



Kroppsøvingsseminaret

AKTIV INSPIRASJON

fredag 25. september 2015

Stordalshallen, Bodø

Norsk idretts visjon er "Idrettsglede for alle" og vi har som mål å motivere til at skoleelever på alle trinn får én time fysisk aktivitet hver dag. Nordland idrettskrets ønsker med dette alle kroppsøvingslærere og sfo-ansatte i *barne- og ungdomsskolen* velkommen til kroppsøvingsseminaret "Aktiv inspirasjon". Seminaret arrangeres som en praktisk workshop der deltakerne får testet ut 3 ulike aktiviteter. Dagen er ment å gi lærere i grunnskolen faglig påfyll og inspirasjon til å bruke fysisk aktivitet i skolen - hver dag.

Seminaret arrangeres samme helg som "Idrettskonferansen i Nordland" og påmeldte deltakere til seminaret får **gratis inngang på konferansen lørdag 26. september.**

450,-
per deltaker
(inkluderer kroppsøvingsseminaret
med lunsj samt fri adgang til
"Idrettskonferansen i Nordland"
lørdag)



Tid	Tema	Instruktør
08:30	Velkommen - praktisk informasjon og skifting	Anette Nybø Nordland idrettskrets
08:45	Turn og gymnastikk i kroppsøvingsfaget	Margrethe Vinje, Bodø Gym og Turnforening
10:15	PAUSE	
10:20	Innebandy	Roy Mikalsen, Nord-Norge Bandyregion
12:00	LUNSJ	
12:30	"Inspirasjon og kreativitet" - Del 1 - teori	Anders Bjøru, Nord-Trøndelag fylkeskommune
13:00	"Inspirasjon og kreativitet" - Del 2 - praksis	
14:30	Avslutning	

Vi tar forbehold om justeringer i programmet



08:45 Turn og gymnastikk i kroppsøvfaget

MARGRETHE VINJE - turntrener og lærer

Gjennom aktivitetsøkten vil dere få innsikt og praktisk øving i øvelser og ferdigheter som er underliggende i læreplanen. Målet er å gi ideer og inspirasjon til å gjennomføre gymtimer der elevene kan opparbeide god balanse, styrke, bevegelighet og motivasjon.

Om kursholderen: *Margrethe Vinje er lektor med tilleggsutdanning og har jobbet som lærer i Bodø kommune i over 20 år. Hun har også i flere år vært timelærer i kroppsøving ved idrettsfag på UiN. Margrethe har lang fartstid som leder i Bodø Gym og turnforening, og er også trener for flere turnpartier der.*

10:20 Innebandy

ROY MIKALSEN - Utviklingskonsulent innebandy

Innebandyøkten gir deg som deltaker kunnskap om innebandy på en morsom og innovativ måte. Økten er i hovedsak praktisk rettet, med tips og idéer til øvelser du kan bruke i skolehverdagen.

Om kursholderen: *Roy Mikalsen er utdannet adjunkt med tilleggsutdanning. Etter noen år i skoleverket har han siden oktober 2005 arbeidet som utviklingskonsulent i innebandy i Norges Bandyforbund. Mikalsen har hatt en rekke verv i Nord-Norge Bandyregion og i Bodø Innebandyklubb*



12:30 "Inspirasjon og kreativitet"

ANDERS BJØRU - Daglig leder Oppvekstprogrammet

Del 1 - TEORI "Hvorfor satse på daglig fysisk aktivitet i skolen?"
Utdrag fra konseptet "Oppvekstprogrammet" til NTFK

Del 2 - PRAKSIS - Vi prøver en del av øvelsene:

- o Regnestafett med terninger
- o Regneøvelser
- o Staveøvelser norsk og engelsk
- o Ukeslutt med fluesmekker
- o Gangetabell med tennisball

Om kursholderen: *Anders Bjøru er utdannet innen kunnskapsledelse og innovasjon og jobber i dag som daglig leder i "Oppvekstprogrammet" til NTFK, som bl.a. legger stor vekt på forebyggende tiltak innen fysisk fostring for barn og unge.*



PÅMELDING:

www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/nordland

NORGES
IDRETTSFORBUND
Nordland idrettskrets



For spørsmål kontakt utdanningskonsulent **Anette Nybø**
mobil: **90081718** / e-post: anette.nybo@idrettsforbundet.no