KFUM-Idrotts-hallen Anna Tidén Lärare i bla bollspel och friluftsliv vid GIH. Har nyligen doktorerat i idrottsvetenskap om bedömningar av barn och ungdomars rörelseförmågor.
G	Parkour	Under passet kommer ni få testa på lite grunder inom parkour/gymnastik. Till exempel hjula, kullerbyttor och ta sig förbi olika hinder på coola sätt. Ni kommer även att få testa på lite styrke-övningar och volter.	KFUM-Idrotts-hallen Oskar & Arvid Sandgren
H	Orienterings-undervisning i din smartphone	Lär dig mer om hur du kan utnyttja appar i din smartphone för att göra orienteringsundervisningen spännande och rolig. Utrustning: Laddad smartphone, power bank om ni har och kläder för jogg eller promenad utomhus.	KFUM "Gruvan" samt utomhus Staffan Åkerlund Idrottslärare, Jönköping

Konferensinformation

- Anmälan:** Senast 2017-01-30 på HLK:s webbplats: ju.se/hlk/idrottochhalsa
På Pass1, 2 och 4 skall ett reservalternativ anges.
- Plats:** Onsdag kväll -Högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping, Gjuterigatan 5
Torsdag - Elmiaområdet i Jönköping; KFUM, Concept, Rosenlundsbadet,
Racketcentrum, Kinnarps Arena, Media Center
- Vägbeskrivning:** Vägbeskrivning till HLK på finner du på <http://ju.se/om-oss/besok-ju.html>
- Kostnad:** Endast onsdag kväll: 100 kr
Endast torsdag: 800 kr
Onsdag kväll + Torsdag: 850 kr
- Betalningsrutin:** Betalning sker mot faktura. Glöm inte ev. referensnummer.
Anmälan är bindande men kan överlåtas.
- Bekräftelse:** Bekräftelse fås vid anmälan.
- Kallelse:** Kallelse kommer via E-post senast v. 9
- Antal platser:** Max. antal 160
- Frågor:** Högskolan för lärande och kommunikation: Åsa Lundgren, tel. 036-10 14 23
asa.lundgren@ju.se
- IL-föreningen: Anders Elmgren, 0731-84 21 41
anders.elmgren@jonkoping.se
Peter Sjöde, 0702-64 45 74
peter.sjode@jonkoping.se