

ÄT RÄTT NÄR DU TRÄNAR



Lärgruppsplan

Lärgruppsplan

Hur mycket, och vad, du äter spelar en stor roll för förmågan att prestera, såväl fysiskt som psykiskt. Vill du optimera din prestation kan det till och med vara avgörande. I häftet Ät rätt när du tränar får du tips om kost och prestation.

Genom att läsa häftet och samtala om det kan ni ta hjälp av varandra med att omsätta tipsen i vardagen. Denna lärgruppsplan kan ni använda som stöd i dessa samtal om du till exempel vill prata med dina träningskompisar om häftet. Ta också möjligheten att provlaga några av recepten tillsammans.

Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan.

Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att: Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om. Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta. Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och de gemensamma ansvaret för samtalen och sökandet som är själva kärnan i lärandet.

Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5-8 deltagare och att varje träff är mellan 1-3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för möten, samtal och reflekterande.

Så här anmäler du er lärgrupp

Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och Utbildningsmodulen.

Så här gör du då:

- Logga in i IdrottOnline – *Utbildningsmodulen*
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni "Ät rätt när du tränar".
- Fyll i övriga fält som planerar er lärgrupp.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er SISU-kontakt.



Om ni inte har tillgång till webben, kontakter ni ert SISU distrikt och er SISU kontaktperson för att anmäla er lärgrupp.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av.

För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.

Att samarbeta med
SISU Idrottsutbildarna
är enkelt!

Egna noteringar, lärdomar, reflektioner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lärgruppsträff

Inled med att läsa igenom häftet **Ät rätt när du tränar** och använd gärna frågorna nedan för att komma i gång med samtalen.

- Ta en stund för dig själv och fundera på hur du äter idag i relation till hur mycket du tränar.
- Gå laget runt och berätta för varandra om hur er vardag ser ut. Vad upplever du som utmanande och vad ser du som fungerar smidigt kring din situation?
- Vad gav dig den största insikten när du läste häftet?
- Vad ser du att du behöver förändra så att alla pusselbitar med att äta bra, sova och träna ska ge dig bättre förutsättningar till en ökad prestation?
- Gå laget runt och berätta om ditt bästa återhämningsmål

Utifrån din träningsmängd hur skulle då en bra matdag se ut? Fyll i tabellen ne

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Återhämningsmål

Tips! Väljer ut ett/flera recept från boken som ni lagar tillsammans.



Egna noteringar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kom ihåg att slutrapportera din lärgrupp.



SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är
idrottens studie- och utbildningsorganisation

www.sisuidrottsutbildarna.se


Idrottsutbildarna