

# GOD HÄLSA

– ett av skolans viktigaste mål –

## Idrott och hälsa

Konferens

Jönköping den 1 mars 2012



Ämnet Idrott och hälsa lägger grunden för barn och ungdomars intresse för fysisk aktivitet och rörelse.

Det är en stor och viktig uppgift för skolan och övriga samhället att ge barn och ungdomar möjligheten att upptäcka fördelarna med att vara fysiskt aktiv, att uppleva det lustfyllda i att röra sig och att se sambanden mellan fysisk aktivitet, goda matvanor, hälsa och lärande.

Välkomna!

# Program torsdagen den 1 mars 2012

- 7.45-8.00      Registrering utanför högskolans aula
- 8.00-8.10      Inledning av HLK:s VD, Eva Björck-Åkesson
- 8.10-9.45      Föreläsning - Rörelsens betydelse för utveckling, inläring och hälsa - Christer Sandberg



*Christer Sandberg har på MTI (Motorik-Träning-Inläring) sedan 1984 bland annat arbetat med rörelse-och perceptionsträning för barn och ungdomar såväl individuellt som i grupp, fortbildning, olika konsultuppdrag samt kvalitetsträning inom idrotten.  
Läs mer på [www.mti.m.se](http://www.mti.m.se)*

- 9.45-10.15      Fika - LR bjuder

10.15-11.45	Teoretiskt pass		
A GY 11	Bedömning och betygsättning i Idrott och Hälsa		Maria Mattsson
B LGR 11	Bedömning och betygsättning i Idrott och Hälsa		Kent Andersson

- 11.45-12.15      IL-föreningens årsmöte  
Högskolans caféteria

- 12.00-13.15      Lunch

# Eftermiddagspass torsdagen den 1 mars 2012

13.15-14.30		<b>Pass 1</b>		
<b>A</b>	<b>Power Club</b>	Rolig träning med cool musik, fartfyllt innehåll och en del utmaningar som ger starka, pigga och glada elever.	Halva B-salen	Viktoria Hammarstöm Atlantis Spa
<b>B</b>	<b>Kin-Ball</b>	Introduktion och fördjupning i både spel och regler samt samarbetsövningar, lekar och klassaktiviteter.	D-hall	Pierre-Julien Hamel (kanadensisk rikstränare) Hans Granberg - instruktör
<b>C</b>	<b>Friluftsliv/ Utevistelse åk 1-9</b>	Teoretiskt pass om friluftslivets pedagogik.	Teorisal	Maria Hammarsten - fil mag i utomhuspedagogik
<b>D</b>	<b>Motorik och perception, F-Gy</b>	Hur vi observerar och hjälper barn/ungdomar med motoriska och perceptuella svårigheter samt hur individen påverkas om vi inte åtgärdar problemen.	HLK	Christer Sandberg -MTI
<b>E</b>	<b>Zumba kids</b>	Fartfylld dans med olika teman	Halva B-salen	Lisa Bonving Atlantis Spa
<b>F</b>	<b>Idrottsskador</b>	Akut omhändertagande av skador, framför allt fotled och knä samt hur man kan jobba skadeförebyggande.	Teorisal	Peter Öhling - Sjukgymnast
<b>G</b>	<b>Ultimate</b>	Tips och idéer på övningar med frisbee, både individuellt och i grupp.	A-hall	Instruktör från KFUM Jönköping Ultimate
<b>H</b>	<b>Parkour</b>	Tips på hur man kan bedriva parkour i skolan.	C-hall	Jonatan Fridolfsson Kristoffer Ivarsson Habo Parkourefförening

14.30-15.00		<b>Byte av aktivitet inklusive fruktpaus</b>		
-------------	--	--	--	--

15.00-16.15		<b>Pass 2</b>		
<b>A</b>	<b>Power Club</b>	Rolig träning med cool musik, fartfyllt innehåll och en del utmaningar som ger starka, pigga och glada elever.	Halva B-salen	Viktoria Hammarstöm Atlantis Spa
<b>B</b>	<b>Kin-Ball</b>	Introduktion och fördjupning i både spel och regler samt samarbetsövningar, lekar och klassaktiviteter.	D-hall	Pierre-Julien Hamel (kanadensisk rikstränare) Hans Granberg - instruktör
<b>C</b>	<b>Friluftsliv/ Utevistelse åk 1-9</b>	Teoretiskt pass om friluftslivets pedagogik.	Teorisal	Maria Hammarsten - fil mag i utomhuspedagogik
<b>D</b>	<b>Motorik och perception, F-Gy</b>	Hur vi observerar och hjälper barn/ungdomar med motoriska och perceptuella svårigheter samt hur individen påverkas om vi inte åtgärdar problemen.	HLK	Christer Sandberg -MTI
<b>E</b>	<b>Zumba kids</b>	Fartfylld dans med olika teman	Halva B-salen	Lisa Bonving Atlantis Spa
<b>F</b>	<b>Idrottsskador</b>	Akut omhändertagande av skador, framför allt fotled och knä samt hur man kan jobba skadeförebyggande.	Teorisal	Peter Öhling - Sjukgymnast
<b>G</b>	<b>Ultimate</b>	Tips och idéer på övningar med frisbee, både individuellt och i grupp.	A-hall	Instruktör från KFUM Jönköping Ultimate
<b>H</b>	<b>Parkour</b>	Tips på hur man kan bedriva parkour i skolan.	C-hall	Jonatan Fridolfsson Kristoffer Ivarsson Habo Parkourefförening

## Konferensinformation

- Anmälan:** Senast 2012-01-27 på HLK:s webbplats: <http://www.hlk.hj.se/rorelsekonferens>  
På eftermiddagspassen skall ett reservalternativ anges.
- Plats:** Förmiddag - Högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping, Gjuterigatan 5.  
Eftermiddag - Idrottshuset i Jönköping
- Vägbeskrivning:** Vägbeskrivning till HLK på finner du på [www.hlk.hj.se/besok](http://www.hlk.hj.se/besok)
- Kostnad:** 500 kr exkl. moms.
- 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 v. 8
- Antal platser:** Max. antal 160
- Frågor:** Högskolan för lärande och kommunikation: Åsa Lundgren, tel. 036-10 14 23  
[asa.lundgren@hlk.hj.se](mailto:asa.lundgren@hlk.hj.se)
- IL-föreningen: Anders Elmgren, 0731-84 21 41  
[anders.elmgren@jonkoping.se](mailto:anders.elmgren@jonkoping.se)  
Peter Sjöde, 036-10 65 51  
[peter.sjode@jonkoping.se](mailto:peter.sjode@jonkoping.se)

**VÄLKOMNA!**