

Jag behöver bränsle

– följ med Wilda och Walter på matäventyr



Handledarguide

Inledning

Vill du skapa förutsättningar för barnen att vara aktiva, lära själva och reflektera? Vill du skapa en miljö där barnen är involverade i planering och genomförande utifrån egna förutsättningar och behov? Då kommer du att ha ett bra stöd i SISU Idrottsutbildarnas nya material *Jag behöver bränsle!*

Jag behöver bränsle är det tredje materialet i Wilda och Walter-serien, där barnen får följa med Wilda och Walter på äventyr. Materialen utgår ifrån SISU Idrottsutbildarnas kriterier för Barnkultur, som vill förstärka och utveckla lärandet för och med barn inom idrotten. Materialen ska bidra till barnets lärande och ge möjligheter att växa som idrottsaktiv.

SISU Idrottsutbildarnas tre huvudkriterier för Barnkultur är:

- Lärandet ska utgå ifrån barnets mognad, förutsättningar och behov.
- Barnet ska själv vara involverad i lärandet och dess planering och genomförande.
- Lärandet ska ske med en mångfald av sinnen.

Övningar varvas med information, uppgifter och reflektion. Varje material är indelat i tre avsnitt och kan därför användas vid flera lärandetillfällen. Det är tänkt att varje barn ska få sitt eget material att skriva, rita, klippa och klistra i. I "Jag behöver bränsle!" finns dessutom en tillhörande spelplan där barnet kan ha kul och spela tillsammans med kompisar och föräldrar samtidigt som de kan reflektera och fundera utifrån olika frågor.

Denna handledarguide är ett redskap för att ge dig som tränare och ledare eller förälder ett extra stöd när du arbetar med materialet med dina aktiva barn. Du väljer själv tillsammans med dina aktiva vilka avsnitt som är aktuella att arbeta med.

Utöver denna handledning finns en kortare, kompletterande guide kring SISU Idrottsutbildarnas huvudkriterier för Barnkultur, enligt ovan. Denna guide "Lärande för och med barn inom idrotten – en handledarguide", finner du på vår hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se.

SISU Idrottsutbildarna – en resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna ger gärna stöd och kraft i ert utvecklingsarbete. Ett samarbete med SISU Idrottsutbildarnas innebär ett möte med någon av våra idrottskonsulenter som finns över hela landet. De är redo att stödja dig och din förening genom att bidra med sin kompetens och visst stöd från folkbildningsanslaget. Det kan röra sig om kostnader för materialet, lokalhyra för hyrd lokal, expertmedverkan eller andra kostnader i samband med att dessa lärandetillfällen genomförs. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se

Tips till dig som tränare och ledare för lärande för och med barn

- Beställ materialet i tid, för att vara säker på att materialet finns tillgängligt. Om du genomför lärtillfället i samarbete med SISU Idrottsutbildarna, kan SISU ofta täcka dessa kostnader. Minimitid för respektive lärtillfälle när det sker i samarbete med SISU Idrottsutbildarna är 45 minuter.
- Materialet kan användas vid flera lärtillfällen. Det kan räcka med att göra ett par övningar vid respektive tillfälle.
- Materialet ska passa de flesta idrotter och kunna genomföras både inomhus och utomhus.
- Använd rim och fakta-rutan som utgångspunkt och start på respektive område.
- Försök att nyttja och hänvisa till aktuella övningar och situationer i er egen idrottsträning.
- Låt barnen själva få fantisera vidare vilka Wilda och Walter är och vad de gör. Ge utrymme för barnets fantasi och kreativitet.
- Materialet kan användas i samband med träning, på läger eller andra aktiviteter där barnet finns i er idrottsverksamhet. Vissa uppgifter eller övningar kan även göras i hemmet. För att denna verksamhet ska bli SISU-berättigande verksamhet går det inte att söka LOK-stöd samtidigt.
- Ge utrymme för att barnet själv får tänka och fundera. Låt dem sedan diskutera i par eller mindre grupper. Barn lär sig på olika sätt och detta måste ges utrymme till.
- Häftet i sig, memoryspelet, spelplanen samt receptboken hoppas vi bidrar och stimulerar till fortsatt arbete och påminnelse om mat och dess betydelse.

Att tänka på före ett lärtillfälle:

- Att materialet finns på plats.
- Att eventuella redskap eller annan utrustning finns tillgängligt.
- Vid samarbete med SISU Idrottsutbildarna finns det framtagna diplom att trycka upp och dela ut efter avslutad läraaktivitet.
- Titta gärna igenom materialet i förväg och välj ut de avsnitt och övningar som passar just era aktiva och era behov. Involvera gärna de aktiva redan här.



Efter genomfört lärtillfälle:

- Summera gärna tillsammans vad ni har gjort.
- Låt barnet själv fundera över vad de gjort, lärt sig och hur de kan använda sig av detta på framtida träningar.
- Koppla gärna vidare till det arbete ni gör tillsammans med barnen i era övriga aktiviteter och träning.
- Det är viktigt att även du som tränare/ledare summerar och utvärderar lärtillfället. Funderar på hur du kan nyttja det som kommit fram i framtida aktiviteter och försök planera in lärtillfällen kontinuerligt, som ett komplement till ordinarie träning.



Avsnitt 1 – Mat för mig

- Introducera matäventyret genom att barnen själva få berätta vad de tycker om att äta samt om någon matupplevelse, s. 4-5.
- Samtala kring matens olika delar och vad det tillför kroppen och varva gärna med att pröva något av övningarna och/eller recepten. Låt barnen vara kreativa och skapa sina egna, nya recept och delge varandra, s.6-14.
- Vitaminjakten på sid 15.
Placera ut någon form av mattorg t ex. en tjockmatta där olika vitaminer finns, som illustreras av t ex. ärtpåsar, lekband eller matchvästar. Bakom mattorget vaktar en eller ett par vitaminmonster. På andra sidan planen/hallen placeras ”bon” ut t ex. rockringar eller koner. Dela upp ”vitaminjaktlag” och placera ut dem vid sitt ”bo”. På vägen fram, mellan ”bona” och mattorget finns ett antal större föremål utplacerade t ex. plintar, mattor, bord eller stolar alternativt nyttja stenar och träd i skogen om ni är utomhus.

Förutom vitaminmonster samt ”vitaminjagare” behövs en domare. Domaren ska räkna (till vilket tal domaren räknar, bestämmer domaren själv) högt och tydligt 1 – 2 – 3 osv. Den första i varje lag ska smyga sig fram under tiden domaren räknar och försöka fånga en matbit från mattorget. När domaren skriker ”Vitaminmonstret vaknar” gäller det att så snabbt som möjligt gömma sig bakom något hinder. När du väl har fångat en matbit, måste du ta dig tillbaka på samma sätt som du gjorde på vägen fram och gömma dig när domaren ropar ”Vitaminmonstret vaknar”. Om vitaminmonstret ser dig, när denne vaknar och tittar, måste du gå tillbaka till ditt ”bo”. Om vitaminmonstret ser dig då du är på väg tillbaka med en matbit i handen, får du även lämna tillbaka denne. Leken pågår tills alla vitaminer är tagna. De lag som får flest vitaminer vinner.

OBS! Tänk på att vitaminer finner du i nästan all slags mat.

- Låt barnen själva komma på fler lekar med vitaminer (eller andra näringsämnen) s.15.
- Matcirkeln s.16-17.
Lyft fram vikten av att äta varierat från alla delar i matcirkeln. Låt barnen själva få rita och beskriva vilken typ av mat de äter ofta från de olika delarna i matcirkeln.



- Samtala med barnen om vatten och dess betydelse för kroppen. Låt barnen själva komma på en mat- eller dryck ramsa, som de visar upp för varandra, s.18.
- Avsluta avsnittet med att låta barnen designa en egen vattenflaska, i häftet och/eller en riktig flaska, s.19. Låt fantasin flöda och få barnen att skapa sin egna unika flaska.



Avsnitt 2

– Dagens depåstopp

- Introducera vikten av att äta regelbundet under dagen genom inledande text på s. 20. Låt barnen själva illustrera och skriva om sina depå-stopp under dagen på s.21.
- Låt barnen använda ett stort papper och göra sitt eget matcollage. Klipp ut i tidningar och/eller matpaket, rita, måla och skriv. Låt barnen inspirera varandra, s.21.
- Smart-mat memory
Låt barnen göra sina egna smart-mat kort på s.22.
Använd ett tjockare A4-papper och gör lika stora rutor, som klipps ut till en skilda kort. Rita olika maträtter, varje maträtt på två kort för att få ett kompispar.

Några kort ska innehålla en "mat-bov", låt respektive barn själv välja hur de illustrerar denna mat-bov. När korten är färdigritade är det dags att spela Smart-mat memory. Antingen spelar barnen memory med en kompis, sittande vid ett bord eller enligt beskrivningen i häftet.

- Samtala kring de olika mat depå-stoppen under dagen: Frukost, mellanmål, lunch, mellanmål samt middag med utgångspunkt från rim och fakta-text. Låt barnen göra övningarna och testa gärna någon av maträtterna på vägen, s.26.



Avsnitt 3

– Laga mat tillsammans

Ett avsnitt som handlar om att laga mat, att njuta av maten tillsammans med andra i en lugn och avkopplande miljö.

- Låt barnen få berätta för varandra vad de tycker är viktigt för att få en mysig matstund, s.27.
- Gå igenom vad man bör tänka på när man lagar mat, både när det gäller hygien och säkerhet. Låt barnen berätta om/hur de brukar hjälpa till hemma med maten, s.28.
- Gör övning "Testa att vara i nuet" genom att låta alla barn få något litet att smaka på t ex. en frukt- eller chokladbit. Blunda och smaka – vad får du fram för smaker, konsistens samt väcker det några känslor? Låt barnen berätta för varandra om deras upplevelser av övningen, s. 28.
- Dags för teaterföreställning.
Låt barnen förbereda och spela upp en kort teater för varandra kring vad som händer i kroppen när man t ex. glömmer att äta, äter mycket söta saker, äter alldeles för mycket mm. Spela upp teatrarna för varandra.

Tips!

Avsluta med att göra en gemensam utställning i samband med något föreningsarrangemang för att synliggöra vad ni gjort och inspirera andra.

SISU Idrottsutbildarna utvecklar och utbildar idrotten!

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna är
idrottens studie- och utbildningsorganisation

www.sisuidrottsutbildarna.se


Idrottsutbildarna