



Lärgruppsplan - Lärande gymnastik

Kompisskap

“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: Kompisskap

För att kunna idrotta tillsammans underlättar det mycket om gymnasterna är bra kompisar. Det skapar tillit, glädje och utrymme att göra misstag på träning och tävling. 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: Alla får plats



Inledning

Läs berättelsen för hela gruppen:

Det är en väldigt varm sommardag och Alma och skogsbusarna är vid stranden. De badar, äter glass och leker i sanden. De har det verkligen trevligt. Plötsligt kommer det in flera mörka moln på himmeln och det börjar regna jättemycket. Vilken tur att Kalle och Pelle har tagit med sig sina parasoll till stranden. Men när Alma frågar Pelle om hon får sitta med honom under hans parasoll svarar han surt: - Nehej du, det här är mitt parasoll. Du skulle tagit med ett eget! Regnet fortsätter att ösa ned så Alma springer istället till Kalle för att fråga honom. Han tycker det vore jättekul att dela parasoll med Alma. De tar fram saft bullar och ett memory som Alma har med sig. De skrattar och har det jättemysigt under Kalles parasoll. Pelle sitter ensam under sitt parasoll och önskar att han också hade saft, bullar och någon att skratta med.

Frågeställning

Diskutera i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare i varje grupp:

- Vilka verkar ha roligast?
- Hur tror ni att Alma kände sig när Pelle lät henne stå ensam i regnet?
- Är det synd om Pelle i slutet när han sitter ensam under sitt parasoll utan saft & bullar?
- Hur skulle du gjort om du hade ett parasoll?
- I vilka lägen på träningen är det viktigt att du är snäll?

Avslut

Avsluta lärgruppen med att fråga gruppen vad de lärt sig idag, gärna genom att gå laget runt.

Diskutera och reflektera tillsammans utifrån de aktivas svar.

Uppföljning

För att barnen ska få öva sig på hur de kan vara extra snälla mot varandra kan ni under en tidsperiod som ni själva bestämmer genomföra övningen "Lappkompis". Skriv alla gymnasternas namn på varsin lapp, lägg dem i en skål och låt sedan alla i gruppen dra ett namn. De får inte avslöja vems namn de dragit och uppgiften är nu att vara extra snäll mot personen vars namn de dragit. När tidsperioden gått ut kan ni antingen låta gymnasterna gissa vem deras lappkompis varit eller låta dem berätta på vilket sätt de försökt vara extra snälla mot sin person.

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



Del 2: Att vara en bra kompis



Material: Något som ledarna kan skriva på

Inledning

Dela in gruppen i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare i varje grupp. Inled med att låta alla i gruppen berätta vad de tycker är det bästa med att utöva gymnastik. Gå laget runt och se till så att alla får prata utan att bli avbruten av kompisarna.

Frågeställning

Behåll smågrupperna och låt gymnasterna i varje grupp komma på så många bra saker som möjligt de tycker att en bra kompis ska ha. Skriv upp alla på ett papper. När de gjort det så låter ni varje grupp tillsammans välja ut tre av de saker som skrivits upp som de tycker är allra viktigast.

Avslut

Låt alla grupper sedan berätta i helgrupp vilka olika saker de kommit fram till. Om det blir fler än tre till fem egenskaper föreslår vi att ni genomför en omröstning i gruppen där alla får välja tre vardera. På så sätt får ni fram hur ni i laget vill att en bra kompis ska vara.

Uppföljning

Se till så att alla får kännedom om de egenskaper som ni tagit fram. Under terminen är det bra att sedan stanna upp lite extra vid de olika egenskaperna vid olika tillfällen. För att få en naturlig upprepning av vad det innebär att vara en bra kompis. Något som är väldigt viktigt i idrott, individuell som lagidrott.

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: Mobbning



Information till dig som lärgruppsledare

BRIS, Barnens rätt i samhället, definierar mobbning så här: "En person är mobbad om han eller hon upprepade gånger och under viss tid, blir utsatt för negativa handlingar från en eller flera personer". Under viss tid kan vara så kort tid som två dagar. Ju tidigare man ingriper desto lättare att stoppa mobbning. Det är mycket viktigt att ta tag i tendenser till mobbning omedelbart. Mobbning definieras och avgörs utifrån den utsattas upplevelser, inte den som utsätter.

Inledning

Läs berättelsen för hela gruppen:

Det är träning, Bella är försenad men hon hoppas att de andra redan börjat träna. Hon hoppas det för att hon är rädd för att bli retad när hon kommer till träningen. Det har hänt förut att hennes gruppkamrater har sagt dumma saker innan träningen börjat. Att hon har fula kläder, fel färg på kläderna och att hon inte är så bra på gymnastik. Det har gjort henne väldigt ledsen och rädd för att träffa sina kompisar innan träningen. Bella älskar gymnastik så hon försöker strunta i att de andra barnen retas när hon väntar på att träningen ska starta, fast i magen känns det inte bra. Under träningen känns det bra, då är Bellas ledare med. Men så fort ledarna inte ser knuffas de andra barnen och säger dumma saker. Efter träningen skyndar sig de andra i gruppen till omklädningsrummet för att byta om, alla utom Bella, hon dröjer sig kvar.

Frågeställning

Diskutera i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare i varje grupp:

- Vad tycker du att Bella ska säga till sin ledare?
- Vad kan Bellas ledare göra?
- Vad tycker ni att Bella ska göra?
- Hur ska vi göra om något sådant händer i vår grupp?

Avslut

Samla ihop grupperna i stor grupp och lyft som ledare upp kloka saker din grupp sagt. Avsluta med att tillsammans försöka hitta på ett lyckligt slut på berättelsen om Bella.

Uppföljning

Gör som ledare en kort dokumentation där det ni pratat om blir synligt. Skriv korta tumregler för hur gruppen ska agera om något händer men framför allt hur gruppen ska vara mot varandra för att inget liknande ska ske. Läs upp vid ett annat tillfälle för gruppen och låt dem reflektera. Som ledare kan du också fördjupa dig i ämnet via [BARNENS SPELREGLER](#) där kapitel 6 handlar om mobbning, du kan även fördjupa dig via [Tillsammans kan vi stoppa mobbning](#). | [Friends](#)

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

