

## VI GER TILLBAKA- RÖRELSEGLÄDJE

**Syfte:** Projektet utvecklar elevernas kunskaper om träning, hälsa och anpassning till målgrupper, samt kommunikation, ansvar och omvärldskontakt.

**Målgrupp:** åk 7-9

**Tidsåtgång:** projekt om 4-6 lektioner

**Material till eleverna:** papper, penna, dator

**Förberedelser för lärarna:** dela in klassen i grupper. Ta fram exempel på träningsprogram. Om man vill, samverka med bildämnet.

---

## GENOMFÖRANDE

Eleverna skapar ett anpassat tränings- eller rörelseprogram för en valfri målgrupp i samhället, exempelvis förskolebarn, en arbetsplats, äldreboende eller en förening. De producerar även ett visuellt material att lämna till verksamheten. Eleverna kontakter en verksamhet för att genomföra passet.

## LEKTION 1 – INTRODUKTION OCH IDÉUTVECKLING

### STEG – PRESENTERA PROJEKTET

Förklara vad målgruppsanpassning innebär (ålder, funktion, hälsa, miljö, syfte) men också övningar för att förebygga arbetsskador.

### STEG 2-DELA IN I GRUPPER

Klassen delas in i grupper och gruppen väljer en målgrupp.

Ta reda på målgruppens arbetsmiljö och hur ett lämpligt träningspass kan byggas upp för att förebygga ohälsa.

Diskussion om målgruppen

- Vad är passande material?
- Vilka behov har de?
- Vilka begränsningar måste vi ta hänsyn till?
- Vilken typ av övningar kan vi genomföra?
- Behöver vi redskap? Vad finns för tillgängligt material?
- Vill vi ha med musik? Hur spelar vi upp den?

### STEG 3- TA KONTAKT

Eleverna tar kontakt med en verksamhet. T.ex. via mail.

Mailet behöver innehålla:

- Hälsningsfras
- Presentation av elev och skola
- Tydlig förklaring av uppgiften
- Förslag på tider
- Trevligt avslut

Eleverna behöver sedan följa upp kommunikationen och boka en tid för genomförande. När bokningen är gjort reflekterar eleverna över:

- När ses vi?
- Vem tar med vad?
- Vem gör vad?



## LEKTION 2- UTFORMNING AV TRÄNINGSPROGRAM

### STEG 1- SKAPA TRÄNINGSPASSET

Visa hur ett träningspass är uppbyggt:

- Uppvärmning
- Huvuddel
- Nedvarvning/stretch

Diskutera anpassningar för målgruppen:

- Intensitet
- Variation
- Säkerhet
- Kommuniserbarhet (tydliga instruktioner)

Eleverna skapar sitt program med instruktioner och tidsåtgång samt förbereder muntliga instruktioner.

### STEG 2- SKAPA VISUELLT MATERIAL

Visa exempel på affischer/broschyrer.

Gå igenom informationsdesign:

- tydlighet
- bilder
- korta instruktioner
- målgruppsanpassat språk.

Eleverna skapar visuellt material i valfritt digitalt verktyg.



## LEKTION 3

### STEG 1- SKAPA VISUELLT MATERIAL

Fortsätt med det visuella materialet.

### STEG 2- TESTA TRÄNINGSPASSET

Dela upp grupperna i par. Nu ska träningsprogrammet testas på en annan grupp.

Eleverna reflekterar över:

- Hur gick det?
- Något vi behöver justera?

Den mottagande gruppen berättar vad de tyckte var bra och delar med sig om de har tips till gruppen.

## LEKTION 4- GENOMFÖRANDE OCH REFLEKTION

### STEG 1- GENOMFÖRANDE AV TRÄNINGSPASSET

Kom förberedda. Prata med ansvarig och bestäm var ni ska vara och hur gruppen kan placeras.

Om eleverna vill kan de be om feedback från gruppen t.ex. tumme upp, tumme sidled och tumme ner.

Efter genomfört pass. Tacka för deras tid och lämna över det visuella materialet.

### STEG 2- REFLEKTION OCH AVSLUTNING

Eleverna reflekterar i gruppen om sina upplevelser. De skriver ner sina svar som sedan lämnas in.

- Hur tyckte ni det var?
- Vad fungerade bra?
- Hur fungerade anpassningen?
- Hur upplevde målgruppen passet?
- Hur fungerade kommunikationen och deras ledarskap?
- Vad skulle de ändra till nästa gång?