

HANDLEDNING

Min idrottsbok

Första boken



Andreas Joannisson

Inledande ord

"Vad mycket roligt ni gör på idrotten!"

"Jag visste inte att ni gjorde det här på idrotten."

"Vilken fin bok, nu vet jag vad Sara gör på idrotten."

"Åååh, vad roligt ni verkar ha det på idrotten!"

När jag började min utbildning till idrottslärare hade jag inte en tanke på att skriva ett läromedel i ämnet idrott och hälsa. Efter 15 år som idrottslärare sitter jag nu och skriver en lärarhandledning till mitt läromedel "Min första idrottsbok".

Med en lärobok i idrott och hälsa blir det tydligt för både elever och föräldrar vad ämnet innehåller och vad vi jobbar med. Idrottsämnet är både praktiskt och teoretiskt. Ovan har jag tagit med några kommentarer från föräldrar som fått se sitt barns exemplar av Min idrottsbok.

Att introducera eleverna till idrott och hälsa handlar om att inspirera dem i det nya arbetsområdet. Hur du gör det är individuellt och beror mycket på hur du är som person. Det viktiga är att vi försöker inspirera och motivera våra elever till att göra sitt bästa under lektionerna. Ibland kan det vara så enkelt att vi använder ett nytt hinder i hinderbanan eller hissar upp en discolampa i ringarna när det är dans. En gång bjöd jag in en äldre elev som gjorde en volt på trampetsen som inspiration för mina yngre elever. Eleverna jublade och applåderade när han var klar. Sen blev det inte så svårt att jobba med gymnastik och motorik.

Det kan vara svårt i början för eleverna att använda boken. Det är en del text att läsa och en del att skriva men jag säger ofta till mina elever: "vi är här i skolan för att lära oss, så det gör inget om du inte kan".

Jag hoppas att du som idrottslärare kommer få nytta av detta läromedel när du använder det i din undervisning.

/Andreas

Innehåll

Kursplanen i ämnet idrott och hälsa	6
Kommentarer och reflektioner	7-8
Min idrottsbok - Första boken	9
Arbetsgång	10
Introduktion	11
Jag och Min familj	12
Så här ser jag ut	13
Klassen	14-15
Rutiner och regler	16-17
Uppvärmning	18
Grovmotorik	19
Kamratbedömning (Grovmotorik)	20
Hinderbana	21
Jag är stark	22-23
Träningsformer	24-25
Kan du hitta sportgrejerna?	26
Koordination	27
Kamratbedömning (Koordination)	28-29
Djur-jaga	30
Racketspel	31
Bollkontroll	32
Gymnastik	33
Lekar	34
Dans och rörelse	35
Lek och rörelse i vatten	36
Larma 112	37
Orientering	38-39
Redskap	40-41
Friluftsliv och allemansrätten	42-43
Naturens skafferi	44
Äta och dricka	45
Massage	46-47
Friidrott	48-49
Idrottsspelet	50
Idrottsdag/Friluftsdag	51
De fem stora utmaningarna	52
Utvärdering	53-54

Jag och Min familj

Låt oss börja med själva eleven – det är trots allt våra elever som vi har att jobba med varje dag. På sidan "Jag" ger du eleven tid att rita av sig själv. På sidan "Min familj" får eleven rita sin familj: föräldrar, syskon, husdjur o.s.v. Ta gärna fram färgpennor och låt eleverna vara lite kreativa.

Det är nu som du visar intresse för och skapar relationer till dina elever. Ta dig tid och ställ några frågor om eleven och elevens familj. Relationen till eleverna är viktig i idrottsundervisningen. Många elever behöver först ha förtroende för dig för att vilja delta i lektionerna. Vi ska komma ihåg att idrottsämnet är ett ämne där eleverna syns om de gör misstag, inte kan göra en uppgift eller inte är med. Här kan man inte gömma sig bakom en läsebok och låtsas läsa. Kan någon inte hoppa över plinten så kommer hela klassen att se det. För att detta inte ska bli ett problem så är det viktigt att du bygger relationer till eleverna men även till klassen som helhet. Vi är olika och har olika förutsättningar. Här i skolan ska vi hjälpa varandra, uppmuntra varandra och emellanåt trösta varandra. Vi är ett lag!

Egna kommentarer:



Så här ser jag ut

I denna lektion går vi igenom hur vi ser ut och våra olika kroppsdelar. I tillägg till elevboken kan du använda exempelvis appen Människokroppen och gå igenom hur vi ser ut med skelett, muskler och organ.

Det finns flera lekar som du kan använda för att träna kroppsdelar. Rörelsesången "Huvud, axlar, knän och tår" passar utmärkt till denna lektion. Ni kan också dansa till "Honky tonky", eller varför inte spela Twister. Avsluta med att prata en stund om olikheter och att vi alla är unika och värdefulla.

Egna kommentarer:



Djur-jaga

Detta är en lek där du och eleverna får bjuda lite på er själva. Lite teater blir det med andra ord.

Du behöver fem olika mjuka bollar. Antingen i olika färger eller olika i form. Ni ska kunna se tydlig skillnad på bollarna. Fem elever utses som kastare och varje boll representerar var sitt djur. De andra eleverna ska akta sig för bollarna. Blir man träffad så ska man härma det djur som bollen representerar. Man härmar djuret ända tills man blir träffad av en annan boll och då härmar man det nya djuret. Efter en stund avbryter du leken och byter kastare.

Du kan naturligtvis använda dig av andra djur och leken blir extra rolig om man använder djur som har speciella läten. Du kommer också märka att ju mer du bjuder på dig själv desto roligare tycker eleverna att det är. Då bjuder också eleverna mer på sig själva.

För att underlätta för eleverna kan du skriva upp djuren och respektive boll på en whiteboard i hallen. Om de blir osäkra kan de gå och titta på tavlan. För de yngre eleverna kan du använda bilder på bollarna och djuren.

Egna kommentarer:



Racketspel

Att ha racketspel med elever i de första årskurserna är förknippat med en del problem. Eleverna är ofta oförsiktiga med racketen, och slår i nät, ribbstolar och golv. Deras rörelser är stora och yviga och det finns en risk för att de skadar sig själva eller någon annan med racketen. Många elever har dessutom inte tålamodet och ger lätt upp när de inte lyckas på en gång. Med det sagt är det bra för eleverna att börja testa racketspel tidigt. Påminn om att de måste vara försiktiga med redskapen och rädna om varandra. Ett tips är att spara ett eller två trasiga racket för att visa hur de kan se ut om man inte är försiktig.

I dessa årskurser handlar det om att bli van med att använda ett racket. Eleverna kan prova badminton, bordtennis (pingis) och mjuktennis. I början är det tillräckligt svårt att bara träffa bollen. Övningarna på sidan 23 i elevboken är exempel på sätt att träna elevernas bollkontroll med rack. När ni är klara med racketspel kan eleverna fylla i rutorna.

En riktigt rolig lektion är badminton med ballonger. Varje elev får ett badmintonracket och en ballong. Sen är det bara att beskåda glädjen. Ballongen är ett fantastiskt redskap då man kan slå sitt hårdaste och ballongen kommer nästan ingenstans. Eleven får mycket tid till att sikta och slå ballongen tex uppåt eller till en kompis. Här kommer en liten yrkeshemlighet: det är lika kul i årskurs 6 som i årskurs 1 eller 2.

Övningar med ballong

- Slå ballongen så många gånger du kan utan att den nuddar golvet.
- Slå ballongen till varandra två och två så många gånger ni kan utan att den nuddar golvet.
- Slå ballongen så högt du kan och innan du slår den igen ska du:
 - 1) Hoppa tre hopp på ett ben
 - 2) Snurra ett varv
 - 3) Göra en kullerbytta/judorullning

Egna kommentarer:

Min Idrottsbok

Racketspel



Badminton



Pingis



Studs ballen med racket så många gånger du kan.

Slå ballen med racket upp i taket.

Slå ballen över nätet.

Naturens skaffereri

På sidan 36 i elevboken ska eleven dra streck från ordet till rätt bild. När ni har lektion utomhus så kan ni också ta en stund och fundera över vad som finns i naturen som man kan äta. Prata om frukter och bär och vad man kan göra med dem. Kanske kan ni köpa in lite frukt och sedan göra en fruktsallad som ni äter tillsammans. Eller så köper du in olika frukter och bär som eleverna får smaka på och gissa vad det är. Det blir extra kul om eleverna har ögonbindel på sig när de smakar och får gissa utan att se vad det är.

Tänk på!




Kolla alltid upp om någon elev har allergier så inte provsmakningen blir en katastrof.

Egna kommentarer:

Min Idrottsbok

Naturens skaffereri

Visst kan du se skillnad mellan de olika frukterna!
Dra streck från rätt ord till rätt bild.

	Äpple
	Päron
	Plommon
	Apelsin
	Banan

Fruktsallad – en lek och en efterrätt
Lek leken tillsammans med klassen.
Hjälpen vuxen att göra iordning fruktsallad

36