



KUNNSKAPSLØFTET

GRATIS KURS
i
DAGLIG FYSISK AKTIVITET
i skolen

3 kurssekvenser:
Tirsdag 27. mars og 11. og 18. april 2007
Kl 1200 – 1500
Maks 35 deltakere



Målgruppe	: Ansatte i grunnskolen
Sted	: Ørmelen skole, Verdal
Kursholdere	: Torbjørn Nordvoll Høgskolelektor, kroppsøving.
Faglig ansvarlig	: Tone Volden Rostad
Vertskap	: Håvard Holmen, rektor ved Ørmelen skole
Påmelding	: <u>innen 23. mars 2007</u> til tone.volden.rostad@levanger.kommune.no

Kurs: Daglig fysisk aktivitet: hva - hvorfor – hvordan?

Kurs 27. mars 2007 kl 1200 -1500:

- **Hva er daglig fysisk aktivitet til forskjell fra gym?**
- **Hva bør daglig fysisk aktivitet bestå i?**
- **Hva bør vektlegges?**
 - a. Balanse og koordinasjon
 - b. Sanseintegrasjon og motorisk utvikling
 - c. Det kreative i lek og skapende virksomhet
- **Hvorfor trenger vi mer fysisk aktivitet?**
 - Samfunnsutviklingen
 - Helseutviklingen blant barn
 - Sammenhengen mellom fysisk aktivitet, motorikk og læring
- **Hvorfor trenger vi daglig fysisk aktivitet?**
 - Det fremmer læring
 - Det styrker motorikken og sanseintegrasjonen
 - Det avvikler refleksrester
 - Det sosialiserer
 - Det forebygger mobbing

Kurs: 11.april 2007 kl 1200 -1500

- **Hvorfor trenger vi daglig fysisk aktivitet, forts. fra forrige kursdag:**
 - Det styrker kropps- og selvbildet
 - Det er et svar på kroppens fysiologiske behov
 - Helseforebyggende og helsefremmende
- **Hvordan kan vi i praksis gjøre det?**
 - **Alt 1: Som ”fem-minutter” hver time:**
 - Ute i skolegården eller nærområdet
 - I klasserommet som en del av ukeplanen
 - To og to eller alle
 - **Alt. 2: Som én time hver dag:**
 - Timene gjøres om til 40 minutters økter og frigjør en time
 - Lærere som liker fysisk aktivitet/friluftsliv tar timen

Kurs: 18. april 2007 kl 1200 -1500 - Praktisk rettet

- **Hvordan kan vi tilrettelegge og gjennomføre daglig fysisk aktivitet?**
 - Vi ser på uteområdet og vurderer dets kvaliteter og muligheter
 - Hvordan bruke det som er og finnes
 - Hvordan skape et uteareal som tjener utfordrende og kreativ daglig fysisk aktivitet, styrt og fri.
 - Vi tester ut ulike leiker og sangleiker i skolegården
 - Vi prøver ut mulighetene i klasserommet
 - Hinderløype og stasjoner
 - Utstyr som må til i hvert klasserom