

Parallella sessioner 16:00 – 16:45

Friluftsliv – en spänningsfylld utmaning

Erik Backman & Karin Sjödin (Hörsal G)

Forskning om friluftsliv i undervisning visar att det finns många perspektiv och traditioner inom fältet. Perspektiv som också skiljer sig åt och i vissa fall kan ses som motstridiga. Många lärare ser också friluftsliv som en stor utmaning i skolan. Under det här passet presenteras forskningsläget och tankar om hur man kan jobba med friluftsliv i skolan. Passet avslutas med frågor och diskussion.

Erik Backman är universitetslektor och docent vid Högskolan i Dalarna och GIH. Karin är universitetsadjunkt i idrottsvetenskap vid Örebro universitet.

Hur kan idrottsföreningar få sina medlemmar att må bra?

Susanna Geidne (Hörsal P2)

Att idrott har någon form av betydelse för och koppling till folkhälsa är givet. En vanlig (miss)uppfattning är att idrottsföreningar automatiskt är hälsofrämjande eftersom de erbjuder idrott och fysisk aktivitet. Denna föreläsning handlar om hur man kan främja hälsa inom organiserad idrott och bygger på många års forskning om idrottsföreningar som hälsofrämjande arenor.

Susanna är universitetslektor i idrottsvetenskap och docent i folkhälsovetenskap vid Örebro universitet. Läs mer om Susannas forskning på https://www.oru.se/personal/susanna_geidne

Fysträning i fotboll

Helena Andersson, Johan Lundberg, Jimmy Högberg, Rickard Engström & Mattias Folkesson (Hörsal P1)

Under detta pass kommer panelen att lyfta aktuella frågeställningar med koppling till fotbollsspecifik fysträning. Som åhörare kan du räkna med att få med dig rykande färsk insikter och även konkreta exempel på hur fysträning bedrivs inom dagens elitfotboll!

Helena Andersson, Universitetslektor Idrottsmedicin, Umeå Universitet. Undervisar i träningslära och min forskning fokuserar på monitorering av träningsbelastning, återhämtning och prestation inom damfotboll. Min praktiska erfarenhet som fystränare är främst inom elitdamfotboll. Jag har jobbat med flera damlandslag (Kina, USA och Sverige) och utför numer konsultuppdrag åt SvFF, UEFA och FIFA. Jag genomförde min doktorsavhandling i Idrottsvetenskap med inriktning fysiologi i Örebro mellan 2004-2010.

Johan Lundberg, Specialist Fotbollsfys, SVFF. Jag är ansvarig för specialistgruppen Fotbollsfys och arbetar med tränarutbildning av tränare och fystränare samt spelarutbildning och landslag. Tidigare fotbollsspelare (semiprofessionell nivå). Arbetat som fotbollstränare och fystränare i 15

år på elitnivå (herr och damsidan). Studerade på GIH Örebro 2003-2009 till lärare Idrott & Hälsa, samt förlagan till det som idag utgör Tränarprogrammet.

Jimmy Högberg, "Utvecklar sportsliga frågor på Svensk Elitfotboll; främst kopplat mot klubbarnas akademier". Tidigare tränare i Sverige på herrsidan, Estlands landslag samt Atletico Paranaense med speciellt intresse kring att vara fotbollstränare med extra ansvar för fotbollsfys. Tidigare arbetat även med SvFF; tränarutbildning och ungdomslandslag. Är utbildad på GIH Örebro 2003-2009: Idrottsvetenskap, Lärare IoH samt psykologi.

Rickard Engström, Specialist inom fotbollsfys på Svenska Fotbollsforbundet med uppgifter kopplade till tränarutbildning och landslag. Arbetar inom akademi- och seniorfotboll i division 1, Superettan och Allsvenskan. Gick Tränarprogrammet vid Örebro universitet 2012-2015 och har kompletterat med Master i Sport Science från Göteborgs universitet 2019 med inriktning integrerad fotbollsanalys."

Passet modereras av Mattias Folkesson som studerat till lärare inom Idrott och hälsa och disputerat i Idrottsvetenskap med inriktning fysiologi vid Örebro universitet där han är forskare och lärare. För tillfället är forskningen främst inom fysisk aktivitet och hälsa

Yoga

Campusgymmet (Danssal G133)

Malou Tysse

Känn mer energi. Upplev mer balans. Passen är yogan som väcker din inre kraft – för lugn, fokus och vitalitet i vardagen.

- Passar både nybörjare och erfarna
- Stärker både kropp och själ
- Hjälper dig hantera stress och hitta närvaro

Är du redo att upptäcka yogan som förändrar på djupet?

Utveckling av rörelseförmåga

Gunn Nyberg (gymnastiksal G2)

I denna workshop får du pröva olika sätt att utveckla sin rörelseförmåga inom kunskapsområdet gymnastik/friidrott. Undervisningen har fokus på ett urval av rörelseförmågor som exempelvis: att uppmärksamma sitt sätt att röra sig medan man utforskar olika sätt att lösa 'rörelseproblem', att kroppsligt erfara och förstå samband mellan olika rörelser, att erfara och förstå olika sätt att påverka sin fart/hastighet i rotationer.

Gunn Nyberg har varit lärare i idrott och hälsa i skolan och på lärarutbildningen och är professor i idrottspedagogik vid Malmö universitet. Hon har under ett antal år forskat på rörelseförmåga och vad den förmågan kan innebära om det inte handlar om att enbart kunna genomföra rörelser med specifika tekniker. Denna workshop bygger på ett urval av resultat från den forskningen och du får möjlighet att pröva hur undervisning kan formas med olika rörelseförmågor i förgrunden. Varmt välkommen!

Racketspel i skolan med icke-linjär pedagogik

Jan Mustell (idrottssal I2)

Racketspel uppfattas ofta som tekniskt utmanande och det är vanligt att lärare (och tränare) väljer en undervisning som bygger på instruktion av korrekt teknik kombinerat med övning och feedback. Med icke-linjär pedagogik som utgångspunkt konstruerar läraren i stället miljön och uppgiften på ett sätt som leder till att eleven utvecklar funktionella rörelser. I passet får deltagarna pröva på hur undervisning och lärande i rackettspel kan gå till med hjälp av icke-linjär pedagogik i aktiviteterna minitennis och pickleball.

Jan Mustell är universitetsadjunkt i idrottsvetenskap vid Örebro universitet. Han disputerade 2025 på en avhandling om bollspel i idrottslärarutbildning och i idrott och hälsa.

Avancerade fystester i labb

Diego Montiel Rojas & Adrian Hosford-Donovan (G117)

Come and visit our sport physiology lab to discover how we measure performance, explore the science behind pushing human limits, and get a glimpse into what it takes to perform at the very highest level.

Diego och Adrian är universitetsadjunkter i idrottsvetenskap vid Örebro universitet.
