

Idrott och hälsa

Konferens
i
Jönköping den 12-13 mars 2014



Välkomna!



Program onsdagen den 12 mars 2014

17.15-17.45 IL-föreningens årsmöte
HLK:s cafeteria - fika ingår

18.00-21.00 Positivt ledarskap och tidig specialisering

Jim Thuresson

Jim jobbar som idrottslärare, är mental tränare för Borås Basket i Ligan och ansvarar för den högsta utbildningen i Svensk Basket Elittränarutbildningen.

Jim kommer i sitt föredrag att beröra följande ämnen;

- må bra - prestera bra
- bygga miljöer som inte hindrar utveckling
- hur attityder och bilder påverkar oss
- goda vanor
- hur vi bygger självförtroende
- hur en ledare kan entusiasmera
- ledarens makt
- elit kontra bredd eller både och
- positivt tänkande och hur det hjälper
- det humana ledarskapet och coaching.

Alla åhörare garanteras en riktig energikick.

HLK:s aula i Jönköping



Program torsdagen den 13 mars 2014

08.00-09.30		Pass 1 i resp. anläggning		
A	Röris 6	Lustfyllt, lättillgängligt rörelseverktyg för barnen i skolan. CD-skiva med musik och rörelseprogram kan köpas på plats. Kostnad: 219 kr exkl.moms. Betalas med faktura med skolans referensnummer. Även kontant för privat bruk.	KFUM Lilla Sporten	Ledare från F&S Jönköping
	F-3			
B	Formativ bedömning i ämnet Idrott och Hälsa (Max 50 st) F-Gymnasiet	Var befinner sig eleven? Vart är eleven på väg och hur kommer eleven dit? Det är vad formativ bedömning handlar om. Du får konkreta exempel på hur man använder sig av formativ bedömning i sin undervisning.	KFUM Triangelsalen	Emma Holström Årets Idrottslärare 2013
C	Simning, livräddning och säkerhet vid vatten (Max 30 st) F-Gymnasiet	Simteknikens grunder i olika simsätt samt livräddning och säkerhet vid vatten.	Rosenlundsbadet	Annette Zeitz: Idrottslärare, fd elitsimmare och simtränare, JSS Stefan Nyander: Fd landslagssimmare och mästare i livräddning och simtränare, JSS
D	Skridsko – Åkövningar (Max 30 st) F-Gymnasiet	Skridskoteknik kopplat till övningar, islekar och spel. Genomgång av material och utrustning.	Kinnarps Arena	Birgitta Larsson Instruktör i Jönköping Bandy
E	Trampett Åk 1-Gymnasiet	Grundövningar i trampetthoppning och förövningar till volt. Medtag mobilkamera för att dokumentera - dels ta kort på uppställningar samt filma övningar.	Rosenlunds-skolan	Anette Lilja: gymnastikledare i Huskvarna GF, licensierad på Trampett och Tumbling, nivå 1 Sanna Lindgren: gymnastikledare i Huskvarna GF, licensierad på Trampett, Tumbling och Fristående, nivå 2
F	Utförsåkning: Pass 1 och 2 Åk 4-Gymnasiet	Grundövningar i utförsåkning samt carvingteknik. Liftkort: 100 kr/pers Skidhyra: 80 kr/pers	Järabacken	Håkan Wetterö: Idrottslärare och slalomtränare i JSLK
G	Träning för prestation och hälsa (teoripass) (Max 50 st) Åk 7 - Gymnasiet	Konditionens betydelse för hälsan och för prestationen i olika idrotter, t.ex lagspel. Hur man tränar och värderar kondition, samt hur träningen kan kombineras med utvecklingen av andra kvaliteter.	Concept	Johan Flodin Utbildare och inspiratör i konditionsidrott
H	"Trender inom träning": ViPR, TRX, Triggerpunkter (Max 40 st) Åk 7-Gymnasiet	Praktiskt pass där du får prova dessa "trender"	Concept	Jenny Ahlin Personlig tränare och instruktör. Master Trainer i ViPR, TRX och Triggerpunkter.
I	IKT inom Idrott och hälsa (Max 25 st) F-Gymnasiet	Hur modern teknik kan underlätta, förbättra och skapa motivation i undervisningen i Idrott och hälsa.	Mediacenter - Rosenlund	Rickard Isaksson IT-utvecklare/ pedagog
J	YOU-FO (Max 20 st) Åk 6 - Gymnasiet	YOU-FO är ett nyskapande sportspel baserat på att man kastar och fångar en aerodynamisk ring med special-designade pinnar över ett avstånd på 10-30 meter. Lämpas sig lika bra utomhus som inomhus. Passar för åldern 12+, en-mot-en eller i grupp. Se hur det går till: www.you.fo	KFUM-Idrottshallen	Robin Schaap Idrottslärare och utvecklare av YOU-FO. (Pratar enbart engelska)

09.30-10.15

Frukt och byte av aktivitet

10.15-11.45		Pass 2 i resp. anläggning		
A	Röris 6	Lustfyllt, lättillgängligt rörelseverktyg för barnen i skolan. CD-skiva med musik och rörelseprogram kan köpas på plats. Kostnad: 219 kr exkl.moms. Betalas med faktura med skolans referensnummer. Även kontant för privat bruk.	KFUM Lilla Sporten	Ledare från F&S Jönköping
	F-3			
B	Formativ bedömning i ämnet Idrott och Hälsa (Max 50 st) F-Gymnasiet	Var befinner sig eleven? Vart är eleven på väg och hur kommer eleven dit? Det är vad formativ bedömning handlar om. Du får konkreta exempel på hur man använder sig av formativ bedömning i sin undervisning.	KFUM Triangelsalen	Emma Holström Årets Idrottslärare 2013
C	Simning, livräddning och säkerhet vid vatten (Max 30 st) F-Gymnasiet	Simteknikens grunder i olika simsätt samt livräddning och säkerhet vid vatten.	Rosenlunds- badet	Annette Zeitz: Idrottslärare, fd elitsimmare och simtränare, JSS Stefan Nyander: Fd landslagssimmare och mästare i livräddning och simtränare, JSS
D	Skridsko – Åkövningar (Max 30 st) F-Gymnasiet	Skridskoteknik kopplat till övningar, islekar och spel. Genomgång av material och utrustning.	Kinnarps Arena	Birgitta Larsson Instruktör i Jönköping Bandy
E	Trampett Åk 1-Gymnasiet	Grundövningar i trampetthoppning och förövningar till volt. Medtag mobilkamera för att dokumentera - dels ta kort på uppställningar samt filma övningar.	Rosenlunds- skolan	Anette Lilja: gymnastikledare i Huskvarna GF, licensierad på Trampett och Tumbling, nivå 1 Sanna Lindgren: gymnastikledare i Huskvarna GF, licensierad på Trampett, Tumbling och Fristående, nivå 2
F	Utförsåkning: Pass 1 och 2 Åk 4-Gymnasiet	Grundövningar i utförsåkning samt carvingteknik. Liftkort: 100 kr/pers Skidhyra: 80 kr/pers	Järabacken	Håkan Wetterö: Idrottslärare och slalomtränare i JSLK
G	Träning för prestation och hälsa (teoripass) (Max 50 st) Åk 7 - Gymnasiet	Konditionens betydelse för hälsan och för prestationen i olika idrotter, t.ex lagspel. Hur man tränar och värderar kondition, samt hur träningen kan kombineras med utvecklingen av andra kvaliteter.	Concept	Johan Flodin Utbildare och inspiratör i konditionsidrott
H	"Trender inom träning": ViPR, TRX, Triggerpunkter (Max 40 st) Åk 7-Gymnasiet	Praktiskt pass där du får prova dessa "trender"	Concept	Jenny Ahlin Personlig tränare och instruktör. Master Trainer i ViPR, TRX och Triggerpunkter.
I	IKT inom Idrott och hälsa (Max 25 st) F-Gymnasiet	Hur modern teknik kan underlätta, förbättra och skapa motivation i undervisningen i Idrott och hälsa.	Mediacenter - Rosenlund	Rickard Isaksson IT-utvecklare/ pedagog
J	YOU-FO (Max 20 st) Åk 6 - Gymnasiet	YOU-FO är ett nyskapande sportspel baserat på att man kastar och fångar en aerodynamisk ring med special-designade pinnar över ett avstånd på 10-30 meter. Lämpas sig lika bra utomhus som inomhus. Passar för åldern 12+, en-mot-en eller i grupp. Se hur det går till: www.you.fo	KFUM- Idrottshallen	Robin Schaap Idrottslärare och utvecklare av YOU-FO. (Pratar enbart engelska)

11.45-13.00

Lunch ingår ej - men det finns flera restauranger i området

13.00-15.00		Pass 3 Betyg och bedömning		
		Teoretiskt pass där utgångspunkten är det bedömningsstöd i idrott och hälsa som är framtaget för respektive stadium.		
A	LGR 11 År F-6	Presentation av och diskussion kring de förslag på elevuppgifter som finns i bedömningsstöden; Varför har vi designat dem så här? Hur kan de användas för att bedöma elevers kunskaper (vad ska man "titta på/leta efter" i elevsvaren/när eleverna rör sig)?	KFUM-salen	Marie Nyberg GIH Stockholm
B	LGR 11 År 7-9	Presentation av och diskussion kring de förslag på elevuppgifter som finns i bedömningsstöden; Varför har vi designat dem så här? Hur kan de användas för att bedöma elevers kunskaper (vad ska man "titta på/leta efter" i elevsvaren/när eleverna rör sig)?	KFUM Triangelsalen	Erik Backman GIH Stockholm
C	Gy 11 Gymnasiet	Presentation av och diskussion kring de förslag på elevuppgifter som finns i bedömningsstöden; Varför har vi designat dem så här? Hur kan de användas för att bedöma elevers kunskaper (vad ska man "titta på/leta efter" i elevsvaren/när eleverna rör sig)? Problematisering av den första meningen i kunskapskraven "Eleven kan med goda rörelse kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan."	KFUM Lilla Sporten	Håkan Larsson GIH Stockholm

15.00 -15.30	Gemensamt fika i KFUM
--------------	------------------------------

15.30-17.00		Pass 4 i KFUM		
A	Danspass Åk 3-Gymnasiet	Färdigkoreograferat dans- & rytmik pass med fokus på rörelseglädje där alla hänger med. Cool musik med olika attityd och många sköna moves. Alla blir stjärnor. Koreografianteckningar och musikhänvisning medföljer.	KFUM – Idrottshallen	Victoria Hammarström Dansinstruktör
B	Formativ bedömning i ämnet Idrott och Hälsa (Max 50 st) F-Gymnasiet	Var befinner sig eleven? Vart är eleven på väg och hur kommer eleven dit? Det är vad formativ bedömning handlar om. Du får konkreta exempel på hur man använder sig av formativ bedömning i sin undervisning.	KFUM Triangelsalen	Emma Holström Årets Idrottslärare 2013
C	Skateboard (Max 20) F-Gymnasiet	Tips på övningar för nybörjare. Du måste inte själv kunna åka skateboard för att delta i detta pass.	KFUM Skatehallen	Mats Ohlander Skateboard-instruktör
D	Ju jutsu mm (Max 25 st) F-Gymnasiet	Kort presentation av olika kampsporter; jujutsu, MMA , thaiboxning. Övningar i självförsvar mm. OBS! Instruktören kommer under passet mestadels att prata engelska.	KFUM	Arman Mkrtchyan Jujutsuinstruktör
E	Klättring (Max 20 st) F-Gymnasiet	"Prova på-klättring" samt möjlighet för er som redan har certifikat att repetera klättringsteknik och säkring mm	KFUM	Edvard Björnvinge Klättrings-instruktör
F	Bordtennis (Max 25 st) F-Gymnasiet	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
G	IKT inom Idrott och hälsa (Max 25 st) F-Gymnasiet	Hur modern teknik kan underlätta, förbättra och skapa motivation i undervisningen i Idrott och hälsa.	Mediacenter - Rosenlund	Rickard Isaksson IT-utvecklare/ pedagog

Konferensinformation

- Anmälan:** Senast 2014-01-31 på HLK:s webbplats: www.hlk.hj.se/rorelsekonferens
På Pass 1,2 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, Kinnarps Arena, Rosenlundsskolan, Media Center
- Vägbeskrivning:** Vägbeskrivning till HLK på finner du på www.hlk.hj.se/besok
- Kostnad:** Endast onsdag kväll: 100 kr
Endast torsdag: 600 kr
Onsdag kväll + Torsdag: 650 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 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

IL-föreningen: Anders Elmgren, 0731-84 21 41
anders.elmgren@jonkoping.se
Peter Sjöde, 0702-64 45 74
peter.sjode@jonkoping.se