



Lärgruppsplan - Lärande gymnastik

Upptädande

“Lärande gymnastik är det stadium där barnen lär sig att träna för att ha kul, utmanas, röra på sig, träffa kompisar och börja utveckla sin egen inre drivkraft.”

Utvecklingsstegen

Den här lärgruppsplanen är en del av Umeå Gymnastikförenings utvecklingsstegen som är framtagna tillsammans med RF-SISU Västerbotten. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildningen av våra barn och ungdomar i föreningen. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er pusselbit, ta kontakt med anställda på kansliet som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

Ert tema: Upptädande

Som medlem i Umeå GF så representerar vi inte bara oss själva utan även gruppen och föreningen. Det innebär också att vi måste efterleva den värdegrund och uppförandekoder som föreningen har. Frågeställningarna i den här lärgruppsplanen fokuserar därför på hur vi uppträder mot våra kompisar, ledare, motståndare, domare och andra i hallen. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika delarna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lärgrupp

Lärgrupp är en utbildningsform som går ut på att låta deltagarna själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lära av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, frågor och diskussionsformer kan behöva anpassas. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (4–6 personer) för att få störst effekt. Syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Respektive lärgrupp kan genomföras i samband med en träning, tävling, under resa eller annan extern aktivitet.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen.
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i grupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärgruppen se till att så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor?

Ta kontakt med kansliet om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

Umeå Gymnastikförening, kansli: kansli@umeagf.se



Del 1: Hur lyssnar vi på varandra



Material: Förberedda frågor att använda under “frågeställning”

Inledning

Samla gruppen och prata om att det är viktigt att lyssna på varandra och att alla som vill få komma till tals får chansen att göra det – det gäller både ledare och gymnaster. Prata om att träningarna blir både roligare och mer lärorika om alla respekterar och lyssnar på den som pratar.

Låt gruppen röra sig fritt på en yta, springa, gå, hoppa eller vad som passar bäst. Instruera gruppen att röra sig men att hålla fokus och lyssna på ledarens instruktioner. Ledaren säger sedan under tiden alla rör sig någon gymnasts namn. Gymnasten ska då stå på ett ben, sätta sig ner eller liknande. Gör instruktionerna enklare eller svårare efter det som passar gruppen och ge både individuella instruktioner och till helgrupp. Till exempel alla lägger sig på mage eller Sara ställer sig på ett ben. Påtala fokus och att lyssna.

Tips: Börja med att ge instruktioner i helgrupp och förtydliga “aldrig stanna-regeln” för de som rör sig fritt och inte fått instruktioner, detta för att minska åskådareffekten. Beroende på gruppen så kan ni ge svårare instruktioner för de som rör sig fritt; tex att de ska jonglera en boll eller liknande.

Frågeställning

Dela in i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare i varje grupp. Ledarna har innan förberett flera enkla frågor som passar er grupp. Tex berätta om din idol, varför tycker du att din favoritmat är så god och hur var din roligaste träning. Se till så att barnen ger så uttömmande svar som möjligt. Ledaren är sedan samtalsledare och går laget runt med frågorna. Var noga med att alla får tala till punkt och att övriga respekterar och lyssnar in den person som berättar något.

Avslut

När alla barn svarat på frågorna ställer ledaren frågor till andra individer om vad någon av gruppkompisarna svarat på någon fråga, till exempel ”Sara varför tycker Simon att spagetti och köttfärssås är så gott?”. Det blir ett kvitto på om barnen har lyssnat och det blir dessutom en bekräftelse för personen som berättat om sig själv att kompisarna lyssnat på hen.

Uppföljning

För att fortsätta uppmuntra till att lyssna på varandra och vad vi gillar utanför hallen så kan ni som ledare uppmuntra gymnasterna att varje vecka lära sig något nytt om sina gruppkompisar. Det här kan enkelt uppmärksammas genom att den första träningen i veckan ställa frågan till några stycken vad de lärt sig om en gruppkompis veckan som gick.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmäda kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.



Del 2: Trivselregler



Material: Något som ledarna kan skriva på

Inledning

Syftet med övningen är att gruppen ska skapa trivselregler kring hur de ska behandla varandra, samt börja fundera över hur vi uppträder i vissa situationer. Kanske finns det vissa punkter just ert lag behöver reflektera extra kring.

Frågeställning

Du som ledare får välja ut 3–4 ämnen nedan som du tycker passar just din grupp. Vill du så går det däremot att följa upp med andra frågeställningar vid ett annat tillfälle. Alla gymnaster får individuellt fundera över frågorna. Antingen kan de komma ihåg sina egna svar eller så kan de skriva ner sina svar. Se till så att alla gymnaster har hunnit fundera kring alla frågeställningar.

Hur ska vi göra och låta...

- ...när vi hejar
- ...om någon är elak och retar andra
- ...när vi lyckas med något
- ...när vi ramlar på träning
- ...när någon ny vill vara med
- ...när någon i vår publik skriker sådant de inte ska
- ...när vi inte håller med domaren
- (...egna situationer)

Dela nu upp gruppen i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare i varje grupp. Ledaren antecknar de förslag och tankar som gymnasterna har kring varje fråga. Är gymnasterna överens om ett visst beteende var extra noga med att anteckna det.

Avslut

Nästa steg är att samla ihop gymnasterna i helgrupp igen och låta dem berätta vad de kommit fram till. Anteckna det de säger kopplat till varje fråga (gärna så att alla ser) och samla på så sätt ihop allas tankar.

Fördjupning

Ledarna samlar sedan ihop det ni fått in och kan utifrån det göra riktlinjer för hur ni vill uppträda i er grupp. Dessa regler kan med fördel följa med på gruppens alla träningar & tävlingar för att enkelt kunna påminna eller repetera riktlinjerna.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.



Del 3: Med - och motgång



Inledning

Läs följande text för gruppen:

Det är en jämna poäng mellan ärkerivalerna. Båda grupperna vill verkligen vinna. På sista tävlingsgrenen – Trampett ska Hanna avsluta med en (volt). Hon är sist i strömmen och alla hennes gruppkompisar har gjort helt rätt, nu är det bara hon kvar. Men just som hon ska ta sista ansatsen in på trampetten så miss-tajmar hon, tappar balansen och missar helt hennes och gruppens sista volt. Hanna blir både besviken och ledsen. Hur kunde hon missa? Kommer gruppkompisarna bli arga? Vad ska ledarna och föräldrarna på läktaren säga? Hanna tycker det är riktigt tungt att gå ut till omklädningsrummet efter tävlingen.

* Här kan ni behöva justera texten för att det ska passa just er grupp.

Frågeställning

Dela in gymnasterna i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare i varje grupp. Diskutera följande frågor i grupperna:

Om du var Hanna, hur skulle du vilja att...

- dina gruppkompisar agerar? Vad ska de säga och göra?
- dina ledare agerar? Vad ska de säga och göra?
- föräldrarna på läktaren agerar? Vad ska de säga och göra?

Avslut

Samla ihop grupperna och låt varje grupp berätta vad de pratat om. Ge goda exempel på hur er grupp ska agera både vid vinst och förlust. Prata också om att idrott handlar om att ha roligt och att bli bättre på något och att resultatet inte är det viktiga. Alla har tuffa tävlingar ibland men är vi bara schyssta mot varandra så blir det roligt ändå. Faktum är att vi lär oss när vi har det lite extra tufft.

Uppföljning

Ta med er tanken om att motgångar leder till utveckling till träningshallen. Fråga gymnasterna (i helgrupp eller individuellt) vad de tycker är svårt just nu på träning och uppmuntra dem att fortsätta försöka med det. Det kan vara att klara ett moment på friståendet, en hjulning, komma i tid till träningen, komma ihåg vattenflaskan eller att vara positiv när en kompis misslyckas med någonting. Uppmuntra gymnasterna att öva på att göra det den upplever som svårt bättre.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmäda kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

Del 4: Blickar och kroppsspråk



Material: Något som varje ledare kan skriva på.

Information till dig som lärgruppsledare

Syftet med den här övningen är att gymnasterna ska reflektera över hur blickar och kroppsspråk kan påverka andra i gruppen.

Inledning

Börja med en del upp laget i mindre grupper om 4–6 personer med varsin ledare i varje grupp, och inled med en lek. Leken är att gymnasterna ska täcka för munnen och då ska övriga gruppen gissa om personen är ledsen eller glad. Gå laget runt. Syftet är att förstå att det går att prata även igenom ögonen.

Frågeställning

Fortsätt i samma grupper och reflektera över frågorna nedan.

- Hur påverkar olika blickar tryggheten i gruppen? Vad kan det bero på om någon ger blickar
- Tror du det finns någon som inte är medveten om att personen ofta ger andra tråkiga blickar? Finns det någon situation du kan beskriva?
- Har du själv någon upplevelse av att ha fått en blick som fått dig att må dåligt? Hur kan en sådan blick se ut?
- Finns det någon i er närhet eller i gruppen som är duktig på att ge blickar som får en att känna sig trygg?
- Finns det något ni kan göra i gruppen för att skapa större trygghet och för att "tysta taskigheter" inte ska förekomma?

Avslut

Skriv ner några konkreta förslag från den femte frågeställningen och redovisa förslagen från alla grupper inför helgrupp, skriv gärna ner alla förslag så alla kan se dem. Efter det så låter ni gymnasterna rösta fram de två till tre viktigaste förslagen som framkommit. Ta med er förslagen till framtida aktiviteter för att fortsätta jobba med ämnet.

Uppföljning

Fundera i ledarteamet vilka blickar ni ger till utövare på och utanför träningar/tävlingar. Gör varandra medvetna om saker som er ledarkollega brukar göra som är bra och kan förändra.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

