

**Idrotts- och Hälsokonvent – Forum för kompetensutveckling
Idrottshögskolan, hösten 2005**

Schema måndag 31 oktober

8.30 – 9.45	Öppningsföreläsning/workshop: "Yoga" Helene Don Lind				
10.00 – 10.30	"Välkommen", Idrottshögskolans Alumniförening, Idrottshögskolan, LR/SGS				
10.30 – 12.30	Inledningsföreläsning: "Att uppnå mål – din egen lyckas smed" Tina Thörner				
12.30 – 13.30	LUNCH				
13.30 – 15.00	"Stress och stresshantering – tänka nytt, tänka annorlunda" Giorgio Grossi, KI Pass 1:1	"Betygsättning i skolan", Karin Redelius, GIH Pass 1:2	"Streetdance på ett enkelt sätt – för skolbruk" Caroline Hägglöf, GIH Pass 1:3	"Det goda spelet; Tid, rum och kommunikation i bollspel" Pass 1:4 och 2:4	"Motorik-bana; Nutidstestet", Marie Nyberg, Anna Tidén, GIH Pass 1:5
15.30 – 17.00	"Kost för hälsa och prestation", Linda Bakkman, GIH Pass 2:1	"Paus som återhämtning" Mats Ericson, GIH Pass 2:2	"Afropass – ett lekfullt arbetsätt" Elin Buchar och Marie Nyberg, GIH Pass 2:3		Dan Wiorek mfl, GIH
	Föreläsning	Föreläsning		Praktiskt	Praktiskt

OBS – ta med träningskläder för deltagande i de praktiska passen!

17.15 – **Årsmöte för Idrottshögskolans Alumniförening**
18.00

17.30 - **Pub i mässen**

Med reservation för ändringar.

OBS! – På vissa pass är det begränsat antal deltagare.

Schema tisdag 1 november

	Föreläsning	Föreläsning	Praktiskt	Praktiskt		
9.00- 10.30	”Förbättringskunskap – arbetsplatsen och sjukvården som ett system” Andreas Longueville, KI Pass 3:1	Paneldebatt och diskussion: ”Idrott och hälsa i skolan – en omöjlig uppgift eller en unik möjlighet?” Pass 3:2 och 4:2	”Box i skolan” Caroline Hägglöf, GIH Pass 3:3 (Max 40 pers)	”Simhopp i skolan/ för alla” Rudi Zangerl, GIH Pass 3:4 (Max 25 pers) Simhallen		
11.00 – 12.30	”Förbättringskunskap – personliga förbättringsprojekt” Andreas Longueville, KI Pass 4:1		Håkan Larsson, Jane Meckbach mfl, GIH	”Rytmik och rörelseimprovisation”, Hélene Don Lind, GIH Pass 4:3 Dansstudion (max 25 pers)	”Klättring” Pass 4:4 (max 15 pers)	
12.30 – 13.30	LUNCH					
13.30 – 15.00	”Inte bara ord - en föreläsning om muntlig kommunikation” Gunilla Persson, Stockholms Universitet Pass 5:1	”Motorik och skolprestationer; Rör dig - Lär dig” Ingegerd Ericsson, Malmö Högskola Pass 5:2	”Massage i teori och praktik 1” Kristjan Oddsson, GIH Pass 5:3	”Dansdag i skolan” Caroline Hägglöf och Elin Buchar, GIH Pass 5:4	”Workshop - Cirkus”, Rudi Zangerl, GIH Pass 5:5 (Max 30 pers)	”Klättring” Pass 5:6
15.30 – 17.00	”Framgång - ingen tillfällighet” Agneta Andersson Aulan					

Med reservation för ändringar.

OBS! – På vissa pass är det begränsat antal deltagare.

19.00 **Middag, Gs 1 – inkl livemusik och dans**

Schema onsdag 2 november

9.00- 10.30	“Workshop – kost”, Linda Bakkman, GIH Pass 6:1	”Medarbetarskap och ledarskap”, Mats Ericsson, GIH Pass 6:2	”Äventyrs- pedagogik” Pass 6:4 och 7:5	”Box i skolan” Caroline Hägglöf, GIH Pass 6:5 (Max 40 pers)	”Massage i teori och praktik 2” Kristjan Oddsson, GIH Pass 6:6 (Max 24 pers)
11.00 – 12.30	”Träna smart, återhämta dig smart - prestera mer och inte mindre!” Göran Kenttä, GIH Pass 7:2	”Streetdance 2” Caroline Hägglöf, GIH Pass 7:3	Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH (Max 30 pers)	”Styrketräning – teoretiska och praktiska perspektiv” Jan Seger och Kristjan Oddson, GIH Pass 7:6 (Max 20 pers)	
12.30 – 13.30	LUNCH				
13.30 – 15.00	Avslutningsföreläsning ”En möjlig föreläsning - ett föredrag om det möjliga och det omöjliga” Klas Hallberg				
15.00 –	Avslutning och avslutningsmingel				

Med reservation för ändringar. OBS! – På vissa pass är det begränsat antal deltagare.

Anmälan (bindande) görs lättast per mejl, konvent@gih.se alternativt per fax 08 - 402 22 80

Övrig kontakt och eventuella frågor: per mejl till konvent@gih.se, eller per telefon till projektledare Sten Collander, 0707-395440

Deltagaravgift (inklusive moms)

	Alumnipris:	Icke-alumnipris
1 dag	950 kronor	1 100 kronor
2 dagar	1 350 kronor	1 650 kronor
3 dagar	1 700 kronor	2 100 kronor

Deltagaravgiften inkluderar deltagande på valfria föreläsningar och praktiska pass, lunch och fika under konventet samt dokumentation. Deltagaravgiften faktureras. För information om medlemskap i Idrottshögskolans Alumniförening: www.gih.se/alumni

Varmt välkommen till GIH!!!

Passbeskrivningar GIH Konvent HT-05

Öppningsföreläsning/workshop

Yoga, *Hélène Don Lind, GIH*

Kom igång! Uppvärmning, stretching och avslappning i yogaform.

Oavsett om du är nybörjare eller har tränat förut kör vi en mjuk och uppiggande stunds yoga.

Vi använder yogans urgamla metoder med en blandning av stretching, avslappning och djupandningsteknik som förbättrar cirkulation och koncentration.

Inledningsföreläsning

”Att uppnå mål – din egen lyckas smed”, *Tina Thörner*

Hur börjar du din dag? Aktiva val i vardagen skapar en anda av motivation och underlättar för nya initiativ och att nå uppsatta mål. Tina Thörner är internationellt framgångsrik kartläsare i rallysammanhang och arbetar som föreläsare bland annat med att inspirera och motivera människor att skapa en ny inställning till hur man kan börja dagen.

Pass 1:1

Stress och stresshantering – tänka nytt, tänka annorlunda.

Giorgio Grossi, KI

Finns det något att göra åt den stressproblematik som många människor upplever på arbetsplatser och sina liv i dag? Javisst, menar Giorgio Grossi, stressforskare på Karolinska Institutet. Det handlar om förhållningssätt och om kunskap om vad som händer vid stressfyllda situationer. Giorgio talar bland annat om möjligheter att möta stressen i vardagen.

Pass 1:2

Betygsättning i skolan. *Karin Redelius, GIH*

Att sätta betyg tycker många lärare är svårt. Frågan är på vilka grunder lärare i idrott och hälsa sätter betyg - och på vilka grunder elever uppfattar att de får betyg. Den frågan diskuteras och problematiseras under föreläsningen. Underlaget för diskussionen baseras på resultat från en intervjustudie med lärare och elever i grundskolans senare år.

Pass 1:3

Streetdance på ett enkelt sätt – för skolbruk, *Caroline Hägglöf, GIH*

En enkel och rolig koreografi väl anpassad för skolbruk där även de mindre vana har möjlighet att hänga med.

Pass 1:4-2:4

Det goda spelet. Tid, rum och kommunikation i bollspel.

Dan Wiorek mfl, GIH

Hur använder vi bollspel i skolan? Ger vi alla förutsättningar att delta i spelet? Hur gör vi med ovana bollspelare? Frågor som vad som påverkar spelets kvalitet och vilka koder som används i bollspel behandlas under detta pass.

(Obs – passet är ett dubbelpass och pågår under 3 timmar)

Pass 1:5

Motorikbana; Nutidstestet – ett arbets sätt. *Anna Tidén, Marie Nyberg, GIH*

Med utgångspunkt från SIH-projektets motorikstudie presenteras några modeller där allsidig rörelseträning är i fokus. Enkla varianter du själv kan utföra med dina egna elever på din egen skola.

Pass 2:1

Kost för hälsa och prestation. *Linda Bakkman, GIH*

Övervikten och dess följsjukdomar ökar på ett epidemiartat sätt över hela världen. Inte minst den snabba viktökningen bland barn och ungdomar är starkt alarmerande och måste tas på allvar. I skuggan av överviktsproblematiken accelererar en omvänd problematik: mat och viktreglering tar så mycket tid och energi i anspråk att det blir ohälsosamt. Allt fler, vuxna och ungdomar, experimenterar med bantningskurer, kosttillskott och vegankost. Ofta eftersträvas en vikt- och kroppssammansättning som strider mot långsiktigt presterande och hälsa. Men hur gör man för att stävja en accelererande viktuppgång i befolkningen utan att skapa vikthysteri? Vad skall man rekommendera och hur ser det ut på tallriken?

Pass 2:2

Paus och återhämtning. *Mats Ericsson, GIH*

En översikt kring betydelsen och effekten på människan av paus och återhämtning i såväl ett mikro- som makroperspektiv. Bio-, psyko-, sociala effekter av såväl strategisk lättja, hantering av egna och andras krav såsom förmåga till kontinuerlig adaptation till belastning. Mats Ericsson är docent i anatomi, professor i industriell arbetsvetenskap samt nytillträdd rektor på IH/GIH sedan 1/4 2005.

Pass 2:3

Afropass. *Elin Buchar, Marie Nyberg GIH*

Dans och rörelse till afrikanska rytmer. Ett lekfullt arbets sätt lämpat för skolbruk presenteras.

Pass 2:4 Fortsättning Det goda spelet, se pass 1:4

Pass 2:5

Enkelt med varandra. *Rudi Zangerl, GIH*

Enkla varianter av parövningar mot balans, styrka, spänningsövningar, gymnastik, övningar i smågrupper enligt "Tärningen". Kräver inte mycket material. (Obs: max 30 pers)

Pass 3:1

Förbättringskunskap – arbetsplatsen och sjukvården som ett system.

Andreas Longueville, KI

Genom att se komplexa system som just system där alla delar påverkar alla andra finns det möjligheter att systematiskt analysera och kontinuerligt förbättra systemen. Andreas Longueville är läkare och arbetar på Karolinska Institutet på Institutionen för lärande, informatik, management och etik där han bland annat undervisar på kursen "Bygg framtidens hälso- och sjukvård!"

Pass 3:2-4:2

Paneldebatt och diskussion: ”Idrott och hälsa i skolan – en omöjlig uppgift eller en unik möjlighet?” *Håkan Larsson, Jane Meckbach mfl, GIH*

(Obs – passet är ett dubbelpass och pågår under 3 timmar)

Avsikten med detta diskussionstillfälle är att ventilera och belysa ett antal olika frågor som rör idrottsämnet i skolan. Hur ser du på dessa frågor? Är de relevanta? Finns det andra och viktigare frågor?

Vad kan man till exempel lära sig i idrott och hälsa? Och hur vet man som idrottslärare när elever lär sig något?

Och: Vad innebär det att vara duktig i idrott och hälsa? Vad karakteriserar en bra elev - och vad är en dålig elev? Hur sker bedömning och betygsättning i idrott och hälsa? Hur bör den ske?

Dessa och andra frågor kommer du att få tillfälle att diskutera och tycka till kring tillsammans med forskare och idrottslärarkollegor. Välkommen!

Pass 3:3

Box i skolan. *Caroline Hägglöf, GIH*

Grunder inom boxträning, ett praktiskt pass med tips och idéer på hur man kan jobba med denna träningsform på ett enkelt och roligt sätt.

(Obs! Max antal deltagare: 40)

Pass 3:4

Simhopp i skolan/för alla. *Rudi Zangerl, GIH*

Vi hoppar från kanten, startpallarna, trampetten och sviktbrädorna. Lek- och förberedande övningar för huvudhopp och volter.

(Obs! Max antal deltagare: 25)

Pass 4:1

Förbättringskunskap – personliga förbättringsprojekt.

Andreas Longueville, KI

Som ett exempel på möjligheterna med förbättringskunskap berättar Andreas om hur metoderna som kan tillämpas på stora system som ett sjukhus eller en arbetsplats också kan tillämpas på den individuella nivån. Föreläsningen kan ses som en fristående fortsättning av pass 3:1.

Pass 4:2

Fortsättning Paneldebatt, se pass 3:2

Pass 4:3

Rytmik och rörelseimprovisation: musik, rytm och rörelseglädje.

Hélele Don Lind, GIH

Musik, rörelse och dans kan vara ett sätt att väcka intresse för fysisk aktivitet hos barn som inte är speciellt intresserade av idrott. Med ett rytmikinspirerat och lekfullt arbetssätt kopplas musik och rörelse samman och hela personen engageras till kropp och känsla. Här tränas motorik, koordination, kommunikation och samspel, timing, röst och uttryck på ett lustfyllt och kravlöst sätt.

Pass 4:4

Klättring

Introduktion till säker och individanpassad klättring. Klättring blir alltmer populärt och många idrottshallar och skolor sätter upp egna väggar. Prova och inspireras!

Pass 5:1

Inte bara ord - en föreläsning om muntlig kommunikation, Gunilla Persson, Stockholms Universitet

Måste man vara en kul typ för att stå inför en grupp och tala? Nej, på intet vis. Men man måste våga ta kontakt med de man har framför sig. För detta finns en rad "knep" hämtade från klassisk retorik som vem som helst kan använda. Man måste våga visa vem man är. Inte utplåna sig själv och sin person. Man ska vara personlig och inte privat, personlig och samtidigt professionell och trovärdig.

Gunilla ska också tala om hur man utvecklar röst, hållning och kroppsspråk. Olika grepp åskådliggörs på plats. Råden och tipsen är många. Varmt välkomna att låta er inspireras och entusiasmeras av denna föreläsning som vänder sig till er som har en pedagogisk, informerande och påverkande uppgift i arbetsvardagen!

Gunilla Persson är språkvetare och doktorand i nordiska språk vid Stockholms universitet. Gunilla jobbar vid sidan av universitetsundervisning som professionell retorikföreläsare, utbildare i muntlig kommunikation och individuell talar-coach inom såväl näringsliv som inom olika organisationer. På ett inspirerande sätt använder hon en unik blandning av retorik, pedagogik och modern språkvetenskap. Och allt går att använda!

Pass 5:2 Motorik och skolprestationer; Rör dig - Lär dig!

Ingegerd Ericsson, Malmö Högskola

Erfarenheter från motorikobservationer i Bunkefloprojektet - en hälsofrämjande arena. Ingegerd går igenom övningarna i MUGI observationsschema och talar bland annat om vikten av att observera barns motorik vid skolstarten. (Bilder och mer information finns på www.mugi.se)

Ingegerd Ericsson utbildade sig på GIH 1970-72 och har undervisat i grundskolan i Lund i ca. 25 år och på lärarutbildningen i Kristianstad 3 år. Hon disputerade i pedagogik 2003 och innehar nu en lektorstjänst i idrottsvetenskap vid Malmö högskola.

Pass 5:3

Massage i teori och praktik 1. *Kristjan Oddson, GIH*

Syftet med det teoretiska passet är att ge en historisk bakgrund kring klassisk massage, samt att diskutera vilka effekter som massage vetenskapligt bevisats ha. (Se även pass 6:6)

Pass 5:4

Dansdag i skolan. *Elin Buchar och Caroline Hägglöf, GIH*

Arbeta med dans som tema i skolan. Ett roligt och fartfyllt pass med blandade dansstilar där vi arbetar med korta, enkla dansstilar. Dansglädje!

Pass 5:5

Workshop – Cirkus. *Rudi Zangerl, GIH*

Pröva på jonglering med bollar, dukar, ringar; testa angel-stick, diabolo, cigarrlådor, enhjuling, gå på lina mm. (Obs! Max antal deltagare: 30)

Pass 5:6

Klättring

Introduktion till säker och individanpassad klättring. Klättring blir alltmer populärt och många idrottshallar och skolor sätter upp egna väggar. Prova och inspireras!

Dagsavslutningsföreläsning:

”Framgång – ingen tillfällighet”, *Agneta Andersson*

Att lägga ner hela sin själ och sitt liv på något man tror på, är egentligen ganska så enkelt, när allt går som planerat och resultaten pekar uppåt. Det är när problemen dyker upp, hindren tornar upp sig och resultaten uteblir, som vi sätts på hårda prov. Då gäller det att plocka fram viljan, den positiva målbilden, det som stärker oss att kämpa vidare! Hur man helt enkelt skapar Motivation, Inspiration, Glöd & Glädje i sin vardag! Under sitt föredrag berättar Agneta om erfarenheter under sin 23 år långa idrottskarriär, och om varför just hon lyckades. Syftet med Agnetas föredrag är att stimulera deltagarna att våga tro på sig själva och hur man får ett vinnande team genom att utnyttja varandras egenskaper. Föredraget är gjort för att skapa tankar och funderingar hos åhörarna som leder till aktiv handling. I föredraget blandas idrottsliga erfarenheter med nutida iakttagelser och budskapet förs fram på ett underhållande sätt! Agneta Andersson har deltagit i 5 raka Olympiska Spel, 1980-1996 och är bland annat trefaldig Olympisk Guldmedaljör i kanot och Sveriges genom tiderna framgångsrikaste kvinnliga Olympier.

Pass 6:1

Workshop – kost. *Linda Bakkman, GIH*

Praktisk tillämpning av näringsläran – datorberäkning och illustration av hur mycket olika aktiviteter "kostar" energimässigt. Hur mycket extra (och vad) måste till exempel en aktiv ungdom äta jämfört med en inaktiv? Dessutom beräknar vi energi- och näringsinnehåll i olika frukostalternativ. (Obs! Max antal deltagare: 20)

Pass 6:2

Medarbetarskap och ledarskap. Mats Ericsson, GIH

Det individuella ansvarets betydelse för att skapa en arbetsplats med såväl god produktivitet som hög arbetstrivsel. Ett ledarskap utan genvägar i det egna föredömet men med tydlig fokusering på möjligheter och positiv återkoppling. Principer för ett främjande ledarskap med en bred och reell delaktighet. Mats Ericsson är docent i anatomi, professor i industriell arbetsvetenskap samt nyutträd rektor på IH/GIH sedan 1/4 2005.

Pass 6:4-7:5

Äventyrspedagogik. Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH

Favorit från förra året i repris: Hur kan vi bygga ett team? Hur kan vi stimulera till samarbete? Hur kan vi bygga en bana? Hur kan vi utnyttja salen/lokalen? Hur kan vi arbeta temabaserat? Hur kan vi tänka och arbeta kring problemlösning? Hur kan vi hitta utmaningar och spänning i det vi gör? Hur kan vi skapa en säker miljö?

(Obs – max 30 deltagare på detta dubbelpass som pågår 3 timmar)

Pass 6:5

Box i skolan. Caroline Hägglöf, GIH

Grunder inom boxträning, ett praktiskt pass med tips och idéer på hur man kan jobba med denna träningsform på ett enkelt och roligt sätt.

(Obs! Max antal deltagare: 40)

Pass 6:6

Massage i teori och praktik 2. Kristjan Oddson, GIH

Syftet med det praktiska passet är att gå igenom de grundläggande teknikerna i massage och diskutera tillämpningar för förskola, skola och arbetsplats. (se även pass 5:3)

(Obs! Max antal deltagare: 24)

Pass 7:2

Träna smart, återhämta dig smart - prestera mer och inte mindre!

Göran Kenttä, GIH

Centrala frågor som kommer att belysas inom ramen för föreläsningen är följande:

Gäller "sanningen" att den som tränar mest alltid är den som blir bäst? Vad är för mycket, vad är för lite, vad är en optimal träningsmängd? Vad händer när vi tränar för mycket eller slarvar med den viktiga återhämtningen? Är det någon skillnad mellan ett överträningssyndrom och utbrändhet? Finns det vissa idrotter som ligger i riskzonen?

Göran Kenttä, fil.dr i psykologi, forskar vid GIH inom idrottspsykologi med huvudsaklig inriktning på träningsprocessen ur ett stress- och återhämtningsperspektiv.

Pass 7:3

Streetdance 2, Caroline Hägglöf, GIH

Vi jobbar med olika rytmer på ett lekfullt sätt. Ett enkelt arbetssätt där gruppen själv är med och konstruerar koreografin. Bra upplägg för skolbruk där elevernas egna idéer och färdigheter kan komma till nytta!

Pass 7:4

Klättring

Introduktion till säker och individanpassad klättring. Klättring blir alltmer populärt och många idrottshallar och skolor sätter upp egna väggar. Prova och inspireras!

Pass 7:5

Fortsättning Äventyrspedagogik, se pass 6:4

Pass 7:6

Styrketräning – teoretiska och praktiska perspektiv.

Jan Seger och Kristjan Oddson, GIH

Syftet med passet är att diskutera olika muskulära, neurofysiologiska och biomekaniska faktorer som kan påverka styrkeutvecklingen. Vidare att teoretiskt och praktiskt klargöra olika begrepp, myter och uppfattningar kring styrketräning och slutligen att ge förslag på hur man i skolan kan bedriva verksamhet inom området. Kom ombytt till passet. (**Obs! Max antal deltagare: 20**)

Avslutningsföreläsning:

”En möjlig föreläsning – ett föredrag om det möjliga och det omöjliga”,

Klas Hallberg

Vi människor ”får för oss” en massa föreställningar och skapar oss uppfattningar om både stort och smått och ont och gott. Ett av alla områden där vi ofta har tydliga föreställningar och uppfattningar är kring vad som är möjligt för oss att uppnå. Ett intressant fenomen med föreställningar av olika slag är att vi tenderar att hellre försvara vår föreställning även om vi inte trivs med den, än att upptäcka en ny sanning som vi kanske mår bättre av.

Föredraget tar fasta på föreställningar om vad som är möjligt och omöjligt. Både för individer och organisationer. Klas beskriver föredraget som ”en nyanserad diskussion i monologform kring att åstadkomma det som tidigare verkade omöjligt”. Klas Hallberg arbetar som författare, föreläsare och inspiratör.