

FIT FIRST 10 KURSER

JUNI OG AUGUST 2019

Højintens og involverende idræt og bevægelse i indskolingen

Idrætshøjskolen Aarhus, fredag den 07. juni 2019, kl. 9-15

Syddansk Universitet, Odense, fredag den 09. august 2019, kl. 9-15

Idrættens Hus, Brøndby, onsdag den 21. august 2019, kl. 9-15

I marts blev FIT FIRST 10 lanceret på tre nationale seminarer. Nu er tiden kommet til, at I som kursister skal have sved på kroppen, og selv afprøve konceptet. Deltag i et af kurserne og få tip og konkrete metoder til, hvordan lektionsplanerne kan afvikles.

Baggrund

Syddansk Universitet (SDU), Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund (DIF) med 10 specialforbund* har indgået et stærkt partnerskab og udviklet et unikt koncept, hvor viden og erfaring med forskning, undervisning, læring og aktivitetsudvikling indenfor idræt går hånd i hånd.

FIT FIRST konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Det er et undervisningsforløb målrettet indskolingen i de danske grundskoler med hovedfokus på hyppig, intens og involverende træning med udgangspunkt i ti forskellige idrætsgrene.

Målgruppen for kurserne

Idrætslærere, pædagoger og andre med interesse i området. Det er ikke en betingelse, at man har deltaget på seminaret i marts.

** De ti specialforbund er: Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Boldspil-Union, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Taekwondo Forbund og Volleyball Danmark*

Tilmelding

Deltagelse i kurset er gratis.
Ved afbud senere end 24 timer før eller udeblivelse opkræves 300 kr.

Tilmeld dig, hvor du ønsker at deltage:

event.dif.dk/ff-aarhus
event.dif.dk/ff-odense
event.dif.dk/ff-brondby

Senest den 31. maj 2019 til kurset i Århus.

Senest den 02. august til kurset i Odense.

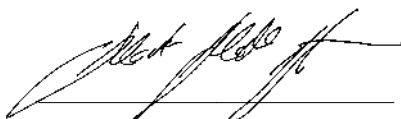
Senest den 14. august til kurset i Brøndby.

For yderligere information eller spørgsmål kontakt

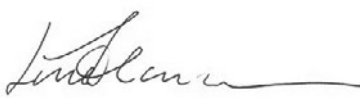
Malte Nejst Larsen, SDU, mnlarsen@health.sdu.dk,
tlf. 6550 8641

Liselotte Byrnak, DIF, lby@dif.dk, tlf. 4326 2070

Peter Jensen, Team Danmark, peje@teamdanmark.dk,
tlf. 2720 3733



Danmarks Idrætsforbund
Morten Mølholm Hansen
Adm. direktør



Team Danmark
Lone Hansen
Direktør



Syddansk Universitet
Peter Krustrup
Professor



FIT FIRST 10 KURSER

Højintens og involverende idræt og bevægelse i indskolingen

Idrætshøjskolen Aarhus, fredag den 7. juni 2019, kl. 9-15

Syddansk Universitet, Odense, fredag den 9. august 2019, kl. 9-15

Idrættens Hus, Brøndby, onsdag den 21. august 2019, kl. 9-15

Mød omklædt

08.30 – 09.00 **Kaffe og registrering**

09.00 – 09.10 **Velkomst og rammesætning for dagen**

09.10 – 09.40 **FIT FIRST 10 - teorien bag**

09.40 – 10.40 **Træningsprincipperne i FIT FIRST 10**

SDU gennemgår de generelle træningsprincipper.
Kursisterne er aktive deltagere.

10.45 – 11.45 **Lektion i udvalgt idræt - prøv det i praksis!**

Udvalgte FIT FIRST 10 specialforbund underviser i en af deres lektionsplaner.
Kursisterne er aktive deltagere.

11.45 – 12.30 **Frokost**

12.30 – 13.45 **Lektion i udvalgt idræt - fortsat**

Praksis og refleksioner.
Kursisterne er stadig aktive deltagere.

14.00 – 14.30 **Effekten af FIT FIRST 10 træning**

Debat om effekten af de konkrete idrætter og lektionsplanerne på baggrund af dagens fysiologiske målinger og refleksioner.

14.30 – 15.00 **Spørgsmål og afslutning**

Undervisere:

Peter Krstrup, professor, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Malte Nejest Larsen, studieadjunkt, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Charlotte Sandager Jeppesen, akademisk medarbejder, SDU

Repræsentanter fra de udvalgte specialforbund



Foto: Bo Kousgaard



Foto: Bo Kousgaard



Foto: Mikal Schlosser