

PRELIMINÄRT

**PROGRAM
28–29 OKTOBER**



GIH

THE SWEDISH
SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES

**IDROTTS- OCH
HÄLSOKONVENTET**

2024

Varmt välkommen till Idrotts- och hälsokonventet på GIH!

Årets Idrotts- och hälsokonvent som äger rum på GIH genomförs för tjugonde (!) gången den 28-29 oktober. Vi gläder oss åt att konventet är en mötesplats för deltagare från hela Sverige och ger möjlighet till aktuell fortbildning för idrottslärare, specialidrottslärare, hälsopedagoger, fritidspedagoger, förskollärare, tränare och fritidsledare med flera.

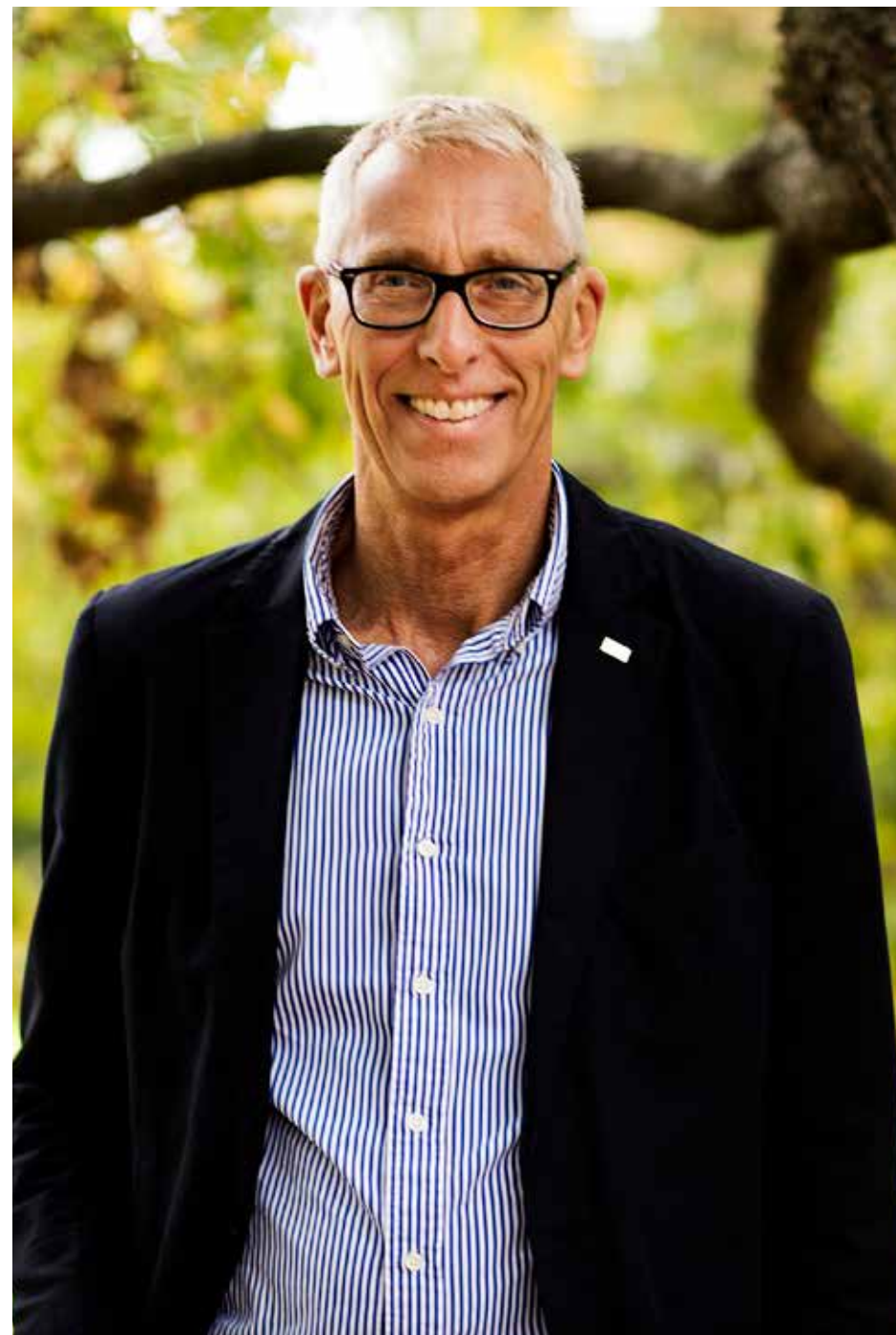
Under två dagar erbjuder GIH ett spännande program med både teoretiska och praktiska inslag. Här finns föreläsare och instruktörer från GIH och andra organisationer som berikar och inspirerar. I denna broschyr kan du läsa mer om konventets innehåll.

Årets program spänner över en mängd olika ämnen och frågor. Allt ifrån hjärnhälsa och yogabaserade praktiker via den senaste forskningen om inkluderande undervisning och kombinationsträning till Gy-25 och praktiska pass med inspiration till din praktik och undervisning.

Du som tidigare deltagit i GIH:s Idrotts- och hälsokonvent kommer att känna igen dig. Vi har valt att även i år erbjuda några av de mest uppskattade inslagen från tidigare år. Men vi har också anlitat nya föreläsare och instruktörer som tillför konventet aktuella inslag, engagemang och ny kunskap. Årets program är angeläget, viktigt och intressant, men sprider också mycket inspiration.

Det är med stor glädje GIH hälsar dig välkommen till årets Idrotts- och hälsokonvent!

Per Nilsson
Rektor GIH



08.00–09.00 Registrering

09.00–09.15 Deltagarna hälsas välkomna

09.15–11.45 *Gemensam förmiddag*

- Marie Harding från Generation Pep berättar om hur pedagoger och skolor kan använda Generations Peps kostnadsfria verktyg Pep Skola.
 - Kim Wickman docent vid Umeå universitet föreläser om inkluderande undervisning.
 - **Välj mellan**
 - Squaredance – häng med på squaredance samtidigt som du får chans att knyta nya kontakter med andra konventdeltagare och
 - Erik Hemmingsson, högskolelektor vid GIH, ger en kortare version av sin föreläsning ”Den nya tidens ohälsa: orsaker och möjliga lösningar” (i sin helhet senare under dagen).
- Fruktpaus under förmiddagen (cirka 10.15).

11.45–12.45 Lunch

- 12.45–14.15 – Kroppsligt lärande genom dans och koreografi
- Hopprepsskoj i skolan
- Shuttle Time – koncept för badmintonlektioner
- Spelfrämjande förmåga i bollspel?
- Simundervisning i skolan – simningens ABC och de fyra simsätten i praktiken
- Den nya tidens ohälsa: orsaker och möjliga lösningar
- Inkluderande undervisning i Idrott och hälsa

14.15–14.30 Frukt

- 14.30–16.00 – Kropp och rytm
- Grundmotorisk träning
- Shuttle Time – koncept för badmintonlektioner
- Praktiska tips på inkluderande undervisning i Idrott och hälsa
- Simundervisning i skolan – simningens ABC och de 4 simsätten i praktiken
- Hur påverkar kombinationsträning idrottare på elitnivå?
- ”Så här gör man! Eller ... hur gör man?” Att undervisa i rörelse

16.00–16.30 Fika och frukt

- 16.30–18.00 – Yogabaserade praktiker (YBP) inom skolan
- Hopprepsskoj i skolan
- Grundmotorisk träning
- Spelfrämjande förmåga i bollspel?
- Hälsoracet – hälsa och levnadsvanor i praktiken
- ”Så här gör man! Eller ... hur gör man?” Att undervisa i rörelse
- ULF – praktiktäna skolforskning för idrottslärare

Med reservation för programändringar, t.ex. ändringar av innehåll på grund av sjukdom, eller byte av lokal.

Vår ambition är att informera i god tid, men en förändrad situation kan innebära att ändringar sker med kort varsel. Vi ber om förståelse för detta.

- 08.30–10.00 – Yogabaserade praktiker (YBP) inom skolan
- Utmana kropps- och könsnormer i idrott och hälsa – men hur?
- Utifrån och in – ett träningsprogram för kropp och tanke
- Nya perspektiv på elitidrottsutveckling: Om delaktighet och lärande
- Innebandy Flex – ett mer inkluderande sätt att spela innebandy i skolan
- Hjärnhälsa i skolan
- Frisk & fri

10.00–10.30 Fika och frukt

- 10.30–12.00 – Yogabaserade praktiker (YBP) inom skolan
- Utmana kropps- och könsnormer i idrott och hälsa – men hur?
- Grunderna i kartkunnskap – övningar och tips för skolan
- Innebandy Flex – ett mer inkluderande sätt att spela innebandy i skolan
- Kids' Athletics – lekfull friidrott i skolmiljö
- Hjärnhälsa i skolan
- Gy-25: Idrott & hälsa samt tävlingsidrott
- Hur påverkar kombinationsträning idrottare på elitnivå?

12.00–13.00 Lunch

- 13.00–14.30 – Kroppsligt lärande genom dans och koreografi
- Kropp och rytm
- Grunderna i kartkunnskap – övningar och tips för skolan
- Hälsoracet – hälsa och levnadsvanor i praktiken
- Kids' Athletics – lekfull friidrott i skolmiljö
- Gy-25: Specialidrott samt tävlingsidrott (RIG- och NIU-lärare)
- Gy-25: Hur ska vi realisera den i idrott och hälsa?

14.30–14.45 Frukt

14.45–16.00 *Gemensam avslutande föreläsning*

- Henrik Gustafsson, professor vid Karlstads universitet och f.d. student vid GIH, föreläser om Idrottspsykologi för idrottslärare – teori, praktik och allt där emellan.

16.00–16.15 Avslutning

Med reservation för programändringar, t.ex. ändringar av innehåll på grund av sjukdom, eller byte av lokal.

Vår ambition är att informera i god tid, men en förändrad situation kan innebära att ändringar sker med kort varsel. Vi ber om förståelse för detta.

PRELIMINÄRT

MÅNDAG 28 OKTOBER



PASSBESKRIVNINGAR

28 OKTOBER

Registrering i huvudentré	08.00–09.00	
Välkomna!	09.00–09.15	AULAN
Gemensam förmiddag	09.15–11.45	AULAN

Marie Harding från Generation Pep berättar om hur pedagoger och skolor kan använda Generations Peps kostnadsfria verktyg Pep Skola – för att fysisk aktivitet (och hälsosamma matvanor) ska vara en naturlig del av skoldagen.

Kim Wickman, docent vid Umeå universitet, föreläser om inkluderande undervisning.

Välj mellan

Squaredance

– häng med på squaredance samtidigt som du får chans att knyta nya kontakter med andra konventdeltagare. och

Den nya tidens ohälsa: orsaker och möjliga lösningar

– Erik Hemmingsson, högskolelektor vid GIH, ger en kortare version av föreläsningen som ges senare under dagen.



Frukt	10.15–10.30	
Lunch	11.45–12.45	IDROTTSBALL 2

PASSBESKRIVNINGAR 12.45–14.15

Kroppsligt lärande genom dans och koreografi

Under passet utforskar vi konkreta arbetsmetoder inom dans och koreografi för undervisning i ämnet Idrott och hälsa. Passet ger också förslag på hur rörelse kan implementeras i andra skolämnen, där kroppsligt lärande genom dans och koreografi bidrar till elevers olika förutsättningar för inhämtandet av ny kunskap.

Isabell Hertzberg är legitimerad ämneslärare i dans (utbildad vid Stockholms konstnärliga högskola) med särskilt intresse för ledarskap, koreografi och förändringsprocesser. Vid sidan av uppdraget som adjunkt i rörelse och dans vid GIH, frilansar Isabell som koreograf och dansare i kulturprojekt för barn, unga och vuxna.



Hopprepsskoj i skolan

Hopprep är det perfekta redskapet att använda i idrottsundervisningen eller i en rastaktivitet. I det digitala materialet Hopprepsskoj finns en mängd av inspirerande och instruerande filmer på både enkel- och dubbelrepsövningar, men också instruktioner i dubbelrep, förslag på enkla men kreativa lekar och nybörjartävlingar.

Under detta fartfyllda pass får du prova på roliga och praktiska tricks från Hopprepsskoj, och dessutom får du kreativa exempel på hur du kan använda hopprep som uppvärmning, konditionsträning eller i ett gruppträningspass.

Liv Murmark och Lisa Murmark har studerat vid GIH, och de har båda en framgångsrik hopprepkarriär bakom sig som aktiva på världsnivå och landslagstränare.



Shuttle Time – koncept för badmintonlektioner

Shuttle betyder badmintonboll på engelska och Shuttle Time är ett färdigt lektionskoncept framtaget för att genomföra badminton på idrottslektioner i skolan. Shuttle Time ger möjlighet för barn och ungdomar, mellan fem och femton år, att lära sig badminton i sin skolmiljö på ett roligt och enkelt sätt.

På detta pass får du prova på enkla och roliga övningar och se exempel på lektionsupplägg för lektioner i badminton. Du får även bekanta dig med det utbildningsmaterial som tillhandahålls: Shuttle Time-lärare som handbok, 22 lektionsplaner, 90 videoklipp som visar övningarna och en gratis Shuttle Time-app.

Thomas Csiffary, projektledare utveckling barn och ungdomsidrott på Svenska Badmintonförbundet, är tidigare GIH-student och tränare för Spårvägen Badminton.



Spelfrämjande förmåga i bollspel?

Hur kan vi bedöma den i grund- och gymnasieskolan

Varför och hur ska vi bedöma elevernas förmåga att spela och bidra i olika bollekar och bollspel? I det här passet diskuterar vi dessa frågor och även vad vi ska bedöma. Vi kommer också, med utgångspunkt från boken Boll och Bollspel i skolan (Liber) pröva olika sätt att arbeta med formativ och summativ bedömning när undervisning i bollekar och bollspel genomförs.

Fredrik Svanström är högskoleadjunkt vid GIH med inriktning mot undervisning i bollspel och friluftsliv och är en av medförfattarna i antologin Boll och Bollspel i skolan (Liber).

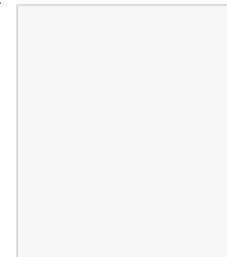
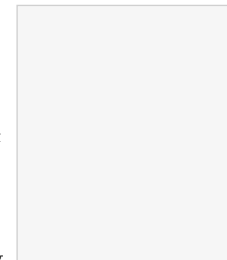


Simundervisning i skolan – simningens ABC och de fyra simsätten i praktiken

Under detta pass får ni verktyg för att lära ut vattenvana och simsätten i simundervisningen i skolan

Vi går igenom simningens ABC:s åtta moment: andas, doppa, hoppa, balansera, glida, flyta, förflytta och rotera genom olika roliga övningar. För att kunna lära eleverna att simma behöver de först vara vattenvana och ha ett bra vattenläge vilket tränas mycket genom simningens ABC. Efter det bygger vi de fyra simsätten. Du får övningar, tips och råd för att lättare kunna lära ut simning.

Helena Bengtsson är utbildningskoordinator och Erika Meeker är verksamhetsutvecklare för simkunnet på Svensk Simidrott. Båda arbetar med utbildning och fortbildning av idrottslärare och annan skolpersonal.



Den nya tidens ohälsa: orsaker och möjliga lösningar

Vår tids absolut största hälsoutmaning är en kraftig ökning av psykisk ohälsa och bristande välmående. Till detta kan även adderas en avsevärd klyfta i hälsa och välmående mellan utsatta och välmående områden. Vad ligger bakom båda dessa utvecklingar, på vilket sätt hör de ihop, och vad finns det för potentiella lösningar?

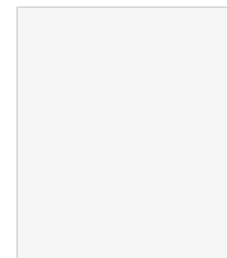
Erik Hemmingsson är högskolelektor i idrottsvetenskap, inriktning folkhälsa vid GIH. Erik har skrivit Kriget mot kroppen tillsammans med Stina Wollter och Slutbantat.



Inkluderande undervisning i Idrott och hälsa

OBS! Detta är ett dubbelpass som hänger ihop med *Praktiska tips på inkluderande undervisning (14.30–16.00)*. Det innebär att du går på båda passen.

Vi fokuserar på forskning om hur utformandet av undervisningen i Idrott och hälsa kan skapa förutsättningar för att alla elever ska kunna vara delaktiga i alla aktiviteter och lära utifrån sina egna förutsättningar. Under passet finns det tid för reflektion och diskussion kring utformning av undervisning, inkludering, allas lika värde, etc.



Frukt

14.15–14.30

IDROTTHALL 2

Kropp och rytm

Rytm är ett centralt begrepp inom många rörelsepraktiker och kan gestaltas på många olika sätt. I detta pass utforskar vi relationen kropp och rytm med utgångspunkt inom ämnesområdet Rörelse och Dans med inslag av integrering från t ex bollspel och bollekar. Med lekfullhet och rörelseglädje i centrum skapas lärandemiljöer för utveckling av t ex. samarbetsförmåga, takt-/rytmkänsla, spelbarhet och rörelseförmåga.

Anders Frisk är högskoleadjunkt vid GIH och är en av medförfattarna i antologin Boll och Bollspel i skolan (Liber) och antologin Hur kan vi förstå rörelse? (Liber).



Grundmotorisk träning

De grovmotoriska grundformerna är viktiga byggstenar för all idrott. De är grunden till att utveckla en god rörelseförmåga, kroppsuppfattning och tilltro till den egna fysiska förmågan. När vi tränar motorik genom bl.a. momentet gymnastik kallar vi det för grundmotorisk träning. I det här inspirerande passet får du praktisk erfarenhet kring hur du kan jobba med grundmotorisk träning med genomtänkta stationer och kan planera olika redskapsbanor. Vi presenterar även det digitala materialet som Gymnastikförbundet tagit fram för att stödja undervisningen i grundmotoriskträning i skolan.

Annika Hernmo och Sofie Wivesson är båda utbildade lärare i Idrott och hälsa och har många års erfarenhet som utbildare inom Gymnastikförbundet. De har även varit ledare i såväl barn gymnastik som tävlingsgymnastik på nationell och internationell nivå.



Shuttle Time – koncept för badmintonlektioner

Shuttle betyder badmintonboll på engelska och Shuttle Time är ett färdigt lektionskoncept framtaget för att genomföra badminton på idrottslektioner i skolan. Shuttle Time ger möjlighet för barn och ungdomar, mellan fem och femton år, att lära sig badminton i sin skolmiljö på ett roligt och enkelt sätt.

På detta pass får du prova på enkla och roliga övningar och se exempel på lektionsupplägg för lektioner i badminton. Du får även bekanta dig med det utbildningsmaterial som tillhandahålls: Shuttle Time-lärare som handbok, 22 lektionsplaner, 90 videoklipp som visar övningarna och en gratis Shuttle Time-app.

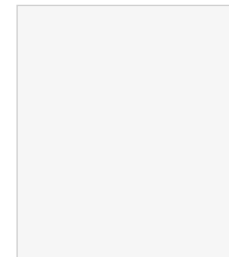
Thomas Csiffary, projektledare utveckling barn och ungdomsidrott på Svenska Badmintonförbundet, är tidigare GIH-student och tränare för Spårvägen Badminton.



Praktiska tips på inkluderande undervisning i Idrott och hälsa

OBS! Detta är ett dubbelpass som hänger ihop med *Inkluderande undervisning i idrott och hälsa* (12.45–14.15). Det innebär att du går på båda passen.

Vi fokuserar på beprövad erfarenhet och forskning om hur utformandet av undervisningen i Idrott och hälsa kan skapa förutsättningar för att alla elever ska kunna vara delaktiga i alla aktiviteter och lära utifrån sina egna förutsättningar. Du får bli med dig kunskaper i didaktik och metodik för elever med funktionsnedsättning som kan omsättas i undervisningen i idrott och hälsa.

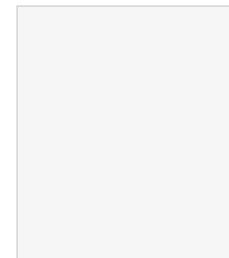
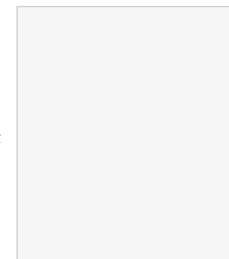


Simundervisning i skolan – simningens ABC och de fyra simsätten i praktiken

Under detta pass får ni verktyg för att lära ut vattenvana och simsätten i simundervisningen i skolan

Vi går igenom simningens ABC:s åtta moment: andas, doppa, hoppa, balansera, glida, flyta, förflytta och rotera genom olika roliga övningar. För att kunna lära eleverna att simma behöver de först vara vattenvana och ha ett bra vattenläge vilket tränas mycket genom simningens ABC. Efter det bygger vi de fyra simsätten. Du får övningar, tips och råd för att lättare kunna lära ut simning.

Helena Bengtsson är utbildningskoordinator och Erika Meecker är verksamhetsutvecklare för simkunnskap båda på Svensk Simidrott. Båda arbetar bland annat med utbildning och fortbildning av idrottslärare och annan skolpersonal.



Hur påverkar kombinationsträning idrottare på elitnivå?

De flesta idrotter kräver en kombination av styrka och uthållighet för en god prestation, inte minst lagidrotter. Styrketräning och uthållighetsträning ingår därför vanligtvis i det veckovisa träningsprogrammet. Henrik Petré har undersökt kombinationsträningens effekter på lagidrottare på elitnivå, och resultaten är direkt tillämpbara och kan utgöra en grund för en vetenskaplig träningsplanering för lag- och individuella idrottare på elitnivå där en väl utvecklad styrka och uthållighet är viktigt för god prestation. I slutet av föreläsningen finns utrymme för frågor om träningslära.

Henrik Petré är högskoleadjunkt vid GIH och disputerade våren 2024 med avhandlingen "Kombinationsträning för lagidrottare på elitnivå". Han har tidigare spelat ishockey i SSL och SM-liga.



"Så här gör man! Eller ... hur gör man?" Att undervisa i rörelse

Undervisning i och bedömning av rörelseförmåga verkar ofta utgå från en förutbestämd uppfattning om hur rörelsen ska se ut när elever "kan det". "Så här gör man!" Varför är det så? Rimmar det med den kunskapssyn som uttrycks i skolans läro- och kursplaner? Tveksamt! Men hur skulle undervisning i och bedömning av rörelseförmåga annars kunna gå till? På det här passet kommer Håkan Larsson att presentera ett alternativt perspektiv på undervisning, som utgår från utforskning av rörelser med hjälp av rörelseuppgifter som du kan omforma och använda i din egen undervisning.

Håkan Larsson är professor i idrott, inriktning utbildningsvetenskap vid GIH.



Fika och frukt

16.00–16.30

IDROTTSBALL 2

PASSBESKRIVNINGAR

16.30–18.00

Yogabaserade praktiker (YBP) inom skolan

Denna workshop i yogabaserade rörelsepraktiker (YBP) innehåller en kombination av aktivt utövande varvat med rapport från ett pågående avhandlingsprojekt. I en utbildningskontext – vilka pedagogiska möjligheter/utmaningar för utveckling av till exempel elevers kroppskänedom, tillit till egen förmåga och samspel med omgivningen kan vi se i YBP?

Anna Rosén undervisar vid GIH och är även doktorand inom forskarskolan i idrottsdidaktik för lärarutbildare (FIL).

**Hopprepsskoj i skolan**

Hopprep är det perfekta redskapet att använda i idrottsundervisningen eller i en rastaktivitet. I det digitala materialet Hopprepsskoj finns en mängd av inspirerande och instruerande filmer på både enkel- och dubbelrepsövningar, men också instruktioner i dubbelrep, förslag på enkla men kreativa lekar och nybörjartävlingar.

Under detta fartfyllda pass får du prova på roliga och praktiska tricks från Hopprepsskoj, och dessutom får du kreativa exempel på hur du kan använda hopprep som uppvärmning, konditionsträning eller i ett gruppträningspass.

Liv Murmark och Lisa Murmark har studerat vid GIH, och de har båda en framgångsrik hopprepsskojkarriär bakom sig som aktiva på världs nivå och landslagstränare.

**Grundmotorisk träning**

De grovmotoriska grundformerna är viktiga byggstenar för all idrott. De är grunden till att utveckla en god rörelseförmåga, kroppsuppfattning och tilltro till den egna fysiska förmågan. När vi tränar motorik genom bl.a. momentet gymnastik kallar vi det för grundmotorisk träning. I det här inspirerande passet får du praktisk erfarenhet kring hur du kan jobba med grundmotorisk träning med genomtänkta stationer och kan planera olika redskapsbanor. Vi presenterar även det digitala materialet som Gymnastikförbundet tagit fram för att stödja undervisningen i grundmotorisk träning i skolan.

Annika Hernmo och Sofie Wivesson är båda utbildade lärare i Idrott och hälsa och har många års erfarenhet som utbildare inom Gymnastikförbundet. De har även varit ledare i såväl barn gymnastik som tävlingsgymnastik på nationell och internationell nivå.

**Spelfrämjande förmåga i bollspel?**

Hur kan vi bedöma den i grund- och gymnasieskolan

Varför och hur ska vi bedöma elevernas förmåga att spela och bidra i olika bollekar och bollspel? I det här passet diskuterar vi dessa frågor och även vad vi ska bedöma. Vi kommer också, med utgångspunkt från boken Boll och Bollspel i skolan (Liber) pröva olika sätt att arbeta med formativ och summativ bedömning när undervisning i bollekar och bollspel genomförs.

Fredrik Svanström är högskoleadjunkt vid GIH med inriktning mot undervisning i bollspel och friluftsliv och är en av medförfattarna i antologin Boll och Bollspel i skolan (Liber).

**Hälsoracet – hälsa och levnadsvanor i praktiken**

Under detta pass får ni möta arbetsmetoder skapade för att variera undervisningen i ämnesområdet Hälsa och levnadsvanor för årskurs 4 till gymnasiet. Tillsammans tar vi oss igenom ett upplägg inspirerat av 2000-talets tv-serie "Amazing race" och nutidens populära underhållningskoncept "Escape room". Kreativitet och inkludering är ledorden för passet som genomförs i grupp med teambuildingliknande övningar, där digitala verktyg blandas med arbete inom både fysisk, psykisk och social hälsa. Målet är att du ska inspireras att arbeta tillsammans med dina elever på nya sätt som motiverar och utvecklar kunskaper inom Hälsa! Ta med din smartphone och gör dig redo för ett inspirationsrikt pass!

Sanne Sejlert är utbildad lärare i Idrott och hälsa och arbetar som adjunkt vid GIH.



"Så här gör man! Eller ... hur gör man?" Att undervisa i rörelse

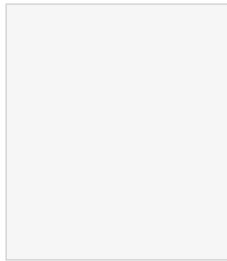
Undervisning i och bedömning av rörelseförmåga verkar ofta utgå från en förutbestämd uppfattning om hur rörelsen ska se ut när elever "kan det". "Så här gör man!" Varför är det så? Rimmar det med den kunskapssyn som uttrycks i skolans läro- och kursplaner? Tveksamt! Men hur skulle undervisning i och bedömning av rörelseförmåga annars kunna gå till? På det här passet kommer Håkan Larsson att presentera ett alternativt perspektiv på undervisning, som utgår från utforskning av rörelser med hjälp av rörelseuppgifter som du kan omforma och använda i din egen undervisning.

Håkan Larsson är professor i idrott, inriktning utbildningsvetenskap vid GIH.



ULF - praktiska skolforskning för idrottslärare

Under ledning av GIH genomförs flera praktiska forskningsprojekt tillsammans med yrkesverksamma lärare i idrott och hälsa. ULF står för Utveckling, Lärande och Forskning. Projektet syftar till att utveckla och pröva olika modeller för långsiktig samverkan mellan universitet, högskolor och huvudmän inom skolväsendet. Vid passet presenteras resultaten från ett par av dessa projekt.





PASSBESKRIVNINGAR

29 OKTOBER

PASSBESKRIVNINGAR

08.30 - 10.00

Yogabaserade praktiker (YBP) inom skolan

Denna workshop i yogabaserade rörelsepraktiker (YBP) innehåller en kombination av aktivt utövande varvat med rapport från ett pågående avhandlingsprojekt. I en utbildningskontext – vilka pedagogiska möjligheter/utmaningar för utveckling av till exempel elevers kroppskännedom, tillit till egen förmåga och samspel med omgivningen kan vi se i YBP?

Anna Rosén undervisar vid GIH och är även doktorand inom forskarskolan i idrottsdidaktik för lärarutbildare (FIL).



Utmana kropps- och könsnormer i idrott och hälsa – men hur?

Rörelse är centralt i idrott och hälsa. Men rörelse aktualiserar också sociala normer om hur en ska se ut och hur en kan och bör röra sig, bland annat beroende på om en är flicka eller pojke. Sådana normer påverkar och begränsar vad elever lär sig – och får möjlighet att lära sig. I det här passet prövar vi tillsammans och i rörelse olika övningar för att få syn på och utmana kropps- och könsnormer, övningar som du kan använda i din egen undervisning. Håkan Larsson har i snart trettio års tid arbetat med frågor om kropp och kön i skolans idrott och hälsa.

Håkan Larsson är professor i idrott, inriktning utbildningsvetenskap vid GIH.



Utifrån och in – ett träningsprogram för kropp och tanke

Med det digitala träningsprogrammet "Utifrån och in" vill Friskis&Svettis inspirera unga, 13–18 år, att hitta en träningsrutin som funkar. Samtidigt delar vi med oss av verktyg och övningar för att hantera olika utmaningar i vardagen, som stress, oro eller prestationskrav. Programmet har tagits fram i samarbete med legitimerad psykolog.

I den här workshopen presenteras programmet i sin helhet och du får uppleva några delar praktiskt. Möt också idrottslärare som har använt programmet i undervisningen med stöd av det handledarmaterial som tagits fram. Kom gärna träningsklädd.

Tina Uppfeldt, vid Friskis&Svettis Riks tillsammans med idrottslärare på Fredsborgsskolan i Åkersberga.



Nya perspektiv på elitidrottsutveckling: Om delaktighet och lärande

Vilka är fördelarna med att ungdomar blir mer delaktiga i sitt idrottande, och vad har delaktighet med lärande att göra? De frågorna står i centrum under föreläsningen och ger underlag för reflektioner och nya perspektiv på hur unga idrottare bäst utvecklas liksom på hur tränare (och lärare) kan utveckla sitt sätt att coacha och leda.

Karin Redelius är professor i pedagogik, inriktning idrottens påverkans- och läroprocesser vid GIH.



Innebandy Flex – ett mer inkluderande sätt att spela innebandy i skolan

Innebandy är en sport som många kommer i kontakt med i skolans värld. Vi kommer under passet visa och låta er spela Innebandy Flex – en ny form av innebandy som lämpar sig ypperligt när eleverna har olika stor erfarenhet av innebandy. Med några små regelförändringar hoppas vi att Innebandy Flex ska göra att innebandyn blir roligare för alla elever. Grunden till spelformen är en studie gjord av Karlstads universitet där trösklar in i föreningsidrotten granskades, där regler och uppsatta ramar för idrottandet visade sig vara en anledning till att många inte kände sig bekväma med att börja idrotta.

Camilla Olsson arbetar som verksamhetschef på Värmlands Innebandyförbund och Inez Rehn arbetar som Inkluderingsansvarig på Svenska Innebandyförbundet.



Hjärnhälsa i skolan

På GIH studerar vi hur fysisk aktivitet genom livet påverkar hjärnhälsa, dvs kognitiva förmågor och psykisk hälsa. Forskningens resultat har stor relevans för skolan, både för huvudmännens förståelse och för lärares profession. Vi vet mer om vad som är meningsfullt i en skolkontext. Vi vet mer om hur genetik och arv spelar in. Vi vet avsevärt mer om "varför", dvs hur fysiologin bakom sambandet mellan fysisk aktivitet och hjärnhälsa fungerar. Det finns nu gott om forskningsstudier där olika insatser prövats i verkliga skolor och verkliga elever. Vilka är lärdomarna?

Allt detta gör att vi med viss trygghet kan ägna oss åt "mythbusting", vilket vi kommer göra under presentationen. Vidare får du konkreta tips på hur du kan hjälpa dina elever att få en bättre hjärnhälsa.

Maria Ekblom är professor i idrottsvetenskap, inriktning fysisk aktivitet och hälsa vid GIH.



Frisk & fri

I denna föreläsning får du grundläggande kunskap om ätstörningar, bemötande och hälsosamt ledarskap. Du får lära dig om vad en ätstörning är för något, orsaker till att vissa drabbas samt varningstecken. Du får även kunskap om hur du i din roll (som t.ex. tränare eller lärare) kan bemöta en drabbad person samt hur du, genom ditt ledarskap, kan minska risken att någon drabbas.

Sofia Selenius är ansvarig för utbildningar inom idrott och ätstörningar i Frisk & Fri samt är föreläsare inom området. Hon har en bakgrund som innebandyspelare och även egen erfarenhet av ätstörningar som tidigare drabbad. Olle Forsén arbetar som förstelärare i pedagogisk utveckling, lärare i idrott och hälsa samt föreläsare på Frisk & Fri. Han har många års erfarenhet av ätstörningar som anhängig.



Fika och frukt

10.00-10.30

IDROTTSBALL 2

PASSBESKRIVNINGAR

10.30 - 12.00

Yogabaserade praktiker (YBP) inom skolan

Denna workshop i yogabaserade rörelsepraktiker (YBP) innehåller en kombination av aktivt utövande varvat med rapport från ett pågående avhandlingsprojekt. I en utbildningskontext – vilka pedagogiska möjligheter/utmaningar för utveckling av till exempel elevers kroppskännedom, tillit till egen förmåga och samspel med omgivningen kan vi se i YBP?

Anna Rosén undervisar vid GIH och är även doktorand inom forskarskolan i idrottsdidaktik för lärarutbildare (FIL).



Utmana kropps- och könsnormer i idrott och hälsa – men hur?

Rörelse är centralt i idrott och hälsa. Men rörelse aktualiserar också sociala normer om hur en ska se ut och hur en kan och bör röra sig, bland annat beroende på om en är flicka eller pojke. Sådana normer påverkar och begränsar vad elever lär sig – och får möjlighet att lära sig. I det här passet prövar vi tillsammans och i rörelse olika övningar för att få syn på och utmana kropps- och könsnormer, övningar som du kan använda i din egen undervisning. Håkan Larsson har i snart trettio års tid arbetat med frågor om kropp och kön i skolans idrott och hälsa.

Håkan Larsson är professor i idrott, inriktning utbildningsvetenskap vid GIH.



Grunderna i kartkunskap – övningar och tips för skolan

I denna workshop får du ta del av konkreta och pedagogiska tips för att elever på ett inspirerande och bra sätt ska få grunderna i kartkunskap. Du får prova olika praktiska övningar som går att tillämpa i undervisningen. Workshopen kommer att genomföras utomhus så ta gärna kläder efter väder.

Som deltagare i vår workshop får du också med dig vår "Skolsäck" hem. Skolsäcken innehåller konkret pedagogiskt och didaktiskt material som du som lärare kan nyttja direkt efter genomförd lärarfortbildning.

Anita Wehlin och Lena Sundqvist är, lärarfortbildare vid Svenska Orienteringsförbundet



Innebandy Flex – ett mer inkluderande sätt att spela innebandy i skolan

Innebandy är en sport som många kommer i kontakt med i skolans värld. Vi kommer under passet visa och låta er spela Innebandy Flex – en ny form av innebandy som lämpar sig ypperligt när eleverna har olika stor erfarenhet av innebandy. Med några små regelförändringar hoppas vi att Innebandy Flex ska göra att innebandyn blir roligare för alla elever. Grunden till spelformen är en studie gjord av Karlstads universitet där träsklar in i föreningsidrotten granskades, där regler och uppsatta ramar för idrottandet visade sig vara en anledning till att många inte kände sig bekväma med att börja idrotta.

Camilla Olsson arbetar som verksamhetschef på Värmlands Innebandyförbund och Inez Rehn arbetar som Inkluderingsansvarig på Svenska Innebandyförbundet.



Kids' Athletics – lekfull friidrott i skolmiljö

Friidrott är mångsidigt och varierat, det finns något för alla! I Kids' Athletics tävlar eleverna lagvis i löpning, hopp och kast. Konceptet är utvecklat av Internationella Friidrottsförbundet och består av förenklade friidrottsgrenar.

Kids' Athletics är ett lekfullt sätt att lära sig friidrott som barn i skolmiljö.

Detta pass är både teoretiskt och praktiskt där konceptets bakgrund, syfte och upplägg går igenom. Du får sedan testa konceptet genom både egen planering och utförande. Under passets gång presenteras även Friidrottens aktivitetskort, en övningsbank med över 100 lekfulla friidrottsövningar för barn under elva år, alla inspirerade av Kids Athletics.

Frida Hogstrand är barn- och ungdomsansvarig vid Svenska Friidrottsförbundet och Anna-Karin Wikström är lärare i idrott och hälsa samt utbildare.



Hjärnhälsa i skolan

På GIH studerar vi hur fysisk aktivitet genom livet påverkar hjärnhälsa, dvs kognitiva förmågor och psykisk hälsa. Forskningens resultat har stor relevans för skolan, både för huvudmännens förståelse och för lärares profession. Vi vet mer om vad som är meningsfullt i en skolkontext. Vi vet mer om hur genetik och arv spelar in. Vi vet avsevärt mer om "varför", dvs hur fysiologin bakom sambandet mellan fysisk aktivitet och hjärnhälsa fungerar. Det finns nu gott om forskningsstudier där olika insatser prövats i verkliga skolor och verkliga elever. Vilka är lärdomarna?

Allt detta gör att vi med viss trygghet kan ägna oss åt "mythbusting", vilket vi kommer göra under presentationen. Vidare får du konkreta tips på hur du kan hjälpa dina elever att få en bättre hjärnhälsa.

Maria Ekblom är professor i idrottsvetenskap, inriktning fysisk aktivitet och hälsa vid GIH.



Gy-25: Idrott & hälsa samt tävlingsidrott

Till höstterminen börjar Gy-25 gälla. Maria Mattsson och Anderas Vestergren från Skolverket presenterar bakgrunden till förändringarna som har gjorts i relation till ämnena Idrott och hälsa samt tävlingsidrott. Vidare lyfter de fram de viktigaste revideringarna som har gjorts. Maria och Anderas kommer också svara på frågor om Gy-25.

Maria Mattsson, undervisningsråd vid Skolverket och Anderas Vestergren, undervisningsråd vid Skolverket.



Hur påverkar kombinationsträning idrottare på elitnivå?

De flesta idrotter kräver en kombination av styrka och uthållighet för en god prestation, inte minst lagidrotter. Styrketräning och uthållighetsträning ingår därför vanligtvis i det veckovisa träningsprogrammet. Henrik Petré har undersökt kombinationsträningens effekter på lagidrottare på elitnivå, och resultaten är direkt tillämpbara och kan utgöra en grund för en vetenskaplig träningsplanering för lag- och individuella idrottare på elitnivå där en väl utvecklad styrka och uthållighet är viktigt för god prestation. I slutet av föreläsningen finns utrymme för frågor om träningslära.

Henrik Petré är högskoleadjunkt vid GIH och disputerade våren 2024 med avhandlingen "Kombinationsträning för lagidrottare på elitnivå". Han har tidigare spelat ishockey i SSL och SM-liiga.



Lunch

12.00–13.00

IDROTTHALL 2

Kroppsligt lärande genom dans och koreografi

Under passet utforskar vi konkreta arbetsmetoder inom dans och koreografi för undervisning i ämnet Idrott och hälsa. Passet ger också förslag på hur rörelse kan implementeras i andra skolämnen, där kroppsligt lärande genom dans och koreografi bidrar till elevers olika förutsättningar för inhämtandet av ny kunskap.

Isabell Hertzberg är legitimerad ämneslärare i dans (utbildad vid Stockholms konstnärliga högskola) med särskilt intresse för ledarskap, koreografi och förändringsprocesser. Vid sidan av uppdraget som adjunkt i rörelse och dans vid GIH, frilansar Isabell som koreograf och dansare i kulturprojekt för barn, unga och vuxna.

**Kropp och rytm**

Rytm är ett centralt begrepp inom många rörelsepraktiker och kan gestaltas på många olika sätt. I detta pass utforskar vi relationen kropp och rytm med utgångspunkt inom ämnesområdet Rörelse och Dans med inslag av integrering från t ex bollspel och bollekar. Med lekfullhet och rörelseglädje i centrum skapas lärandemiljöer för utveckling av t ex. samarbetsförmåga, takt-/rytmkänsla, spelbarhet och rörelseförmåga.

Anders Frisk är högskoleadjunkt vid GIH och är en av medförfattarna i antologin Boll och Bollspel i skolan (Liber) och antologin Hur kan vi förstå rörelse? (Liber)

**Grunderna i kartkunskap – övningar och tips för skolan**

I denna workshop får du ta del av konkreta och pedagogiska tips för att elever på ett inspirerande och bra sätt ska få grunderna i kartkunskap. Du får prova olika praktiska övningar som går att tillämpa i undervisningen. Workshopen kommer att genomföras utomhus så ta gärna kläder efter väder.

Som deltagare i vår workshop får du också med dig vår "Skolsäck" hem. Skolsäcken innehåller konkret pedagogiskt och didaktiskt material som du som lärare kan nyttja direkt efter genomförd lärarfortbildning.

Anita Wehlin och Lena Sundqvist är lärarfortbildare vid Svenska Orienteringsförbundet.

**Hälsoracet – hälsa och levnadsvanor i praktiken**

Under detta pass får ni möta arbetsmetoder skapade för att variera undervisningen i ämnesområdet Hälsa och levnadsvanor för årskurs 4 till gymnasiet. Tillsammans tar vi oss igenom ett upplägg inspirerat av 2000-talets tv-serie "Amazing race" och nutidens populära underhållningskoncept "Escape room". Kreativitet och inkludering är ledorden för passet som genomförs i grupp med teambuildingliknande övningar, där digitala verktyg blandas med arbete inom både fysisk, psykisk och social hälsa. Målet är att du ska inspireras att arbeta tillsammans med dina elever på nya sätt som motiverar och utvecklar kunskaper inom Hälsa! Ta med din smartphone och gör dig redo för ett inspirationsrikt pass!

Sanne Sejlert är utbildad lärare i idrott och hälsa och arbetar som adjunkt vid GIH.

**Kids' Athletics – lekfull friidrott i skolmiljö**

Friidrott är mångsidigt och varierat, det finns något för alla! I Kids' Athletics tävlar eleverna lagvis i löpning, hopp och kast. Konceptet är utvecklat av Internationella Friidrottsförbundet och består av förenklade friidrottsgrenar.

Kids' Athletics är ett lekfullt sätt att lära sig friidrott som barn i skolmiljö.

Detta pass är både teoretiskt och praktiskt där konceptets bakgrund, syfte och upplägg går igenom. Du får sedan testa konceptet genom både egen planering och utförande. Under passets gång presenteras även Friidrottens aktivitetskort, en övningsbank med över 100 lekfulla friidrottsövningar för barn under elva år, alla inspirerande av Kids Athletics.

Frida Hogstrand är barn- och ungdomsansvarig vid Svenska Friidrottsförbundet och Anna-Karin Wikström är lärare i idrott och hälsa samt utbildare.

**Gy-25: Specialidrott samt tävlingsidrott (RIG- och NIU-lärare)**

Till höstterminen börjar Gy-25 gälla. Maria Mattsson och Anderas Vestergren från Skolverket presenterar bakgrunden till förändringarna som har gjorts i relation till ämnena specialidrott samt tävlingsidrott. Vidare lyfter de fram de viktigaste revideringarna som har gjorts. Maria och Anderas kommer också svara på frågor om Gy-25.

Maria Mattsson, undervisningsråd vid Skolverket och Anderas Vestergren, undervisningsråd vid Skolverket.





Gymnastik- och idrottshögskolan
Box 5626
114 86 Stockholm
Tel 08-120 537 00

Besöksadress:
Lidingövägen 1, vid
Stockholms Stadion

www.gih.se

2024