

Handledarguide

Jag är unik!

Följ med Wilda och Walter på äventyr.



Inledning

Vill du få barnen aktiva att själva lära och reflektera, vara involverade i planering och genomförande utifrån sina egna förutsättningar och behov? Då är SISU Idrottsutbildarnas nya material en bra hjälp på vägen.

Jag är unik är ett av två nya material där barnen får följa med Wilda och Walter på äventyr. Materialen är uppbyggda efter SISU Idrottsutbildarnas kriterier för Barnkultur – kort och gott Lärande för och med barn inom idrotten. Materialet ska bidra till barnets lärande och ge möjligheter att växa som idrottsaktiv.

SISU Idrottsutbildarnas tre huvudkriterier är:

- 1) Lärandet ska utgå ifrån barnets mognad, förutsättningar och behov.
- 2) Barnet ska själv vara involverad i lärandet och dess planering och genomförande.
- 3) Lärandet ska ske med mångfald av sinnen, lärande med kropp och knopp.

Övningar varvas med information, uppgifter och reflektion. Varje material är indelat i tre avsnitt och kan därför användas vid flera lärandetillfällen. Det är tänkt att varje barn ska få sitt eget material att skriva, rita, klippa och klistra i. De stickers som finns med är tänkt att användas fritt och påminna barnet om det unika och fantastiska "jaget".

Denna handledarguide är ett redskap för att ge dig som tränare/ledare ett extra stöd när du arbetar med materialet med dina aktiva barn. Du väljer själv tillsammans med dina aktiva vilka avsnitt som är aktuella att arbeta med.

Utöver denna handledning finns en kortare, kompletterande guide kring SISU Idrottsutbildarnas huvudkriterier, enligt ovan. Denna guide "Lärande för och med barn inom idrotten – en handledarguide", finner du på vår hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se.

SISU Idrottsutbildarna – en naturlig samarbetspart

Se studieförbundet SISU Idrottsutbildarna som en resurs och ett stöd i ert arbete. SISU Idrottsutbildarnas konsulenter som finns på våra 21 distrikt, över hela landet, är redo att stödja dig och din förening genom att bidra med sin kompetens och visst stöd från folkbildningsanslaget. Det kan röra sig om kostnader för materialet, lokalhyra för hyrd lokal, expertmedverkan eller andra kostnader i samband med att dessa lärandetillfällen genomförs.

Tips till dig som tränare/ledare för lärande för och med barn...

- Beställ materialet i tid, för att vara säker på att materialet finns tillgängligt. Om du genomför lärtillfället i samarbete med SISU Idrottsutbildarna, kan SISU ofta täcka dessa kostnader. Minimitid för respektive lärtillfälle när det sker i samarbete med SISU Idrottsutbildarna är 45 minuter.
- Materialet kan användas vid flera lärtillfällen. Det kan räcka med att göra ett par övningar vid respektive tillfälle.
- Materialet ska passa de flesta idrotter och kunna genomföras både inomhus och utomhus.
- Använd rim och Visste du att... som utgångspunkt och start på respektive område.
- Försök att nyttja och hänvisa till aktuella övningar och händelser i er egen idrottsträning.
- Låt barnen själva få fantisera vidare vilka Wilda och Walter är och vad de gör. Ge utrymme för barnets fantasi och kreativitet.
- Materialet kan användas på eller i samband med träning, på läger eller andra aktiviteter där barnet finns i er idrottsverksamhet. Vissa uppgifter eller övningar kan även göras i hemmet. För att denna verksamhet ska bli SISU-berättigande verksamhet går det ej att söka LOK-stöd samtidigt.
- Ge utrymme för att barnet själv får tänka och fundera. Låt dem sedan diskutera i par eller mindre grupper. Barn lär sig på olika sätt och detta måste ges utrymme till.
- Idéburken är till för att skapa delaktighet kontinuerligt. Ett tips är att använda olika färger på pappret för att skilja områdena åt t.ex. gult för styrkeövningar, rött för gruppövningar och grönt för konditionsövningar osv.

Att tänka på före ett lärtillfälle...

- Att materialet finns på plats!
- Att eventuella redskap eller annan utrustning finns tillgängligt.
- Vid samarbete med SISU Idrottsutbildarna finns framtagna musik att låna och diplom att trycka upp och dela ut efter avslutad läraaktivitet.
- Titta gärna igenom materialet i förväg och välj ut de avsnitt och övningar som passar just era aktiva och era behov. Involvera gärna de aktiva redan här.

Efter genomfört lärtillfälle...

- Summera gärna tillsammans vad ni har gjort.
- Låt barnet själv fundera över vad de gjort, lärt sig och hur de kan använda sig av detta på framtida träningar.
- Koppla gärna vidare till det arbete ni gör tillsammans med barnen i era övriga aktiviteter och träning.
- Det är viktigt att även du som tränare/ledare summerar och utvärderar lärtillfället. Funderar på hur du kan nyttja det som kommit fram i framtida aktiviteter och försök planera in lärtillfällen kontinuerligt, som ett komplement till ordinarie träning.

Avsnitt 1 – Kropp och knopp

- Barnet startar med att göra en presentation av sig själv genom att rita och skriva, s.3.
- Synliggör vikten av att ha en egen plats där de upplever att de får lugn och ro, det kan vara en fysisk plats eller inom sig själv. Materialet återkommer till Wildas och Walters tankeplats med lyfter även vikten av att barnet själv funderar på sin egen tankeplats, s. 4.
- Fortsätt att göra övningarna på s. 5. Uppmuntra gärna reflektion och diskussion kring hur propositionerna är mellan armar, ben och huvud.
- Skelettet: ge gärna barnen utrymme att få berätta vad de vet om skelettet. Komplettera gärna lite kort, med utgångspunkt från Visste du att-rutan. Låt var och en göra uppgiften på s.6. Uppmuntra till att de kan komplettera och rita egna kroppsdelar som de markerar var de finns på skelettet, s.6.



- Muskler: Låt barnen få testa experimentet på s.7 och diskutera sedan vad muskler är och används till. Utgå ifrån Visste du att-rutan.
- Hjärta och lungor: diskutera med barnen vad hjärta och lungor är och vilken funktion de har med utgångspunkt från Visste du att-rutan. Ge utrymme för barnets egna tankar och funderingar. Låt barnen pröva att ta pulsen på sig själva. Tips: puls kan associeras till musikpuls, vilket barnen brukar ha lätt att känna. Testa gärna med någon enkel musik att känna in pulsen genom att gå, klappa eller stampa, s. 8.
- Utifrån diskussion och arbetet med hjärta och lungor kan du nu konkretisera denna kunskap i att göra saker med barnen, under Kondition. Låt barnen springa, hoppa, krypa under och över – allt för att få igång pulsen och "flåset". Testa gärna att ta pulsen och känna skillnaden, s.9. Ge utrymme för barnens kreativitet och fantasi och låt dem bygga egna banor att ta sig över, under och emellan.
- Styrka s.10-11: Låt barnen få berätta vad styrka är för dem och ta din utgångspunkt därifrån. Barn har många kloka tankar och idéer! Synliggöra styrketräningens olika möjligheter, utgå ifrån Visste du att-rutan.
Låt barnen pröva de styrkeövningar som ges exempel på och komplettera med egna idéer i gruppens idéburk.



- Glöm inte att ta tid till att tillsammans med barnen måla och forma er grupps egen idéburk. Idéburken är ett enkelt sätt att få barnet delaktig i planering.
- Synliggör och diskutera hur barnet upplever sin träning s.12-14. Utgå ifrån Visste du att-rutorna som tar avstamp i idrottens idédokument Idrotten Vill där det står att: Träningen ska vara lekfull, allsidig och bidra till ett livslångt intresse. Idrotten Vill kan du ladda ner från Riksidrottsförbundets sida www.rf.se.
- Låt barnen göra de uppgifter som finns i häftet och ge gärna utrymme för diskussioner kring de olika uppgifterna, s. 12-14. Glöm inte att låta barnen fylla på idéburken!

- Berätta om hur vår knopp styr vår kropp med utgångspunkt från rim och Visste du att-rutan. Låt barnen pröva de olika koordinations- och balansövningarna som finns med på s. 16. Glöm inte att ge utrymme för barnets bidrag till idéburken.

Avsnitt 2 – Jag är unik

- Introducera känsleregistret för barnen med hjälp av rim, Visste du att..., övningarna på sid 17-18 och de praktiska övningarna till musik på s.18.
Musik är mycket användbart för att synliggöra känslokartan och hur dessa kan ge uttryck. Använd musik som tydligt ger avtryck kring känslorna: glad, ledsen, arg, rädd. För er som samarbetar med SISU Idrottsutbildarna, finns möjlighet att låna framtagen musik. Diskutera sedan med barnen hur de upplevde övningarna.
- Låt respektive barn skriva sin egen berättelse kring sina känslor i samband med sin idrottsträning. Barn som upplever att de har svårt att uttrycka sig med ord kan ni låta rita sin egen berättelse och sedan återberätta sin berättelse muntligt. Berättelsen kan även filmas.
- Låt barnet få tid att berätta och fundera kring sin egen berättelse tillsammans med någon vuxen, antingen i samband med träningen eller hemma med någon förälder.
- Gå igenom, tillsammans med barnen, vad Självkänsla är och hur viktigt det är att var och en skapar en god självkänsla, utgå ifrån rim och förklaringen i häftet på sid 20.
- Låt respektive barn få tid på sig att fundera på vad som är viktigt för dem och vad de vill göra. Diskutera med var och en hur detta kan kopplas till deras idrottsträning, s.21.
- Låt respektive barn fundera på hur någon, som skulle som känner barnet väl, skulle beskriva dem. Ge barnet i uppgift att intervjua denna utvalda person. Uppgiften finns beskriven på sid 22 i häftet.



- **JAG VILL, JAG VÅGAR – JAG KAN!** Låt barnet göra övningen på sidan 23. Utgå gärna ifrån det som står presenterat i häftet när du introducerar övningen.
- Avsluta avsnittet med att låta barnet göra sin egen "Pepp-ram". Låt dem klippa, klistra och färglägga ramen och därefter fylla i olika "taveltexter" att sätta in i ramen med utgångspunkt från några av de meningar som påbörjats på sid 23.



Avsnitt 3 – Tankelek

Ett avsnitt som introducerar tankens kraft. Avsnittet synliggör hur knopp och kropp kopplas samman och arbetar tillsammans.

- Låt barnen blunda och tänka sig bort till Wilda och Walters tankeplats, utifrån beskrivningen på sid 24. Låt respektive barn fundera på sin egen tankeplats. Vad finns den? Vilka bilder och vilken känsla skapar denna plats?



- Gå igenom vad som menas med inre och yttre motivation med utgångspunkt från s.24 i häftet. Låt dem rita och berätta på sid 25. Låt barnen göra sin egen vinnargest och visa för varandra.
- Stress – avslappning: Låt barnen göra övningarna på sid 26-27. Vad förknippas med stress och med avslappning? Låt barnet göra ett eget collage. Uppmuntra till att använda en mängd färger, färgade papper, tidningsutklipp med mer. Allt som kan synliggöra motsatserna.



- Testa några av avslappningsövningarna och/eller messagesagan på s.28-29 i häftet. Diskutera hur de upplever dessa övningar. Låt barnen fylla på idéburken.