

Idrott och hälsa

Konferens

i

Jönköping den 7 mars 2019

Website: www.ju.se/idrottochhalsa



Välkomna!



JÖNKÖPING UNIVERSITY



Program torsdagen den 7 mars 2019

8.00-9.15	Inledning – Ljungarumsskolans aula
	Mona Sörman , Studievägledare Jönköping University – ett elitidrottsvänligt lärosäte
	Lisa Bergström , Friluftsstrateg Friluftsliv i skolan
	Maja Björkeback , Projektledare Daglig rörelse i skolan
9.15-10.00	Fika

10.00-11.30 Pass 2 i resp. anläggning

A	Volleyboll F-6	Volleybollförbundet använder sig numera av olika spelformer beroende på vilken färdighetsnivå man befinner sig. Hur kan du använda denna "levelindelning" på bästa sätt för att få så många som möjligt delaktiga i spelet?	Stadsgårds- skolan 1	Jens Persson Ungdomstränare i Habo Wolley
B	Yoga/ Rörlighets- träning för alla åldrar	Yoga/rörlighetsträning för skolbruk. Hälsofrämjande fysiskt o psykiskt och förhållningssätt gentemot kursplaner. För alla åldrar.	Stadsgårds- skolan 2	Kia Vornanen Lärare på Sandagymnasiet Utbildad inom idrottsmedicin och har en magisterexamen i anatomi & fysiologi.
C	Samarbets- övningar Åk 7-Gymnasiet	Detta pass ger dig praktiska samarbetsövningar att använda i din undervisning. Övningarna bygger på gemenskap och glädje och syftar till att uppmuntra och stärka en grupp. Du lär dig 5-10 övningar som du sedan själv kan använda i dina grupper.	Ljungarums- skolan 1	Daniel Claesson Verksamhetsansvarig KFUM, Vidablick
D	Dans och rörelse F-6	Roligt och intensivt pass på olika nivåer. Det blir jazz- och modern nutida dans, samt lite afro. Det blir också genomgång av grundläggande steg som gå, hoppssa, galopp, snurrar mm.	Ljungarums- skolan 2	Izabella Simonsbacka Danspedagog, koreograf mm
E	Parkour i skolan för alla åldrar	Parkour är Sveriges just nu snabbast växande sport. Förmodligen är anledningarna att den innebär frihet, kreativitet, rörelseglädje, spänning och individuella utmaningar. Parkour är dessutom coolt och sprider sig snabbt på sociala medier. Vi visar hur man som idrottslärare enkelt kan introducera parkour på lektionerna utan att behöva vara proffs på det själv.	xFlow 1	Erik Torhall Idrottslärare, PT, hälsocoach, m.m. Grundare och ägare av xFlow. Huvudledare för de flesta barngrupperna i parkour på xFlow Ali Aliahmedyan Grym parkourutövare och ledare för barngrupper på xFlow.
F	Lustfylld och säker fysträning med fokus på styrka Åk 4-gymnasiet	Hur kan man bedriva fysträning på ett lustfyllt sätt med enkla redskap som man kan ha i en idrottshall? Vad bör man tänka på för att bedriva styrketräning på ett säkert sätt? Vad innebär egentligen "åldersanpassad träning"? Vilka är de viktigaste kunskaperna och färdigheterna kring styrketräning som våra ungdomar bör ha med sig hela livet?	xFlow 2	Jörgen Bolmstad Personlig tränare och fystränare med fokus på barn och ungdomar. Har bl.a. tränat hockeyungdomar i HV71 samt HC Dalen.
G	Brasiliansk jiu-jitsu – kampsport för alla!	Kampsport som träningsform växer snabbt idag. Det är ett effektivt sätt att träna såväl styrka som kondition och smidighet på. Passet tar upp de olika aspekterna av Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) samt hur den anpassas för att tränas av barn. Under passet får du bekanta dig med viktiga grundprinciper för BJJ och uppleva hur ett nybörjarpass för barn och ungdomar kan läggas upp. Du får med dig kampövningar, lekar, självförsvar, m.m. som du kan använda i din idrottsundervisning.	xFlow 3	Viktor Jacobs Har svart bälte och har tränat sedan 2007. Innan dess hade han idrottat i diverse lagsporter. Tränare på JJK Samurai. Petter Wällgren Har brunt bälte och har tränat sedan 2010. Är utbildad idrottslärare och jobbar som slöjdare på Hagenskolans i Habo. Ansvarig för barn- och ungdomsträningen på JJK Samurai
H	Padel	Introduktion av den nya populära sporten, Padel. Passet startar med information om padelns historia, regler och annat som berör padel. Därefter blir det spel tillsammans med någon av instruktörerna.	Padel Arena	Stefan Wilsso, Patrik Ross, Henrik Malm, Joakim Skirhammar Padelinstruktörer
I	Friluftsliv Betyg och bedömning	Elever ska i ämnet idrott och hälsa utveckla kunskaper i utevistelse och friluftsliv. Vad som ska läras, hur undervisning kan utformas och vad som ska bedömas behöver lärare i idrott och hälsa tillsammans problematisera. I detta seminarium erbjuds tillfälle att göra det! Vi tar utgångspunkt i kursplanen för idrott och hälsas skrivningar i utevistelse och friluftsliv och diskuterar dess tillämpning i relation till undervisning och bedömning.	Teorisl Ljungarums- skolan	Sabina Vesterlund Undervisningsråd Idrott och hälsa, Skolverket Har tidigare undervisat i Idrott och hälsa i 22 år, på Grundskolans alla stadier. Har undervisat på lärarutbildningen i idrott och hälsa på Stockholms universitet och på GIH.
J	IT i idrotts- undervisningen	Där ute i IT-djungeln finns mängder med bra appar, sidor och program som kan göra undervisningen bättre, roligare och mer varierad. Ta med dator/surfplatta till passet och arbeta utifrån din egen nivå och förhoppningsvis har var och en efter passet fått med sig nya idéer, inspiration och någonting att pröva i sin egen undervisning.	Teorisl Ljungarums- skolan	Lotta Hedin Öjeheim och Gustaf Lindsten Idrottslärare Sanda Idrottshögstadium

11.30-13.00	Lunch på Restaurang Z, Instrumentvägen 2	Obs! Du måste ha lunchkupong med dig. Dessa delas ut i samband med förmiddagsfikat
-------------	---	---

13.00-14.30		Pass 3 i resp. anläggning		
A	Volleyboll Åk 7-Gymnasiet	Volleybollförbundet använder sig numera av olika spelformer beroende på vilken färdighetsnivå man befinner sig. Hur kan du använda denna "levelindelning" på bästa sätt för att få så många som möjligt delaktiga i spelet?	Stadsgårds-skolan 1	Jens Persson Ungdomstränare i Habo Wolley
B	Yoga/ Rörlighets- träning	Yoga/rörlighetsträning för skolbruk. Hälsofrämjande fysiskt o psykiskt och förhållningssätt gentemot kursplaner. För alla åldrar.	Stadsgårds-skolan 2	Kia Vornanen Lärare på Sandagymnasiet Utbildad inom idrottsmedicin och har en magisterexamen i anatomi & fysiologi.
C	Samarbets- övningar F-6	Detta pass ger dig praktiska samarbetsövningar att använda i din undervisning. Övningarna bygger på gemenskap och glädje och syftar till att uppmuntra och stärka en grupp. Du lär dig 5-10 övningar som du sedan själv kan använda i dina grupper.	Ljungarums-skolan 1	Daniel Claesson Verksamhetsansvarig KFUM, Vidablick
D	Dans och rörelse F-6	Roligt intensivt pass på olika nivåer. Det blir jazz- och modern nutida dans, samt lite afro. Det blir också genomgång av grundläggande steg som gå, hoppssa, galopp, snurrar mm.	Ljungarums-skolan 2	Izabella Simonsbacka Danspedagog, koreograf mm
E	Parkour i skolan för alla åldrar	Parkour är Sveriges just nu snabbast växande sport. Förmodligen är anledningarna att den innebär frihet, kreativitet, rörelseglädje, spänning och individuella utmaningar. Parkour är dessutom coolt och sprider sig snabbt på sociala medier. Vi visar hur man som idrottslärare enkelt kan introducera parkour på lektionerna utan att behöva vara proffs på det själv.	xFlow 1	Erik Torhall Idrottslärare, PT, hälsocoach, m.m. Grundare och ägare av xFlow. Huvudledare för de flesta barngrupperna i parkour på xFlow Ali Aliahmedyan Grym parkourutövare och ledare för barngrupper på xFlow.
F	Lustfylld och säker fysträning med fokus på styrka Åk 4-gymnasiet	Hur kan man bedriva fysträning på ett lustfyllt sätt med enkla redskap som man kan ha i en idrottshall? Vad bör man tänka på för att bedriva styrketräning på ett säkert sätt? Vad innebär egentligen "åldersanpassad träning"? Vilka är de viktigaste kunskaperna och färdigheterna kring styrketräning som våra ungdomar bör ha med sig hela livet?	xFlow 2	Jörgen Bolmstad Personlig tränare och fystränare med fokus på barn och ungdomar. Har bl.a. tränat hockeyungdomar i HV71 samt HC Dalen.
G	Brasiliansk jiu-jitsu – kampsport för alla!	Kampsport som träningsform växer snabbt idag. Det är ett effektivt sätt att träna såväl styrka som kondition och smidighet på. Passet tar upp de olika aspekterna av Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) samt hur den anpassas för att tränas av barn. Under passet får du bekanta dig med viktiga grundprinciper för BJJ och uppleva hur ett nybörjarpass för barn och ungdomar kan läggas upp. Du får med dig kampövningar, lekar, självförsvar, m.m. som du kan använda i din idrottsundervisning.	xFlow 3	Viktor Jacobs Har svart bälte och har tränat sedan 2007. Innan dess hade han idrottat i diverse lagsporter. Tränare på JJK Samurai. Petter Wållgren Petter har brunt bälte och har tränat sedan 2010. Är utbildad idrottslärare och jobbar som slöjdlärare på Hagenskolan i Habo. Ansvarig för barn- och ungdomsträningen på JJK Samurai
H	Padel	Introduktion av den nya populära sporten, Padel. Passet startar med information om padelns historia, regler och annat som berör padel. Därefter blir det spel tillsammans med någon av instruktörerna.	Padel Arena	Stefan Wilsson, Patrik Ross, Henrik Malm, Joakim Skirhammar Padelinstruktörer
I	Friluftsliv Betyg och bedömning	Elever ska i ämnet idrott och hälsa utveckla kunskaper i utevistelse och friluftsliv. Vad som ska läras, hur undervisning kan utformas och vad som ska bedömas behöver lärare i idrott och hälsa tillsammans problematisera. I detta seminarium erbjuds tillfälle att göra det! Vi tar utgångspunkt i kursplanen för idrott och hälsas skrivningar i utevistelse och friluftsliv och diskuterar dess tillämpning i relation till undervisning och bedömning.	Teorisl Ljungarums- skolan	Sabina Vesterlund Undervisningsråd Idrott och hälsa, Skolverket Har tidigare undervisat i idrott och hälsa i 22 år, på Grundskolans alla stadier. Har undervisat på lärarutbildningen i idrott och hälsa på Stockholms universitet och på GIH.
J	Navigera rätt i djungeln av kost- och träningsråd Åk 4-Gymnasiet	Vem och vad kan man lita på? Hur "vaccinerar" vi våra elever mot allt "hitte-på" som skrivs i vanliga medier och i sociala medier? Vilken basfakta kring kost, träning och hälsa bör våra elever tillägna sig under skolåren?	Teorisl Ljungarums- skolan	Elin Lundberg Inspirerande hälsocoach. Grundare och ägare av xFlow.

14.30-15.00	Frukt och byte av aktivitet
-------------	------------------------------------

15.00-16.30		Pass 4 i resp. anläggning		
A	Volleyboll F-6	Volleybollförbundet använder sig numera av olika spelformer beroende på vilken färdighetsnivå man befinner sig. Hur kan du använda denna "levelindelning" på bästa sätt för att få så många som möjligt delaktiga i spelet?	Stadsgårds- skolan 1	Jens Persson Ungdomstränare i Habo Wolley
B	Yoga/ Rörlighets- träning	Yoga/rörlighetsträning för skolbruk. Hälsofrämjande fysiskt o psykiskt och förhållningssätt gentemot kursplaner. För alla åldrar.	Stadsgårds- skolan 2	Kia Vornanen Lärare på Sandagymnasiet Utbildad inom idrottsmedicin och har en magisterexamen i anatomi & fysiologi.
C	Samarbets- övningar F-6	Detta pass ger dig praktiska samarbetsövningar att använda i din undervisning. Övningarna bygger på gemenskap och glädje och syftar till att uppmuntra och stärka en grupp. Du lär dig 5–10 övningar som du sedan själv kan använda i dina grupper.	Ljungarums- skolan 1	Daniel Claesson Verksamhetsansvarig KFUM, Vidablick
D	Dans och rörelse Åk 7-gymnasiet	Roligt intensivt pass på olika nivåer. Det blir jazz- och modern nutida dans, samt lite afro.	Ljungarums- skolan 2	Izabella Simonsbacka Danspedagog, koreograf mm
E	Parkour i skolan för alla åldrar	Parkour är Sveriges just nu snabbast växande sport. Förmodligen är anledningarna att den innebär frihet, kreativitet, rörelseglädje, spänning och individuella utmaningar. Parkour är dessutom coolt och sprider sig snabbt på sociala medier. Vi visar hur man som idrottslärare enkelt kan introducera parkour på lektionerna utan att behöva vara proffs på det själv.	xFlow 1	Erik Torhall Idrottslärare, PT, hälsocoach, m.m. Grundare och ägare av xFlow. Huvudledare för de flesta barngrupperna i parkour på xFlow Ali Aliahmedyan Grym parkourutövare och ledare för barngrupper på xFlow.
F	Lustfylld och säker fysträning med fokus på styrka Åk 4-gymnasiet	Hur kan man bedriva fysträning på ett lustfyllt sätt med enkla redskap som man kan ha i en idrottshall? Vad bör man tänka på för att bedriva styrketräning på ett säkert sätt? Vad innebär egentligen "åldersanpassad träning"? Vilka är de viktigaste kunskaperna och färdigheterna kring styrketräning som våra ungdomar bör ha med sig hela livet?	xFlow 2	Jörgen Bolmstad Personlig tränare och fystränare med fokus på barn och ungdomar. Har bl.a. tränat hockeyslag i HV71 samt HC Dalen.
G	Brasiliansk jiu-jitsu – kampsport för alla!	Kampsport som träningsform växer snabbt idag. Det är ett effektivt sätt att träna såväl styrka som kondition och smidighet på. Passet tar upp de olika aspekterna av Brasiliansk jiu-jitsu (BJJ) samt hur den anpassas för att tränas av barn. Under passet får du bekanta dig med viktiga grundprinciper för BJJ och uppleva hur ett nybörjarpass för barn och ungdomar kan läggas upp. Du får med dig kampövningar, lekar, självförsvar, m.m. som du kan använda i din idrottsundervisning.	xFlow 3	Viktor Jacobs Har svart bälte och har tränat sedan 2007. Innan dess hade han idrottat i diverse lagsporter. Tränare på JJK Samurai. Petter Wållgren Petter har brunt bälte och har tränat sedan 2010. Är utbildad idrottslärare och jobbar som slöjdlärare på Hagenskolans i Habo. Ansvarig för barn- och ungdomsträningen på JJK Samurai
H	Padel	Introduktion av den nya populära sporten, Padel. Passet startar med information om padelns historia, regler och annat som berör padel. Därefter blir det spel tillsammans med någon av instruktörerna.	Padel Arena	Stefan Wilsson, Patrik Ross, Henrik Malm, Joakim Skirhammar Padelinstruktörer
I	Friluftsliv Betyg och bedömning	Elever ska i ämnet idrott och hälsa utveckla kunskaper i utevistelse och friluftsliv. Vad som ska läras, hur undervisning kan utformas och vad som ska bedömas behöver lärare i idrott och hälsa tillsammans problematisera. I detta seminarium erbjuds tillfälle att göra det! Vi tar utgångspunkt i kursplanen för idrott och hälsas skrivningar i utevistelse och friluftsliv och diskuterar dess tillämpning i relation till undervisning och bedömning.	Teorival Ljungarums- skolan	Sabina Vesterlund Undervisningsråd Idrott och hälsa, Skolverket Har tidigare undervisat i Idrott och hälsa i 22 år, på Grundskolans alla stadier. Har undervisat på lärarutbildningen i idrott och hälsa på Stockholms universitet och på GIH.
J	Navigera rätt i djungeln av kost- och träningsråd Åk 4-Gymnasiet	Vem och vad kan man lita på? Hur "vaccinerar" vi våra elever mot allt "hitte-på" som skrivs i vanliga medier och i sociala medier? Vilken basfakta kring kost, träning och hälsa bör våra elever tillägna sig under skolåren?	Teorival Ljungarums- skolan	Elin Lundberg Inspirerande hälsocoach. Grundare och ägare av xFlow.

16.45-	Årsmöte Idrottsläraresföreningen - IL bjuder på mat	Padel Arena
--------	---	-------------

Konferensinformation

Anmälan: Senast 2019-02-01 på HLK:s webbplats:
<https://ju.se/idrottochhalsa>

Ange ett reservalternativ på Pass 2, 3 och 4.

Plats: Ljungarumsskolan, Värnamovägen 1
Stadsgårdsskolan, Pärlogglegatan 11
xFlow, Herkulesvägen 56
Padel Arena, Barnhemsgatan 32

Vägbeskrivning: Karta bifogas i samband med kallelsen v. 8

Kostnad: 900 kr (Fika och lunch ingår)

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. 8

Antal platser: Max. antal 200

Frågor: IL-föreningen:

Anders Elmgren, 0731-84 21 41

anders.elmgren@jonkoping.se

Peter Sjöde, 0702-64 45 74

peter.sjode@jonkoping.se