



FRISKOLERNE

INSPIRATIONSKURSUS

for idrætslærere

18.-20. september 2019, Viborg

SAMMENSÆT DIT EGET KURSUS:

*Vælg mellem i alt 12
forskellige valgfag!*



FOREDRAG:

*Idræt og teknologi
ved Lars Elbæk*



VALGFRET MODUL:

*'Kropsbasis'
ved Anebine Danielsen*

- Foredrag
- Fællesaktivitet
- Frivillig natvolley
- Mulighed for morgensvømning
- 4 moduler, 12 valgfag
- Sangtime
- Musik, dans og samvær
- Netværk og inspiration

PROGRAM

Onsdag den 18. september

Kl. 13:30-14:20 Ankomst og indkvartering 1 (for deltagere på Modul 1)

Kl. 14:30-16:50 Modul 1 - Frivilligt valghold A

Kl. 17:00-17:45 Ankomst og indkvartering 2 (for øvrige deltagere)

Kl. 18:00-19:00 Velkomst og aftensmad

Kl. 19:00-20:00 Foredrag ved Lars Elbæk

Kl. 20:30 Fællesaktivitet i hallen

Kl. 21:30 Aftenkaffe/natmad

Kl. 22:00 Frivillig natvolley i hallen

Torsdag den 19. september

Kl. 7:00-7:45 Morgensvømning

Kl. 7:45-8:15 Morgenmad

Kl. 8:15-8:30 Morgensamling

Kl. 8:30-12:15 Modul 2 - Valghold B, C, D

Kl. 12:15-13:45 Frokost

Kl. 13:45-17:45 Modul 3 - Valghold E, F, G

Kl. 18:30-19:30 Aftensmad

Kl. 19:30-20:15 Sangtime

Kl. 20:15 Musik, dans og samvær

Kl. 21:30 Natmad

Fredag den 20. september

Kl. 7:00-7:45 Morgensvømning

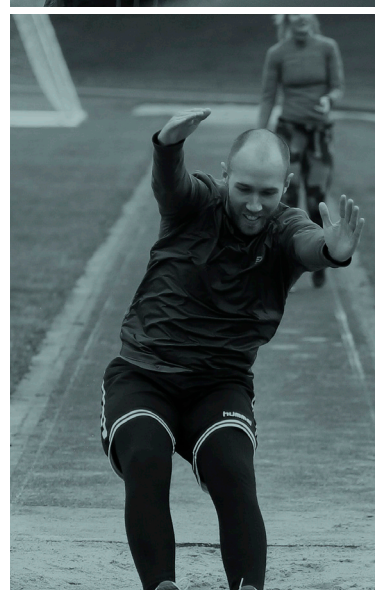
Kl. 7:45-8:15 Morgenmad

Kl. 8:15-8:30 Morgensamling

Kl. 8:30-12:15 Modul 4 - Valghold H, I, K

Kl. 12:15-13:00 Samling og evaluering

Kl. 13:00 Frokost - derefter afrejse



PROGRAM:

Onsdag den 18. september

Kl. 13:30-14:20 Ankomst og indkvartering (for deltagere på Modul 1)

Kl. 14:30-16:50 Modul 1 - Frivilligt valghold A: Kropsbasis

Få inspiration til dit arbejde med kropsbasis i idrætsundervisningen! Med "Kropsbasisdugen" koblet på aktiviteterne får du ideer til, hvordan du kan anvende teori og didaktiske modeller i din idrætsundervisning med fokus på kropsbasis. Vi skal også diskutere indholdsområdets omfang, især i relation til afgangsprøven i idræt.

Instruktør: Anebine Danielsen, arbejder pt. som projektleder ved Dansk Skoleidræt. Tidligere idrætslærer i udskolingen i 15 år, statsligt beskikket censor siden prøvens start, cand. scient. i Idræt og sundhed fra SDU, samt uddannet folkeskolelærer.

Kl. 17:00-17:45 Ankomst og indkvartering 2 (for deltagere uden Modul 1)

Kl. 18:00-19:00 Velkomst og aftensmad

Kl. 19:00-20:00 Foredrag ved Lars Elbæk:

Omtanke - Digitale Hjælpermidler i Idrætsundervisning - Pædagogik før Teknologi

I fremtiden vil robotter måske overtage vores job – de er nærmest grænseløse i den digitale tidsalder. På den anden side er der ikke meget, der tyder på, at informationsteknologi (IT) er med til at udvikle skolernes idrætsundervisning i dag. Alligevel ser vi motionister bruge masser af teknologi, og ungdommen bruger videoer fra nettet som aldrig før.

Hvordan ser det ud med brug af digitale hjælpermidler i den frivillige idræt?

Foredraget, der tager udgangspunkt i Lars Elbæks ph.d.-projekt om brug af digitale hjælpermidler i idrætslæreruddannelsen, inddrager referencer til den nyeste forskning på området og vil, ud fra bevægelsesstæder, indeholde et kritisk blik på de faldgrupper, der kan være ved ukritisk brug af digitale hjælpermidler i idrætsundervisningen.

Lektor ph.d. Lars Elbæk, koordinator for Idræt Innovation og Entreprenørskab, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU og med i forskningsenheden Learning & Talent in Sport.

Lars har arbejdet med social innovation inden for undervisning siden 1997, og har løbende udviklet og implementeret projektorganiseret og problembaseret læring (PO-PBL) i idrætsuddannelsen ved SDU. I sit ph.d.-projekt arbejdede han med brug af digitale hjælpermidler (IKT) i idrætslæreruddannelsen. I dag er hans fokus bevægelsesinteraktionsdesign og designforskning inden for bevægelse.

Medbring iPad/smartphone med de app's inden for idræt og bevægelse, du selv bruger.

Kl. 20:30 Aftenkaffe

Kl. 21.30 Natmad

Kl. 22:00 Frivillig natvolley i hal

Torsdag den 19. september

Kl. 7:00-7:45 Morgensvømning

Kl. 7:45-8:15 Morgenmad

Kl. 8:15-8:30 Morgensamling

Kl. 8:30-12:15 Modul 2 - Valghold B, C, D

Valghold B: Futsal

Selvom Futsal er en relativ ny sport i Danmark, har flere og flere klubber og skoler/uddannelsesinstitutioner de seneste år taget futsal til sig - og flere steder dyrkes det som alternativ til indendørs fodbold.

Du introduceres for spillet, herunder overførselsværdien til udendørs fodbold. Mange af de elementer du kender fra fodbold, er de samme - dog med nogle væsentlige forskelle, som faktisk kan give, såvel futsal- som fodboldspilleren en fordel, når de står over for en modstander. Vi gennemgår forskellige øvelser, så du er klædt på til at undervise alle klassetrin i futsal. Vi garanterer, at du får masser af nye



øvelser med hjem.

Valgholdet henvender sig til alle klassetrin. Øvelserne kan bruges på tværs af klasserne - enkelte øvelser vil passe bedst til de yngste/ældste klasser. Medbring sportstøj og indendørs sko. Evt. drikkedunk.
Instruktør: Rasmus Veng, til dagligt træner for Eastside Futsal Viborg U19. Rasmus har været træner siden 2011, hvor han introducerede futsal i klubben. Inden da - og sideløbende - har han selv spillet futsal i en årrække.

Valghold C: Dans - disco og hiphop

Med udgangspunkt i dansestilarterne disco og hiphop får du en grundviden i stilarternes tilblivelse. Vi starter som altid med en opvarmning, som indeholder både bevægelse, udstræk og øvelser over gulvet, som bl.a. styrker smidigheden og teknikken. Herefter vil undervisningen være opdelt i to ud fra de to stilarter. Disco og hiphop er på mange måder modsætninger, hvilket vi skal blive klogere på. Du lærer således trin og en lille koreografi i begge stilarter, der tydeliggør forskelle og mulighederne i dansen, alt efter hvilken målgruppe, man skal undervise.

Instruktør: Emilie Dahl, underviser i showdance, disco og hiphop på House of Dance i Aalborg, har mere end 18 års erfaring og tidl. elitedanser.

Valghold D: Skovfitness

Skovfitness tager udgangspunkt i fysisk træning i skoven, hvor skovens ujævne og kuperede terræn giver et utal af muligheder for at udfordre hele kroppen! På valgholdet prøver du kræfter med en "træningsbane" i skoven, og får masser af inspiration til, hvordan du selv kan udnytte skoven og naturen i forhold til idræt, leg og bevægelse. Valgholdet slutter med, at du sammen med de øvrige deltagere skal give jeres bud på, hvordan en idrætstime med skovfitness kunne se ud. Undervejs drøfter vi teori og didaktiske overvejelser i forhold til at dyrke idræt og bevægelse i skoven. Som udgangspunkt kan skovfitness bruges på alle alderstrin. Valgholdet fokuserer dog mest på mellemtrin og udeskoling. Medbring: Papir og skriveredskab, vand, evt. liggeunderlag og handsker (ikke nødvendigt), tætsiddende træningstøj - evt. med lange bukser.

Instruktør: Marie Volf, uddannet pædagog. Læser til friluftvejleder på VIA, ansat som SFO-leder på en friskole, hvor hun underviser i håndværk og design samt bevægelsesfag. Marie har tidligere været ansat hos Rawfit Concept, som er fitness i skoven året rundt, og træner i sin fritid hold i den lokale idrætsforening.

Kl. 12:15-13:30

Frokost

KL. 13.30

Samling i foredragssal

Kl. 13:45-17:45 Modul 3 - Valghold E, F, G

Valghold E: Alternative boldspil

Få to erfarne idrætslæreres bud på en anderledes tilgang til indholdsområdet "Boldbasis og boldspil" med udgangspunkt i Spilhjulet. Du undervises i kreative, sjove og alternative tilgange til indholdsområdet, og Spil-hjulets didaktiske muligheder bliver tydeliggjort.

Dine egne ideer kommer i spil, og du vil blive udfordret i din tilgang til både boldspil og spiludvikling. Instruktørene introducerer flere alternative boldspil og kommer med et oplæg til et boldspil som skal udvikles. Du arbejder med Spilhjulet som didaktisk værktøj og får bud på hvordan du kan bruge det som et fagligt arbejdsredskab op gennem klassetrinene - fra indskoling til udskoling.

Instruktører: Anders Hansen, erfaren idrætslærer på Sdr. Nørå Friskole og Thor Mårtensson, idrætslærer på Den frie Lærerskole, og mangeårig underviser i Idræt.

Valghold F: Capoeira

Capoeira er musik, sang, kampleg, akrobatik, dans og synergieffekt for fuld udblæsning! Capoeira opstod blandt slaverne i Brasilien i 1600-tallet, og idag en af de mest altomfavnende kulturfænomener. På en let og legende måde, kommer du omkring de første spark, undvigelse og lærer nogle brasilian-

Max. 4
valghold!

Vælg ét
valghold
i hvert
modul!



FRISKOLERNE

ske sange, med musik spillet på simple instrumenter.

Oplev, hvor meget energi vi kan skabe med den magiske Cirkel ("Rodaen"), når vi sammen skifter idealer som 'skønsang' og 'perfekt' ud med 'høj energi' og 'leg'.

Instruktør: Martin Spens, 40 år, uddannet på Den frie Lærerskole, speciale i Flow og Capoeira. Uddannet cirkuspædagog ved Akademi Berlin. Har rejst i Brasilien, og har en baggrund indenfor kreativ parkour og moderne dans/bevægelse.

Valghold G: Tons og Tummel i kano - leg og teknik:

Kanoen lever ofte et lidt ensformigt liv. Det skal vi prøve at ændre på, så kanoen også kan bruge leg og tons og tummel. Men for virkelig at få fuld glæde af kanoen, kan man med fordel arbejde med padleteknik på flere planer. Vi prøver teknikker af, arbejder med lege omkring balance, stafettospil, ridderturning. Der er garanti for at blive våd, så medbring gerne våd- eller tørdragt.

Valgholdet indeholder et kort oplæg om sikkerhedsrisici og de nye sejlsregler i slutningen af forløbet. Dårligt vejr kan medføre en aflysning af workshoppen.

Instruktør: Kenneth Hald. Efterskolelærer på Himmerlands Ungdomsskole og indehaver af KH Friluft og Adventure. Friluftvejleder og kanoinstruktør.

Valgholdet
er aflyst!
Vælg E eller
F istedet.

Kl. 18:30-19:30	Aftensmad
Kl. 19:30-20:15	Sangtime
Kl. 20:15	Cafe: Musik, dans, samvær
Kl. 21:30	Natmad

Fredag den 20. september

Kl. 7:00-7:45	Morgensvømning
Kl. 7:45-8:15	Morgenmad
Kl. 8:15-8:30	Morgensamling

Kl. 8:30-12:15 Modul 4 - Valghold H, I, J, K

Valghold H: Slagbold: Tennis - fra 0. - 9. klasse.

Med udgangspunkt i tennisspillet introduceres du til, hvordan tennis, gennem øvelser ud fra "play and stay" princippet, kan gøres enkelt og let for børn og unge. Dvs. boldtyper og banestørrelser er tilpasset børnenes alder og højde. Du oplever, hvilke lege, spil, øvelser og tekniske elementer eleverne kan få succes med, blive udfordret af, men også have det sjovt med. Kurset bliver en kort version af DGI Tennis' Kursus 1 for trænere, hvor trænerne bliver klædt på til at skabe en god oplevelse på og uden for tennisbanen.

Vi tager udgangspunkt i de to hæfter; "Klar, Parat - Tennisstart", som er et idékatalog til trænere, samt i kataloget "Tennissæson time for time U8-U12". Derudover introduceres du til en online-database, med videoer. Endelig inddrages forskellige pædagogiske og didaktiske tilgange til, hvordan vi sørger for at motivere forskellige typer af elever.

Instruktør: Alex Handler Laugesen, 33 år, ansat som tenniskonsulent ved DGI Fyn, samt i DGI Sydvest. Udviklings- og idrætskonsulent ved Tangsø Centret. Uddannet bachelor i idræt fra Aalborg Universitet.

Valghold I: Rytmisk gymnastik

Rytmisk gymnastik er sved på panden, ømme muskler, grin og leg med udtryk samt fortælling med kroppen. På valgholdet "rytmisk gymnastik" får du små sekvenser med hjem, som du kan bruge i idrætsundervisningen på mellemtrinnet og i udskoling. Der vil blive lagt vægt på, at det skal være nemt at udvikle videre på sekvenserne f.eks. ved at ændre musikken, tempoet, retninger m.m.

Instruktør: Mette Smidt Dissing, 40 år og har lavet gymnastik hele livet. Gymnastiklærer på Skyum Idrætsefterskole siden 2002.



Valghold J: Team udvikling: Styrk teamet i naturen, børn som voksne

Styrk grupper og teams til bedre samarbejde og læring.

I både teori og praksis gennemgår vi en række aktiviteter og værktøjer, hvor du på egen krop oplever potentialer og udfordringer inden for team udvikling. Det praktiske kombineres med refleksion og samtale, og det hele foregår i trygge rammer med passende udfordringer for alle.

Sekundært refereres der til aktivitetsudviklingsmodeller som f.eks. aktivitetshjulet, bold/legehjulet samt dogmeatletik. En anden baggrundsmodel vil være Rønholts handlekompetencemodel. Af andre modeller kan nævnes:

- Adventurous Learning
- Kontrolcirklen
- Tuckmans Teamperformance model
- Aktiv lytning
- Joharis vindue
- Teammotto
- Nuzo

Valgholdet rammer alle alderstrin.

Medbring tøj og sko til at kunne være ude i alt slags vejr.

Instruktør: Sune Steiniche Kjær, Cand. Scient. Idræt, historie og friluftsliv. Lektor i Via UC og studieleder af friluftsvjeleuddannelsen. Underviser, proceskonsulent og coach i Via. Personlig træner i Triathlon, MTB, løb mm. Med særligt fokus på mental træning

Valghold K: Idrætsfaglig diskussionsklub

Vi lader boldene ligge og de rytmiske serier være - og taler i stedet om nogle af de faglige og didaktiske udfordringer, man møder som idrætslærer. Erfarne idrætslærere sætter rammerne for diskussionerne, som vil komme til at dreje sig om to områder:

- 1) Årshjul og progression gennem faget; hvordan sikrer man - på tværs af årgange og på tværs af forskellige kollegers varierende tilgange til faget - at eleverne bliver klar til at gå til prøve i 9. klasse?
- 2) Barrierer for deltagelse i idrætsundervisningen: Hvilke faktorer er skyld i, at eleverne ikke deltager i idrætsundervisningen, og hvad kan man som idrætslærer gøre for at imødekomme disse?

Efter et kort oplæg byder deltagerne ind med egne erfaringer og viden til fælles erfarings- og vidensdeling.

Facilitatorer: Andreas Packroff, underviser i idræt på Kong Idrætsfriskole og Thor Mårtensson, underviser i Idræt på Den frie Lærerskole og mangeårig underviser i idræt.

Kl. 12:15-13:00 Samling og evaluering
Kl. 13:00 Frokost - derefter afrejse

Praktisk:

Dato: 18.-20. september 2019
Sted: Idrætshøjskolen Viborg
Pris: 2.225 kr. på dobbeltværelse/1505 kr. studerende på sovesal.

Tilmelding på friskolerne.link/idraetkursus2019 senest den 12. august 2019.

www.friskolerne.dk

VED TILMELDING vælges overnatningsform og min. tre valgfag - ét i hvert modul, samt eventuelt et fjerde modul.

DER OVERNATTES som udgangspunkt på dobbeltværelse eller i sovesal (for studerende kun). Der er få enkeltværelser til rådighed. I tilmeldingen kan du ønske enkeltværelse, som besættes efter 'først-til-mølle-princippet'. *Læs mere i tilmeldingen.

ALKOHOL MÅ IKKE medbringes, men vin, øl og vand kan efter aftale købes af skolen og betales via Mobilepay.

