

# IDRÆTSLÆRERERNES FORUM 2018

"Bevæg dig for livet - skolen" inviterer til konference – kom og få masser af inspiration, viden og netværk til din rolle som idrætslærer

**NYT I 2018**

Tilmeld 7 deltagere  
og få den 8. gratis



**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**

danmark  
foridræt

TrygFonden

NORDEA  
FONDEN

DGI



# IDRÆTSLÆRERNES FORUM 2018

Sidste år blev der for første gang afholdt Idrætslærernes Forum to steder i landet. Grundet stor succes gentages dette i oktober 2018, så rigtig mange idrætslærere igen i år kan få inspiration til og ny viden om idrætsfaget.

2

## Formål

Det overordnede formål er at styrke idrætsfagets status og præsentere den nyeste viden i praksis og teori indenfor faget. Samtidig er der mulighed for at opbygge et netværk blandt idrætslærerne til gavn og glæde for den enkelte lærer, skole og kommune.

## Hvem

Målgruppen for Idrætslærernes Forum er aktive idrætslærere i grundskolen og andre faggrupper, der underviser i og har interesse for faget idræt.

## Hvor, hvornår og hvordan

- Ringsted Sport Center  
Tvær allé 8, 4100 Ringsted  
**Onsdag d. 3. oktober kl. 08.30 til**  
**torsdag d. 4. oktober kl. 14.30**  
Tilmeldingsfrist: 30. august 2018  
Tilmeldingslink: [fritilmeld.dk/il-f2018ringsted](http://fritilmeld.dk/il-f2018ringsted)

- Vingstedcenteret  
Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten  
**Torsdag d. 25. oktober kl. 08.30 til**  
**Fredag d. 26. oktober kl. 14.30**  
Tilmeldingsfrist: 30. august 2018  
Tilmeldingslink: [ilf.nemtilmeld.dk](http://ilf.nemtilmeld.dk)

## Praktiske oplysninger gældende for begge arrangementer

### Pris og betaling

- |  |           |
|--|-----------|
| Deltager uden overnatning:                 | 2.345 kr. |
| Deltager med overnatning i dobbeltværelse: | 2.745 kr. |
| Deltager med overnatning i enkeltværelse:  | 3.195 kr. |
- (NB! Alle priser er ekskl. moms. Begrænset antal og kun få enkeltværelser i Ringsted)

Der udsendes faktura/e-faktura umiddelbart efter, at tilmeldingen er modtaget med efterfølgende 14 dages betalingsfrist. Når fakturaen er betalt, kan du betrag-



te dig som deltager på Idrætslærernes Forum 2018.

### Afbud

Deltagergebyret refunderes ikke ved afbud senere end 30 dage før arrangementets afvikling – uanset årsag.

### Mængderabat

Som noget nyt i 2018 tilbyder vi kommunerne og skolerne at tilmelde en ekstra deltager kvit og frit ved syv betalende. Dog kan den gratis plads ikke udløse et enkeltværelse. Der er begrænset antal fripladser, og rabatten fungerer efter først til mølle.

### Transport

Det er muligt at tilmelde sig gratis transport:

- Ringsted Sport Center – Sørup Herregård  
**onsdag d. 3. oktober kl. 17.40**  
Sørup Herregård – Ringsted Sport Center  
**torsdag d. 4. oktober kl. 08.30**

- Vejle Banegård – Vingstedcenteret  
**torsdag d. 25. oktober kl. 09.00**  
Vingstedcenteret – Vejle banegård  
**fredag d. 26. oktober kl. 14.30**

Øvrige transportudgifter til og fra arrangementerne betales af deltagerne.

### Øvrigt

Max. 200 deltagere pr. arrangement - optages i rækkefølge efter tilmelding. Der er mulighed for venteliste.

Alle deltagere får udleveret en ILF 2018 T-shirt. Husk derfor at oplyse størrelse ved tilmelding.

### Bekræftelse og information

Deltagerliste, praktiske oplysninger mv. udsendes til alle deltagere ca. to uger før arrangementets afvikling.

# PROGRAM

## DAG 1 - IDRÆTSLÆRERNES FORUM 2018

|  | <b>RINGSTED</b>       | <b>VINGSTED</b>         |
|--|-----------------------|-------------------------|
|  | <b>Onsdag d. 3/10</b> | <b>Torsdag d. 25/10</b> |
| Ankomst – kaffe/ the og brød                   | 08.30-09.30           | 08.30-09.30             |
| Aktiv åbning – Dans lige meget hvem du er!     | 09.30-10.15           | 09.30-10.15             |
| Velkomst og praktisk info                      | 10.15-10.30           | 10.15-10.30             |
| 1.runde workshops – se programmet              | 10.30-12.00           | 10.30-12.00             |
| Frokost  | 12.00-12.45           | 12.00-12.45             |
| Markedsplads – mød diverse udstillere          | 12.45-14.00           | 12.45-14.00             |
| 2.runde workshops – se programmet              | 14.00-15.30           | 14.00-15.30             |
| Pause og indkvartering (Vingsted)              | 15.30-16.00           | 15.30-16.15             |
| Muligheder og udfordringer i idrætsfaget       | 16.00-17.30           | 16.15-17.45             |
| Transport, indkvartering (Sørup) og omklædning | 17.30-19.30           | 17.45-19.30             |
| Middag og fest                                 | 19.30-00.30           | 19.30-00.30             |
| Baren er åben                                  | 00.30-02.00           | 00.30-02.00             |

4

## DAG 2 - IDRÆTSLÆRERNES FORUM 2018

|                                     | <b>RINGSTED</b>        | <b>VINGSTED</b>        |
|-------------------------------------|------------------------|------------------------|
|                                     | <b>Torsdag d. 4/10</b> | <b>Fredag d. 26/10</b> |
| Morgenmotion                        | 07.00                  | 07.30                  |
| Morgenmad og check ud af værelserne | 07.30-08.30            | 07.45-08.45            |
| Busafgang Sørup Herregård           | 08.30                  |                        |
| 1.runde workshops – se programmet   | 09.00-10.30            | 09.00-10.30            |
| Pause                               | 10.30-11.00            | 10.30-11.00            |
| 2.runde workshops – se programmet   | 11.00-12.30            | 11.00-12.30            |
| Frokost                             | 12.30-13.30            | 12.30-13.30            |
| Fælles afslutning                   | 13.30-14.15            | 13.30-14.15            |

# PROGRAM - PLENUM

## Aktiv åbning – Dans lige meget hvem du er!

Kan man danse sig glad, fuld af energi, mere rummelig, socialt orienteret og selvtilgivende? JA! Instruktør Marie Jylov får lokket jer på gulvet, og tester, om man virkelig kan være sur, imens man spiller luftguitar! Udover stor danse- og livsglæde giver denne start masser af inspiration til dans i skolen.

*Marie Jylov – ejer af Dansedillen*

## Markedsplads

Mød en række udbydere af forskellige nye og spændende redskaber, undervisningsmaterialer og ideer til idrætsundervisningen, og få en snak om, hvordan du kan bruge det på din skole.

## Muligheder og udfordringer i idrætsfaget

I en fælles proces med andre idrætslærere der brænder for faget, får du lov at debattere og videndele elementer i idrætsfaget, som optager dig. Vi skal arbejde i mindre grupper, hvor du får indflydelse på, hvad du gerne vil debattere og videndele om. Den gode idrætsundervisning er vores fælles udgangspunkt, men virkeligheden kan have mange forskellige vinkler, som giver forskellige muligheder og udfordringer, og disse er i fokus i denne fælles seance.

*Facilitator Bodil Borg Høj, lektor, cand. scient. idræt og sundhed, VIA*

## Fælles afslutning

Aktuelt "Gå-hjem-foredrag"



# WORKSHOPS DAG 1

Workshop 1-2 er teoretiske

Workshop 3-10 er praktiske

## 1) Inklusion af elever med autisme og ADHD i skoleidrætten

Elever med autisme og ADHD er en elevgruppe, der som udgangspunkt kan være udfordrede både socialt, kognitivt og motorisk, og derfor kan have svært ved at deltage og inkluderes i idrætsfaget. Workshoppen tager udgangspunkt i ph.d.-afhandlingen fra 2017 "Du må ikke løbe uden for banen", som undersøger, hvad der muliggør og begrænser elevernes inklusion i skoleidrætten. Der vil være fokus på hvilke organisatoriske og didaktiske overvejelser, der kan hjælpe til at optimere denne gruppe elevers deltagelse og oplevelse med skoleidrætten.

*Anette Bentholt, lektor og ph.d. UCN*

## 2) Den temabaserede idrætseksamen

Denne workshop sætter fokus på, hvordan du som idrætslærer bliver bedre til at integrere temaer i idrætsundervisningen - og dermed styrker elevernes evne til arbejdet frem mod den afsluttende idrætseksamen. Vi kommer med konkrete erfaringer og cases, som styrker jeres fremtidige arbejde med temabaseret idrætsundervisning i skolen. Workshoppen bliver en vekslen mellem oplæg og praktisk arbejde i mindre grupper, hvor

der bliver mulighed for at drøfte forskellige temaer i forhold til de forskellige kombinationer af udtræk.

*Allan Skoven Pedersen og Torben Gohr Jespersen, idrætskonsulenter, beskikkede censorer og folkeskolelærere*

## 3) Bordtennis på mellemtrinnet

Du får viden om, hvordan bordtennisundervisning opbygges, så det svarer til elevernes niveau. Basal bordtennis-træning udvikler fx kropskontrol (bl.a. balance, vægtfordeling og koordination af bevægelser), samt boldføling og -kontrol. Fairplay en vigtig del af læringen. Eleverne vil lære, hvad fairplay er, hvordan man handler i overensstemmelse med det, og hvad gode tabe- og vindereaktioner er. Få borde er ikke en begrænsning, da mange øvelser kan laves udelukkende med bat og bold.

*Instruktør fra Dansk Bordtennis Union*

## 4) Judo – ny inspiration til idrætsundervisningen

(max. 25 deltagere pr. hold)

Prøv en spændende og sjov introduktion til judo, få ny inspiration til opvarmningen og bliv klædt på, så du selv kan køre et forløb i gulvkamp. Du kommer igennem

et forløb, du direkte kan kopiere i din idrætsundervisning. Judo, der betyder "den milde vej", egner sig fortrinligt til skolebrug, da kampsportens farlige elementer er fjernet, og sporten appellerer til begge køn og alle aldre. Hensyn, respekt for andres grænser, fairplay og tolerance er centrale begreber i judoen. Du bliver klædt på med regler om sikkerhed, og efter workshoppen får du et kompendium, der sammenfatter det, vi har arbejdet med. Workshoppen er målrettet mellemtrinnet og udskolingen.

*Peter Christiansen, lærer og fhv. cadetlandstræner judo*

## 5) DGI SMART Training

DGI SMART Training er træning af hjernen via fysiske øvelser. Øvelserne udfordrer og stimulerer udøverens motoriske, sensoriske og logiske formåen, ved at bringe disse i spil på samme tid. Formålet med SMART Training er at udvide hjernens kapacitet, gøre den hurtigere og mere fleksibel. Ved at arbejde med koncentrationsevnen, balancen, koordinati- on, bedre timing og styring af bevægelser styrkes elevernes motorik og kognition. Workshoppen er målrettet mellemtrinnet og udskolingen.

*Charlotte Dalsgaard, projektkonsulent DGI og Carina Abildskov, projektmedarbejder DGI*

## 6) Gadeidræt (udendørs)

Gadeidrætter som parkour, street soccer, street basket og løbehjul stiger i popularitet hos børn og unge, og har en særlig evne til også at fange elever, der ikke er optaget af mere traditionelle idrætter.

Gadeidrætten repræsenterer en fantasifuld legende tilgang til læring, et rum for individuel stil, og et kreativt blik for de bevægelsesmuligheder, som bygninger og pladser byder på. På denne workshop introducerer vi dig til, hvordan du med et didaktisk perspektiv kan bringe elementer fra gadeidrætten ind i din undervisning og se nye muligheder for bevægelse på skolen og i skolegården.

*Martin Kjærgaard, projektleder DGI Gadeidræt og parkourudøver/instruktør "Gadeidræt i skolen"*

## 7) Cricket for alle (udendørs)

Cricket er en holdsport, hvor alles indsats tæller. Ofte ser man, at de idrætssvage børn blomstrer op, samtidig med at de idrættsstærke elevens evner til at samarbejde udfordres. Vi bestræber os på at berøre følgende: Kroppen og dens muligheder, Idrættens værdier, Idrættens kultur. I vil få færdige spil med vejledning, klar til at anvende i idrætsundervisningen. Workshoppen er målrettet mellemtrinnet, men øvelserne kan tilpasses alle klassetrin.

*Carsten Martensen, udviklingskonsulent Dansk Cricket-Forbund*

## 8) Fodbold på små baner – for læring, trivsel og sundhed

Få nye ideer til hvordan boldøvelser kan bringes ind i arbejdet med læring, sundhed og trivsel. Institut for idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet har sammen med DBU udviklet en række undervisningsforløb, der med enkle midler og dokumenteret effekt kan implementeres i undervisningen. På denne workshop,

vil vi afprøve mange af øvelserne på egen krop. Ligesom for eleverne, er forudgående fodbolderfaring ikke et must. Workshopen er målrettet indskolingen.

*Malte Nejst Larsen, adjunkt Syddansk Universitet*

## 9) Basketball i indskolingen

På denne workshop videregiver BørneBasketFonden's basketballfaglige undervisere deres ekspertise i, hvordan du som idrætslærer kan undervise, træne og inspirere til mere fysisk aktivitet i skolen. Du får et indblik i standard lektionsplanen. Tilpasningen af aktiviteterne foregår vha. boldspilsdugen således, at du som idrætslærer opfylder de faglige mål i undervisningen. Endvidere omtales kort det nye koncept omkring BasketMatematik. Workshopen er målrettet indskolingen, men aktiviteterne kan tilpasses til alle klassetrin.

*William Bond, udviklingskonsulent Danmarks Basketball Forbund/BørneBasketFonden*

## 10) Børneyoga

Bliv inspireret til at skabe et frirum for børn, hvor de kan passe på deres indre kerne og finde ro, i hvem de er. Skab et konkurrencefrit miljø, hvor børn kan lege uden fokus på vindere og tabere. Hjælp børn med at lære simple teknikker til selvomsorg, meditation og kropsglæde. Støt børn til at vende fokus fra det ydre til det indre. Workshopen byder på konkurrencefrie lege, åndedrætsøvelser, selvværdsøvelser og yogastillinger, der vil kunne bruges i idrætsundervisningen og i andre situationer i dagligdagen. Workshopen er målrettet indskolingen og mellemtrinnet.

*Ann Laursen, Instruktør Bevæg Dig For Livet Børneyoga*





# WORKSHOPS DAG 2

Workshop 1-2 er teoretiske

Workshop 3-10 er praktiske

## 1) Holdspil og sundhedsfremme i skolen

Holdspil udgør en stor del af i idræt i folkeskolen. Men hvad giver mening for eleverne i et holdspil? Hvordan kan man fremme elevdeltagelse? Og hvordan kan man arbejde med fairplay i holdspil? Denne workshop giver et bud på ovenstående, og diskuterer samtidig hvordan holdspillet kan understøtte sundhedsfremme i skolen. Workshoppen er baseret på en intervention med holdspillet ultimate i 6. klasse som led i et ph.d.-projekt på Institut for Idræt og Ernæring.

*Pernille Guldager Knudsen, ph.d. Institut for Idræt og Ernæring, og fysioterapeut*

## 2) Vejledningen af eleverne i 9. klasse frem mod prøven i idræt

9. klasse til prøve i idræt – oh yes eller oh no! Det er meget forskelligt, hvordan reaktionen er, men lige meget hvad, skal du som idrætslærer facilitere en vejledningsproces, hvor eleverne lærer mest muligt frem mod prøven, og føler sig nogenlunde trygge. Hvordan gør man så det? Det er omdrejningspunktet i denne workshop. Du får rygsækken fyldt op med forslag til, hvordan du sætter konkrete rammer op for vejledningstimerne, og hvordan du vejleder eleverne til at få det bedste ud

af tiden og hinanden i forhold til opgaver og mål.

*Heidi Simonsen, idrætslærer Sanderumskolen og Mikael Hansen, projektleder Dansk Skoleidræt*

## 3) Skole OL – løb, spring og kast (udendørs)

Skole OL har siden 2009 samlet tusindvis af danske skoleelever til en klassekonkurrence for 4.-7. klasse, hvor løb, spring og kast er i centrum. Vi giver jer inspiration til øvelser og lege, hvor alle eleverne inkluderes og udfordres, så I på en sjov og effektiv måde kan undervise i atletik. Desuden vil aktiviteterne tage udgangspunkt i få rekvisitter, og kunne gennemføres uden brug af almindelige atletikfaciliteter. Lærere, som ikke deltager i Skole OL, er selvfølgelig også velkomne.

*Line Lykkehøj, ungdomskoordinator Odense Atletik/OGF og Belinda Andersen, Odense Atletik/OGF*

## 4) Rugby – inspiration via fire simple principper

Denne workshop tager udgangspunkt i et helhedsprincip, hvor deltagerne er aktive gennem hele læringsprocessen. Rugby introduceres via fire grundlæggende principper. Deltagerne ender med at spille et spil, der ligner "rigtig" rugby.

Workshoppen er målrettet alle alderstrin, men når vi arbejder med de fire grundprincipper, er det målrettet 4.- 6. klasse.

*Preben Rasmussen, udviklingskonsulent Dansk Rugby Union*

## 5) ARROWS – bueskydning på skoleskemaet (udendørs)

Bueskydning Danmark og TRESS sport har sammen udviklet et bueskydningskoncept kaldet ARROWS, som kan afvikles sikkert på skolen med idrætslæreren som underviser. I ARROWS børnebueskydning får eleverne et godt kendskab til bueskydning igennem en sikker og legende tilgang. Det vigtigste på denne workshop er legen med bue og pil, som udfordrer koordineringsevne, balance og koncentrationsevne. ARROWS indeholder endvidere aktivitetskort som guider dig igennem et tværfagligt univers af aktiviteter og muligheder, hvor bueskydning kan kobles til fagene matematik, læsning/skrivning, historie og billedkunst. Workshoppen er målrettet indskolingen.

*Kenn Romme Larsen, udviklingskonsulent Bueskydning Danmark*

## 6) Boldbasis for idrætsusikre børn

På denne workshop vil vi give et bud på, hvordan man får alle elever i spil, og især hvordan idrætsusikre elever kan udfordres mest hensigtsmæssigt, når der undervises i boldbasis i indskolingen/mellemtrinet. Vi vil præsentere konkrete lege og øvelser samt tanker bag, hvor der vil være fokus på det narrative perspektiv, intensitet og progression. Idræt med bold skal være lærerigt, udfordrende og sjovt.

*Konsulent fra Dansk Håndbold Forbund*

## 7) Dans og rytme fra indskolingen til udskolingen

På denne workshop får du en rygsæk fyldt med aktiviteter indenfor dans og rytme, som du kan bruge direkte i din undervisning uanset niveau. Vi starter i indskolingen, hvor vi bl.a. arbejder med basisrytmer på "den røde løber", danser til Ramasjang-hits og MGP-sange. Her bevæger vi os ind på mellemtrinet og får elevernes egen kreativitet på banen bl.a. ved at danse telefonnumre. På udskolingsniveau bygger vi videre på vores rytmeforståelse og koreografiske evner, arbejder med pardans samt med Laban og BESS-konceptet. I alle aktiviteter er der forslag til, hvordan aktiviteten kan differentieres, så den netop passer til dine elever.

*Elise Anesen, idrætslærer og danseinstruktør Let's Dance Aarhus*

## 8) Inspiration til redskabs-aktiviteter og parkour

Workshoppen har fokus på brug af egne redskaber og sikkerhedsmodtagning og retter sig primært mod idrætsprøven med fokus på redskabsaktiviteter på 9. klassetrin. Der vil dog også være elementer omkring en biomekanisk og metodisk tilgang til redskabsaktiviteter, som vil være brugbart på alle klassetrin. Herunder modtagning og analyse af grundlæggende spring. Ydermere vil der være inspiration til opvarmning og parkour.

*John Jakobsen, konsulent Springogleg.dk*



## 9) Aktivitetsudvikling

I denne workshop tager vi afsæt i en gennemgående aktivitet, som bruges til refleksion over, hvordan aktivitetsudvikling kan give meningsfuld læring i forhold til idrætsfagets forskellige målgrupper og læringsmål. Hvordan kan man på skolen arbejde med forskellige pædagogiske vinkler i aktivitetsudvikling og derigennem skabe en idrætsfaglig progression fra 0.-9. klasse?

Du vil på workshoppen blive klogere på:

- Hvordan du kan bruge aktivitetsudvikling på forskellige klassetrin?
- Aktivitetsudviklingens mange facetter og relevante kompetencer i relation til prøven i idræt.
- Hvordan du kan strukturere et undervisningsforløb med afsæt i aktivitetsudvikling?

*Torben Hansen, projektleder Dansk Skoleidræt*

## 10) Inline speedskating på 2. - 6. klassetrin

Speedskating handler om fart, og vi arbejder med balance, koncentration, teknik, taktik, teamspirit og individuelle præstationer. Sporten er velegnet til introverte børn, og på de mindste klassetrin vil drenge og piger ofte være jævnbyrdige. På workshoppen vises, hvordan øvelser, lege, stafetter og konkurrencer skaber hurtig udvikling og super glade børn. Test vores låne-rulleskøjter og smag på indholdet i speedskatingundervisningen.

*Maria Nube, konsulent Rullesport Danmark*

# Idrætslærernes Forum 2018

Få masser af inspiration på årets to konferencer til din rolle som idrætslærer i form af både praktiske og teoretiske input og erfaringer fra skolens og idrættens verden.

Alt dette sker henover to dage i samvær med ca. 200 andre idrætslærere og engagerede instruktører.

Igen i år danner henholdsvis Ringsted Sport Center/Sørup Herregård og Vingstedcenteret rammerne for de to arrangementer.

## KONTAKT OS

- Dansk Skoleidræt, Signe Asferg, tlf. 2985 6835, sia@skoleidraet.dk
- Danmarks Idrætsforbund, Nina Bundgaard, tlf. 4326 2050, nb@dif.dk
- DGI, Camilla Krogsgaard, tlf. 29403648, camilla.krogsgaard@dgi.dk

DIF, DGI og Dansk Skoleidræt har som et fælles mål en drøm om at sætte mere bevægelse i de danske folkeskoler. Vi sætter Danmark i bevægelse – for sjov, for hinanden og for livet. 'Bevæg dig for livet' inviterer til fællesskab og skaber nye ideer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**