

# HANDLEDNING

## Min idrottsbok

Andra boken



Andreas Joannisson



# Jag

Eleven får rita och skriva om sig själv och sin familj. Det blir en mjukstart i arbetet med idrottsboken.

Eleven är det vi har att jobba med. Det skulle kanske vara enklare om alla såg likadana ut och hade samma intresse osv men så är det inte. Varje elev är unik med sina intressen och förutsättningar. Din utmaning är att få eleven att göra sitt bästa varje lektion.

Egna kommentarer:

---

---

---

---

---

---



# Träningsformer!

Det här momentet passar för klassisk cirkelträning med stationer där eleverna får träna olika kroppsdelar.

Variera övningarna så att eleverna tränar olika muskelgrupper och såväl konditionsövning som styrkeövning. Kom ihåg att inte sätta två övningar som tränar samma muskelgrupp efter varandra. Det går att göra så men eleverna blir trötta fort och det sänker deras motivation i de övningar som de har kvar.

Att låta eleverna arbeta under 1 minut och vila i 20 sekunder brukar vara lagom. Sedan byter de till nästa station. Musik är bra att ha på för det peppar eleven att arbeta så länge musiken är igång. När musiken tystnar får eleven vila.

Låt alla eleverna göra samma övning samtidigt ibland. Då får du chansen att se hur de utför själva övningen och kan ge tips på hur man gör övningen på ett ergonomiskt bra sätt.

Egna kommentarer:

---

---

---

---

---

---



Samtala om:

Vad ni har tränat på och vad ni skulle vilja lära er.

Egna kommentarer:

---

---

---

---

---

Min idrottsbok - Gymnastik på matta

### Gymnastik på matta

Stå på huvudet

Hjula


Bygga tak

Stå på händer

Kullerbyttor

Skriv 2 saker som vi har tränat på.

Vad skulle du vilja träna mer på?



Min idrottsbok - Gymnastik på matta

Vilka muskler/kroppsdelar har vi använt?


**Samarbete**

Hjälp en kompis med att stå på huvudet utan stöd.  
Hjälp en kompis att göra en kullerbytta.  
Hjälp en kompis att stå på händer mot en vägg.

**Utmaning**

Hjula på en linje eller på en bänk.

Stå på huvudet utan stöd.



28

29



# Friluftsliv och allemansrätten

Säkerheten är det absolut viktigaste, speciellt när vi använder knivar eller gör upp eld. En väl sorterad förbandsväska är nödvändigt så att du är förberedd om någon skulle skära sig.

Samtala om allemansrätten och vad man får göra och inte får göra i skogen.

Samtala också om skogens skafferier. Vad kan jag plocka och äta och vad ska jag inte äta.

Att leka i skogen kan vara svårt för vissa elever. Försök få eleverna att tycka att det är roligt i skogen. I skogen kan man leka, sporta och göra andra aktiviteter. När jag nämner för första gången att vi ska ut i skogen och spela fotboll så blir en del elever lite fundersamma. Vissa till och med protesterar och säger att det inte går. Men visst går det. Eleverna behöver bara ändra om lite i sitt tankesätt och vips så spelar de fotboll i skogen med träd, stubbar, rötter och stenar som är i vägen.

Inom detta arbetsområde kan det också vara bra att informera föräldrarna om att ni kommer arbeta med knivar och göra upp eld. Vissa föräldrar kan bli förskräckta att deras lilla son/dotter kommer tälja en pinne eller öva på att göra upp eld med tändstål. Då är det viktigt att du kan lugna föräldrarna med att det är säkert och om olyckan inträffar kan du plåstra om eleven.

Gör aldrig den här lektionen om du inte kan vara helt säker på att eleverna sköter sig och inte leker med kniven o.s.v. Det är viktigt att eleverna förstår allvaret i vad som kan hända om man använder kniven eller elden på fel sätt. Du som lärare måste ha full kontroll och måste vara beredd på att avsluta lektionen om elever missköter sig.

Eleverna måste veta vad som förväntas av dem och hur de ska vara för att inte skada sig själva eller andra. Förbered dem genom att prata om det flera gånger några lektioner innan ni går ut i skogen. Visa knivarna, tändstålen och gå igenom riskerna.

**Egna kommentarer:**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kors och tvärs

Här kommer en till kluring! Orden kan ligga vågrätt eller lodrätt men inte diagonalt.

De fem stora utmaningarna handlar om att utmana sig själv till att göra något som man kanske inte har gjort förut.

**Springa 5 km på tid:** Eleven kan göra detta hemma och behöver då ta tid när hon/han springer. Eleven skriver upp sin tid på raden. Varje utmaning kan eleven göra tre gånger.

**Övernatta i ett tält med en kompis:** Tältet kan naturligtvis vara i trädgården. Eleven skriver namnet på den som hon/han övernattade med.

**Äta en frukt eller grönsak:** Tänk om en elev upptäcker att ny frukt som blir en favorit. Då har man ju lyckats som lärare tycker jag.

**Bär en kompis 100 meter:** Eleven bär en kompis hur hon/han vill 100 meter. Eleven skriver upp namnet på den som hon/han bar på.

**Prova en ny sport:** Ett av mina glädjeämnen är när en elev har provat en ny sport och tycker att det är kul. Därför anser jag det också viktigt att idrottsföreningar får komma ut till våra skolor och låta eleverna testa olika sporter.

Egna kommentarer:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Min Idrottsbok - Kors och tvärs

### Kors och tvärs

I rutan gömmer sig 10 ord som du kan göra inne i gymnastikhallen. Ringa in orden.

K	A	D	H	I	Y	N	Å	L	A
R	O	A	O	E	Ä	I	Y	Ä	Ö
Y	U	N	P	Å	Ö	C	I	A	R
P	Å	S	P	A	R	K	A	O	U
A	E	A	A	U	A	A	O	U	L
K	L	Ä	T	T	R	A	E	Å	L
Y	I	Ö	A	O	H	Ä	N	G	A
Ä	J	O	N	G	L	E	R	A	U

Min Idrottsbok - De fem stora utmaningarna

### De fem stora utmaningarna

- 1** Springa 5 km så fort du kan.  
 \_\_\_\_\_ Tid
- 2** Övernatta i ett tält tillsammans med en kompis eller vuxen.  
 \_\_\_\_\_ Namn
- 3** Äta en frukt eller grönsak varje dag i en vecka.  
 \_\_\_\_\_ Frukt
- 4** Bära en kompis 100 meter.  
 \_\_\_\_\_ Namn
- 5** Prova en ny sport.  
 \_\_\_\_\_ Sport

Äta, springa, körtta, hänga, hänga, jonglera, krypa, dansa, hoppa, klippa, klippa, klippa