



FYSISK TRÄNING

VAD DU BÖR KÄNNA TILL KRING FYSISK TRÄNING

1. Övning. Diskutera parvis -vad är fysisk träning för er?
2. Presentation av ämnet, använd PP
3. Gruppfrågor, använd frågorna i PP
4. Samla upp ett resultat, gå laget runt och låt alla säga vad de tycker är viktigast utifrån vad ni gått igenom. Skriv upp resultatet på tavlan
5. Fortsättning, bjud in en föreläsare eller genomför en workshop kring ämnet!

För inläsning, kunskapsinhämtning; ***Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom samt fysisk träning för ungdom, SISU Idrottsböcker.***

Uppkommer det frågor/funderingar ni har svårt att svara på?

Kontakta peter.b.virtanen@olif.se (sakkunnig för barn & ungdomsidrott, Örebro läns Idrottsförbund)