



den dagliga dosen

ett fortbildningserbjudande från Idrottshögskolan i Stockholm



Vi har båda fått ett uppdrag!

Skolan skall erbjuda daglig fysisk aktivitet till alla barn och ungdomar under skoldagen. Idrottshögskolan skall stötta och stimulera skolorna i detta arbete.

Vilken utmaning och vilka möjligheter vi har tillsammans!

den dagliga dosen av rörelse

- ett erbjudande om fortbildning

Under läsåret 2004/2005 kommer Idrottshögskolan i Stockholm erbjuda en rad fortbildningskurser för lärare, fritidsledare, förskollärare och annan skolpersonal, i syfte att främja fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Det är en del av vårt utvecklingsprojekt Den dagliga dosen, som syftar till metodutveckling för att främja fysisk aktivitet inom skolan.

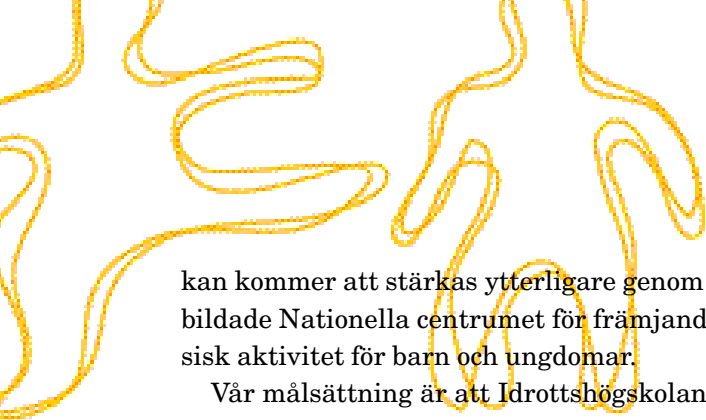
Vi rör oss för litet för att må bra! Ett förslag om minst 30-minuters organiserad fysisk aktivitet i skolan varje dag blev en politisk viktig fråga 2002. Riksdagen beslutade 2003 om en ändring i förordningstexten för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklasserna, fritidshemmen, och för de frivilliga skolformerna. (SKOLFS 2003:17 resp. SKOLFS 2003:18)

Ändringarna i förordningen lyder: *»Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.«*

»Skolan skall även sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.«

Fysisk aktivitet och rörelse behöver bli en naturlig del i barnens vardag, och skolan har en speciellt viktig roll i detta sammanhang!

Idrottshögskolan i Stockholm har en självklar plats i arbetet med att främja fysisk aktivitet hos alla barn och ungdomar. Vi har en lång tradition av lärarutbildning och har utvecklat en nära relation till många lärare på fältet. Genom vår gedigna forskning om fysisk aktivitet har vi en unik kunskapsbas som hela tiden fylls på, vilket vi t ex ser i det stora forskningsprojektet *Skola – Idrott – Hälsa* där ny och intressant kunskap om skolans idrottsundervisning kommit fram. Idrottshögskolan har också samverkat med Statens folkhälsoinstitut under det fysiska aktivitetsåret och denna samver-



kan komma att stärkas ytterligare genom det nybildade Nationella centrumet för främjande av fysisk aktivitet för barn och ungdomar.

Vår målsättning är att Idrottshögskolan genom kurserna på ett konstruktivt sätt ska kunna bidra i arbetet med att ge barn och ungdomar en daglig dos av fysisk aktivitet och rörelse.

*Välkommen till fortbildning nästa läsår!
hälsar Idrottshögskolan i Stockholm
och projektledare Birgitta Fagrell
birgitta.fagrell@ihs.se tel: 08-402 22 52*

inledning	sid 3
innehåll	sid 4
kurser	sid 6
seminarieserie	sid 14

innehåll

Mer detaljerad information om projektet *den dagliga dosen* finns på Idrottshögskolans hemsida www.ihs.se

Kurser

IH erbjuder åtta fortbildningskurser läsåret 2004/2005. Kurserna vänder sig till all skolpersonal. De genomförs i långsam studietakt. Varje kurs är beskriven i foldern och en kontaktperson är knuten till varje kurs. Anmälan gör du via Idrottshögskolans hemsida där eventuella förkunskapskrav finns angivna.

Kurserna omfattar 5 poäng och det är frivilligt om man vill avlägga högskolepoäng eller inte. Den som väljer att avlägga högskolepoäng blir behörighetsgranskad i efterhand.

Seminarieserie

Två seminarier kommer att löpa under hela läsåret. Den ena serien utgör en mötesplats där

praktik, teori och nya metoder för lärande prövas och diskuteras. Den andra kommer att innehålla senaste forskningsrön kring barn, unga och fysisk aktivitet. Seminarieformen kommer att kunna erbjuda ett rikt erfarenhetsutbyte mellan deltagarna.

Läs mer om den första seminarieserien på sida 14. Den andra serien kommer att presenteras på vår hemsida.

Öppna föreläsningar och workshops

Under läsåret kommer ett antal öppna föreläsningar att erbjudas. Exempel på teman för dessa föreläsningar är: *idrott för alla – anpassad fysisk aktivitet, hälsosam livsstil – mat och motion*. Föreläsningarna kommer att innehålla tips och idéer i teori och praktik. Ett tillfälle kommer att behandla goda exempel från olika skolor i Sverige.

Kontaktperson Birgitta Fagrell, 08-402 22 52

birgitta.fagrell@ihs.se

Mer information finns på vår hemsida www.ihs.se

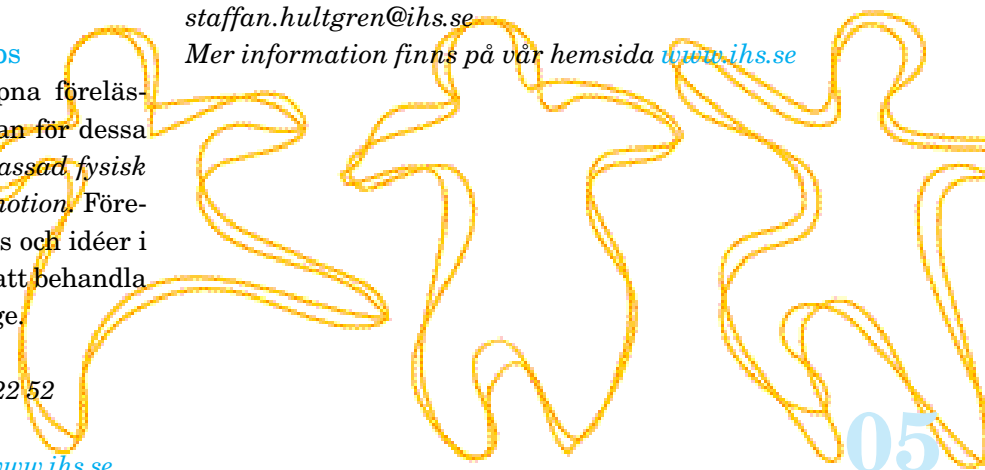
Externa uppdrag

Utifrån behov och möjligheter kan vi ordna lokala fortbildningsdagar hos er. Vi arbetar med olika teman med inriktning på hur all personal i skolan, föräldrar och elever kan medverka till en positiv hälsoutveckling med inriktning på fysisk aktivitet.

Kontaktperson Staffan Hultgren,

staffan.hultgren@ihs.se

Mer information finns på vår hemsida www.ihs.se



kurser

Hälsoundersökningar med inriktning fysisk aktivitet 5 poäng

Fortbildning för idrottslärare

På den här kursen lär vi deltagarna att utvärdera elevens fysiska status och hälsostatus genom olika fysiologiska och pedagogiska mätmetoder. Deltagaren skall själv kunna genomföra och leda ett urval av specifika metoder. Målsättningen med kursen är att få fördjupade kunskaper om hur elevhälsan kan förbättras.

Kursen innehåller moment för identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar. Exempel på tester som behandlas är mätning av syreupptagningsförmåga, styrka, rörlighet, balans, hjärtfrekvens, blodtryck, stegfrekvens, kroppssammansättning samt skattningsskalor för upplevd ansträngning. Vidare berörs olika undersökningar om livsstilsvanor, framförallt

gällande fysisk aktivitet, men även om kost och hälsa i övrigt.

Under kursen ges exempel på motionsformer anpassade för överviktiga barn och ungdomars fysiska förmåga. Andra ämnesområden som tas upp är vanligt förekommande folksjukdomar, fysisk aktivitet på recept samt styrdokument om hälsa.

Kursen genomförs på kvartsfart vårterminen 2005, helger och kvällstid.

*Kontaktperson Eva Andersson, 08-402 22 53
eva.andersson@ihs.se*

Lust till rörelse 5 poäng

Kursen vänder sig till förskollärare, lärare för barn i de lägre åldrarna samt till fritidspedagoger.

Kursen syftar till att ge en pedagogisk belysning av och kunskap om (metodisk och didaktisk) rörelse som erfarenhet, upplevelse och aktivitet. Ett särskilt fokus kommer att läggas på ledarskap av barn i rörelse. Kursen syftar vidare till att ge kunskap om barns psykomotoriska utveckling och behov av rörelse.

Innehållet är skapat i avsikt att passa alla som arbetar med elever i de yngre åldrarna. Olika rörelsekulturer och rumsliga miljöer inom ramen för den vanliga skoldagen kommer att presenteras. Vi arbetar med icke tävlingsbetonade rörelselekar som låter barnet ta del av en grundstomme av kvalitativ rörelseträning.

Teori och praktik kommer att varvas, vilket innebär en blandning av seminarier och föreläsningar samt praktiska pass.

Kursinnehåll

Rumsliga miljöer – rörelse som arbetsform i klassrummet, på skolgården och i närmiljön

- Rörelseträning med och utan handredskap
- Rytm och rörelse
- Bollen som redskap
- Vatten som element; vattenlek, vattenvana och säkerhetsaspekter

Ett integrerat arbetssätt

- Rörelsen mellan hemmet och skolan – en outnyttjad resurs?
- Närmiljöns betydelse för rörelse och identitetsskapande
- Uterummet som lärandemiljö

Kursen kommer att gå i åttondelsfart över två terminer.

*Kontaktperson Suzanne Lundvall, 08-402 22 20
suzanne.lundvall@ihs.se*



Natur, äventyr och rörelse som pedagogiskt hjälpmedel 5 poäng

Kursen vänder sig till alla typer av lärare, förskollärare, fritidspedagoger och omsorgspersonal. Kursen ges i samverkan mellan Lärarhögskolan och Idrotts-högskolan i Stockholm.

Syftet är att skapa en helhetssyn på barns utveckling samt att skapa en förståelse för rörelsens betydelse. Vi vill att deltagarna inspireras till att använda naturen som uteklassrum och ser dess möjligheter som kunskapskälla där hela människan stimuleras.

Kursen vill utveckla kunskap om och en förståelse för hur rörelse som metod, kan användas inom skolans alla stadier i syfte att stärka grupp och individ för att uppnå de uppsatta målen för grundskolan.

För att öka förståelsen för rörelsens betydelse kommer vi att ha praktiska övningar som belyser hur vi kan integrera rörelse med övriga ämnen.

Kursen kommer att ge deltagarna metoder i att kunna arbeta ämnesövergripande och utveckla kunskaper om grupperprocesser, samt bidra till att utveckla deltagarens egen lärarroll.

Kursen genomförs på Lärarhögskolan/Idrotts-högskolan i Stockholm samt i skog och mark. Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, lärarledda lektioner, laborativa studier, gruppövningar och fältstudier. De olika momentens konkreta innehåll och utformning utarbetas av lärare och kursdeltagare tillsammans. All praktisk undervisning är obligatorisk.

Kursen genomförs höstterminen 2004 och ges i kvartsfart på eftermiddagstid, kvällstid samt två lördagar.

*Kontaktpersoner Charlotta Bürger Bäckström,
08-737 97 38, charlotte.burger-backstrom@lhs.se,
Kerstin Nilsson, 08-737 57 82, kerstin.nilsson@lhs.se*

Lärande och anpassad fysisk aktivitet 5 poäng

Kursen riktar sig till all skolpersonal som arbetar med barn med behov av speciellt stöd inom motorik och rörelse.

Syftet med kursen är att ge möjlighet att problematisera och reflektera över situationen för individer med funktionshinder ur såväl ett individuellt som samhällsinriktat perspektiv. Kursen skall ge kunskaper om hur barn med behov av särskilt stöd belyses i styrdokument för skolans verksamhet. Efter avslutad kurs skall läraren kunna bemöta, observera och bedöma behov av stöd inom motorik och rörelse samt upprätta individuella stimuleringsprogram.

Innehåll

- Orientering av olika typer av fysiska handikapp
- Specialpedagogiska metoder ur individ- och samhällsperspektiv

- Skolans styrdokument och integrering
- Motorik och sensorisk – utveckling, styrning, kontroll och inläring relaterat till självbild och förmåga till handling
- Kunskapssyn, värdegrund samt helhetssyn på barnet
- Specialpedagogiskt synsätt inom arbetslaget/ elevvårdteamet
- Anpassad Fysisk Aktivitet (AFA) ur ett didaktiskt perspektiv

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier och grupparbeten. Delar av kursen har karaktär av laborativ verksamhet där praktiskt deltagande är en förutsättning för inhämtande av kunskaper.

*Kontaktperson Margareta Frykman Järlefeldt,
08-402 22 67, margareta.frykman.jarlefeldt@ihs.se*



Handledning för lärare i ämnet Idrott och hälsa

Yrkesverksamma lärare som undervisar i skolans ämne Idrott och hälsa välkomnas till grupphandledning under hösten 2004.

Syftet med grupphandledning är att skapa ett forum för reflektion över den egna lärarpraktiken för en kategori av lärare som sällan erbjuds yrkeshandledning i sitt arbete.

Läraren som reflekterande praktiker ges möjlighet att i dialog med kolleger synliggöra de dilemman som kan uppstå i vardagsarbetet, att förutsättningslöst diskutera dem och att också inspireras till nytänkande och pedagogisk förändring. Speciellt kommer vi att fokusera på de elever som av olika anledningar undviker rörelse och fysisk aktivitet.

Handledningsgruppen består av 4 till 7 medlemmar och träffas var tredje vecka, 90 min åt gången.

Välkommen till en närmare presentation av

grupphandledningens idé onsdagen den 18 augusti 2004 kl. 17:30 i lektionssal T2 på Idrottshögskolan!

*Kontaktperson Susanne Montin, 08-520 163 72
susanne.montin@ihs.se*

Den lärande kroppen 5 poäng

Kursen vänder sig till all skolpersonal med intresse för rörelse och fysisk aktivitet som en viktig dimension i helhetssynen på elevers utveckling, lärande och hälsa.

Vi är våra kroppar. Våra kroppar är utgångspunkten för vår existens och vår aktivitet i världen. Genom kroppen upplever vi och förstår världen, samtidigt som vi upplevs och förstås i den, i en ständig cirkularitet som innebär att vi alltid är både subjekt och objekt. Vi ser och blir sedda, vi hör och blir lyssnade till...

Syftet med kursen är att erbjuda en grundläggande kunskap om barns motoriska utveckling utgående från en neuropsykologisk syn på lärande och fysisk aktivitet.

Kursinnehållet presenteras i form av föreläsningar med både teoretiska och praktiska moment.

Kursen kan läsas som en poänggivande högskolekurs. Redovisning sker då dels under kursens

gång genom gruppdiskussioner och litteraturseminarier, dels vid kursens slut genom en examinationsuppgift i grupp eller individuellt.

*Kontaktperson Susanne Montin, 08-520 163 72
susanne.montin@ihs.se*

Stress och psykosocial miljö – med inriktning coping 5 poäng

Kursen vänder sig till alla typer av lärare, idrottsledare, förskollärare, fritidspedagoger och omsorgspersonal. Kursen ges i samverkan mellan Musikhögskolan och Idrottshögskolan i Stockholm.

Ohälsan i samhället ökar. Media, i alla former, lämnar dagligen nya lägesrapporter. Oftast med dystra facit. Men hur ser ohälsan ut och vilken är den värsta ohälsan? Den fysiska eller den psykiska? Eller är frågan felställd? Förmodligen det senare. Självfallet är ohälsans symptom en blandning av allehanda reaktioner och företeelser av såväl fysiologisk, fysisk, psykologisk som av sociologisk och samhällelig art.

Kursen syftar till att ge deltagarna lite mer förtrogenhet med det mångfacetterade begreppet och fenomenet stress, samt hur stressen relateras till människans psykosociala miljö. En annan viktig kursingrediens blir vidare att närmare studera och

diskutera begreppet coping. Coping syftar allmänt på vår förmåga att hantera stress, och våra copingförmågor och copingstrategier är ungefär lika många som det finns människor. Kursen kommer emellertid att arbeta med några utvalda copingarenor som musik, avspänningsträning, massage, fysisk aktivitet, personlighetsbedömning och skönlitterär läsning.

Kursen omfattar föreläsningar, seminarier och facklitteraturstudier. Vidare kommer studiet och diskussionen av coping att mer anta formen av workshops med aktivt deltagande som en undervisningsform.

*Kontaktperson Leif Strand, 08-402 22 22
leif.strand@ihs.se*

Idrottspsykologi 5 poäng

Kursen vänder sig till alla typer av lärare, idrottsledare, förskollärare, fritidspedagoger och omsorgspersonal.

Idrottspsykologi utgör ett mycket brett kunskapsområde, där man försöker formulera, besvara och hantera frågor som exempelvis: *Vilka är drivkrafterna bakom deltagande i idrott och fysisk aktivitet? Varför varierar prestationsförmågan? Vilka faktorer påverkar gruppsammanhållningen? Hur skall man utföra sin psykologisk träning? Vad finns det för samband mellan fysisk aktivitet, välbefinnande och hälsa? Hur får vi individen intresserad av utövande av idrott och fysisk aktivitet och behålla detta intresse genom livet?*

I en kurs inom det idrottspsykologiska kunskapsområdet kommer ett flertal begrepp att behandlas och diskuteras, som till exempel personlighet; motivation; spänningsnivå och stress; träning, tävling och prestation; grupper, gruppsammanhållning

och ledarskap; idrottspsykologisk och mental träning; skador, idrottsberoende och överträning.

Vidare är syftet att kursdeltagarna skall skolas in i ett allmänt psykologiskt tänkande samt att utveckla ett eget psykologiskt förhållningssätt till idrott och fysisk aktivitet. Att utveckla förmågan att tillämpa generell idrottspsykologisk teori samt att identifiera, pröva och diskutera kända idrottspsykologiska metoder ingår också i kurskonceptet.

Kursen omfattar föreläsningar, seminarierträffar, litteraturstudier och i förekommande fall även projektarbeten.

*Kontaktpersoner Leif Strand, 08-402 22 22,
leif.strand@ihs.se,*

Göran Kentä, 08-402 22 71, goran.kentaa@ihs.se

seminarieserie med workshops

Elevernas dagliga fysiska aktivitet – inspiration att fungera som mentor och koordinator i skolan

Seminarieserien vänder sig till idrottslärare och andra som har, eller är intresserade av att ta, ett helhetsansvar för skolans uppdrag att erbjuda eleverna fysisk aktivitet varje dag.

För dig som vill koordinera och utveckla din skolas arbete med detta uppdrag är vår intention att inspirera och utveckla idéer och arbetsformer för hur skolan ska leva upp till sitt åtagande. Vi kommer att diskutera hur rörelse kan fungera som pedagogiskt hjälpmedel, samt bli en naturlig del i den dagliga undervisningen.

Seminariet kommer att varva teori och praktik, dvs föreläsningar, seminariediskussioner och praktiska pass. Utbildningen är uppdelat på fem tillfällen under ht-04 (oktober–december). De fyra första

tillfällena genomförs som halvdagar (eftermiddagar) och sista som heldag. Man behöver inte följa hela serien, utan kan delta i enskilda seminarier. Det sista tillfället riktar sig dock till dem som följt hela serien.

Innehåll

- Rörelsemöjligheter i klassrummet och skolans övriga lokaler
- Rörelsemöjligheter på skolgården
- Rörelsemöjligheter i närmiljön och naturen
- Rörelse som pedagogiskt hjälpmedel i teoretiska ämnen
- Uppföljning och utvärdering

*Kontaktperson Tage Sterner, 08-402 22 25
tage.sterner@ihs.se*

**Se vår hemsida www.ihs.se för ytterligare info.
Fler kurser kommer att tillkomma.**

**Idrottshögskolan, Box 5626, 114 86 Stockholm
Besöksadress: Lidingövägen 1 T-bana: Stadion
Telefon: 08-402 22 00**

