

HANDLEDNING

Min idrottsbok

Tredje boken



Andreas Joannisson

Så här ser jag ut

Elevernas viktigaste redskap i livet är deras egen kropp. Med kroppen upplever vi allt från smärta och njutning till hunger, törst, illamående, nervositet, rädsla och lycka. Idrott och hälsa handlar till stor del om kroppen, hur vi kan använda den, få den att fungera optimalt och må bra. I avsnittet ”Så här ser jag ut” jobbar vi med elevernas intresse för ämnet genom att ta upp fakta om vår kroppas otroliga design. Ju mer vi lär oss om kroppen, desto lättare är det att förundras över hur vi människor är konstruerade och över att våra kroppar med alla sina delar fungerar så bra som de gör.

Fakta om kroppen (sid 7)

I sin arbetsbok finner eleverna ett urval av fakta om kroppen. Låt eleverna läsa informationen tillsammans i klassen och prata om den tillsammans. Att prata om hur kroppen är uppbyggd är också en bra ingång till en viktig diskussion om olikheter och förutsättningar.

Förslag på diskussionsfrågor

- Hur mycket är egentligen 7000 liter blod? Hur många av kroppens hundratals muskler tror eleverna att de behöver använda och koordinera för att öppna en dörr?
- På vilka sätt är vi människor lika och på vilka sätt är vi olika?
- Varför kan vi olika saker?
- Varför är vissa bättre än andra på att till exempel springa, hoppa, läsa eller räkna?

Egna kommentarer:

Tips!

Jämför vad ni vet om människokroppen med fakta om olika udda djur, till exempel:

- Bläckfiskar har tre hjärtan och kan ändra färg och mönster på huden.
- Giraffen har en blå tunga och ett hjärta som pumpar 60 liter blod per minut.
- Bergsgetter kan klättra på nästintill lodräta bergsväggar tack vare deras sulor som fungerar ungefär som sugproppar.
- Rovfåglar kan se ultraviolett ljus och vissa rovfåglar har förmågan att zooma in för att se sitt byte bättre.

Det finns säkert elever i klassen som kan fylla på med fler spännande exempel.

Så här ser jag ut

Så här ser jag ut

Hjärtat pumpar ca 7000 liter blod varje dag genom din kropp.

Du har 206 ben i ditt skelett.

I din kropp finns många hundra muskler.



Du har förmågan att självläsa.

Du har cirka 2000 smaklökar på din tunga.

Du har tre lager av hud för olika uppgifter.

Olika träningsformer

Barn och ungdomar rör sig allt mindre på sin fritid. En av de viktigaste uppgifter idrottsläraren har är att ge eleverna förståelse för vikten av rörelse och motivera och inspirera dem till rörelseglädje.

Genom att eleven får upptäcka och prova en bredd av aktiviteter kan du som idrottslärare bidra till att fler elever hittar en idrott eller annan träningsform som passar just dem och gör att de fortsätter röra på sig även utanför skoltid. Varje elev som hittar ett fungerande sätt att träna sin styrka, kondition och rörlighet har nytta av det resten av livet.

Faktaruta – Träning (sid 13)

Där hittar eleverna fakta om träning, fördelarna med att träna, hur träning påverkar oss samt vad och hur vi ska träna för att må bra. Många punkter som passar bra att samtala om.

Faktaruta och frågor – allsidig träning (sid 14)

Översikt över tre typer av träning: konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning, samt tillhörande frågor med syfte att få den enskilda eleven att reflektera över sin egen träning. Informationen går bra att koppla till övningarna på sidan 15, där eleverna praktiskt får känna på skillnaden mellan olika träningsformer.

Uppgift: prova aktiviteter (sid 15)

Här får eleverna tillfälle att reflektera över träningseffekten av tre vanliga idrottsaktiviteter: brännboll, fotboll och hinderbana. Efter varje aktivitet får eleven värdera i vilken grad den gav de listade effekterna.

Den här sidan är inte avsedd att klaras av under en enda lektion, utan ni kan komma tillbaka till den och fylla i rutorna i samband med olika lektioner där klassen provar aktiviteterna i fråga. Detta ger eleverna möjlighet att reflektera över hur idrottsaktiviteterna påverkar dem och att jämföra olika sätt att röra sig.

Prata om (sid 15)

Frågor om träning att återkomma till när ni fyller i värderingen av de tre aktiviteterna på sidan.

Egna kommentarer:

SCENARIER TILL ALLEMANSRÄTTSSCHARADER

Allemansrätten säger: *Du får inte ta frukt, bär, grönsaker eller något annat som växer i trädgårdar, planteringar eller på åkrar.*

Skådespelare:

- › Blomplockare: 3-4 st
- › Markägare: 1 st

Händelse: Du och några kompisar är på en promenad och plötsligt ser ni några fina blommor inne på en tomt som ni vill plocka. Ni går in i trädgården och försöker plocka de fina blommorna. Markägaren ser er och blir arg och säger åt er att gå därifrån.



Allemansrätten säger: *Du får inte elda om det är mycket torrt väder eller blåser hårt. Då kan elden sprida sig.*

Skådespelare:

- › Personer som grillar: 3 st
- › Personer som säger ifrån: 2 st

Händelse: Du och två kompisar bestämmer er för att gå ut i skogen och grilla. Ni hittar en bra plats och börjar göra upp eld. Men idag blåser det väldigt mycket och det flyger små glödbitar i luften från er eld. Men ni fortsätter elda och väntar på att det ska bli en fin glöd. Två personer går förbi er och säger åt er att släcka elden då det blåser mycket och att elden kan sprida sig. Ni tar fram ert vatten och släcker elden.



Allemansrätten säger: *Lämna inte kvar eller kasta något skräp. Burkar, glas, plast och annat skräp kan skada djur och människor.*

Skådespelare:

- › Personer har picknick i parken: 3 st
- › Personer som säger ifrån och tycker att det är dumt att skräpa ner: 2 st

Händelse: Du och två kompisar har picknick i parken. Ni äter lite godis, dricker läsk och har det jättetrevligt. När det är dags att gå hem så låter ni ert skräp ligga kvar på gräsmattan. Två personer som går förbi er säger åt er att ta skräpet och slänga det i papperskorgen. De pekar på papperskorgen och ni tar ert skräp och kastar det i papperskorgen.



Kost

Mat och dryck ger kroppen energi. Att äta från så många delar som möjligt av matcirkeln under en dag ger kroppen bra energi. Det får kroppen både att orka just nu och att fortsätta utvecklas på ett bra sätt.

Faktaruta och frågor (sid 41–43)

Faktaruta om matcirkeln och tallriksmodellen som Livsmedelsverket tagit fram för att belysa en allsidig kost med tillhörande frågor.

Förslag på diskussionsfrågor

- Vilka delar av matcirkeln skulle din kropp behöva mer eller mindre av för att må bra?
- Hur ofta är det lagom att äta?
- Hur mår vi om vi inte har ätit mat på länge?

Tips!

Låt eleverna skriva kostdagbok under en vecka för att göra det tydligt för dem vad de äter och dricker. Du kan också ge dem olika utmaningar; till exempel att äta tre grönsaker varje lunch.

- Hur påverkas vi av energidrycker och läsk?
- Hur är det att prova nya vanor?

Egna kommentarer:

Kost

Faktaruta

För att vår kropp ska kunna fungera måste vi äta. Det bästa är att äta allsidigt. Äter vi bara det vi gillar eller bara en sak så kan vi få näringsbrist och till slut kan vi bli sjuka. För att vår kropp ska må bra behöver vi få i oss kolhydrater, proteiner och fett. Vi behöver även få i oss mineraler, vitaminer och fibrer.

Matcirkeln: För att veta vad vi ska äta kan vi ta hjälp av matcirkeln.

Matcirkeln består av sju delar. Dessa är: "frukt och bär", "grönsaker", "potatis och rotfrukter", "pasta och ris", "matfett", "mjölk och ost", "kött och fisk".

Vår kropp mår som bäst när vi äter från flera olika delar av cirkeln under en dag.

Tallriksmodellen visar hur vi ska fördela våra portioner. Den består av tre delar:

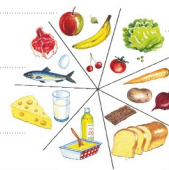
1. Grönsaker och rotfrukter
2. Potatis, ris, pasta och bröd
3. Kött, fisk och ägg

Om du tränar ofta så behöver du äta mer av del 2 i tallriksmodellen och lite mindre av del 1. Om du inte tränar ofta utan sitter mest still, behöver du inte äta så mycket av del 2 utan då kan du äta mer av del 1 istället.



Kost

1. Det här är matcirkeln. Vilka är de olika delarna?



2



2. Vad ingår i varje del av tallriksmodellen?

Del 1: _____

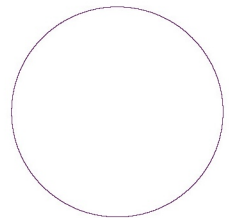
Del 2: _____

Del 3: _____

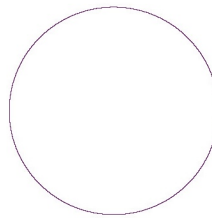
42

Kost

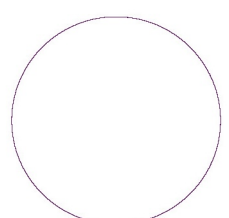
3. Hur skulle du rita din favoriträtt så att den är enligt tallriksmodellen? Rita och beskriv tallriksmodellens olika delar.



4. Rita och beskriv skillnaden mellan tallriksmodellerna för den som tränar mycket och den som inte tränar.



För någon som tränar mycket



För någon som inte tränar

43