

INLEDANDE UPPVÄRMNING (90 min)

MÅL

- Eleven förstår hur man förhindrar fysiska skador genom bra och omsorgsfull uppvärmning.

KUNSKAPSOMRÅDEN

Vardagliga färdigheter och självskydd, lära sig att lära

TILLÄMPNING

Gymnastik, hälsokunskap

REDSKAP

- Läraren behöver utrymme för fysiska aktiviteter för att lyckas, t.ex. en idrottsplan eller ett gym, samt sportredskap, t.ex. koner, fotbollar och gummiband.

UPPGIFT

Gå i början av timmen igenom gymnastiklektionernas populäraste grenar och olycksfallsriskerna som är förknippade med dem. Samtidigt kan ni bekanta er med de grenar som ingår i terminen, samt timmarnas innehåll. Eleverna funderar över vad de kan göra för att förebygga fysiska skador. Dessutom kan ni reflektera över vilka de vanligaste skadorna och olyckorna är under gymnastiklektionerna. Se samtidigt till att eleverna vet var plåster, isplåsar och annan första hjälpen-utrustningen finns.

Läraren berättar för eleverna om vikten av uppvärmning, som ett av sätten att förebygga idrottsskador:

Med bra uppvärmning är kroppen förberedd för träning och idrottsprestationer. Grenspecifika rörelser går igenom under uppvärmningen. Uppvärmning förebygger idrottsskador och förbättrar idrottsprestationen.

1. Utför funktionella uppvärmningsövningar, under vilka de stora och små musklerna, samt lederna värms upp. Läraren berättar om syftet med de enskilda rörelserna under uppvärmningsövningen
2. Knäböj och utfallssteg: förbereder benens stora muskler inför träningen och höjer pulsen
3. Uppvärmningsrörelser för höft och ljumskar, benlyft: uppvärmning av mindre benmuskler
4. Armrotation på olika sätt: uppvärmning av i synnerhet musklerna i axelrotatorkuffen och nackmusklerna
5. Andningsorganen förbereds också för kommande ansträngningar. Det kan göras genom att bli andfådd.
6. Spurter: gör de första spurterna lite mer försiktigt
7. Olika typer av hopp

FUNKTIONELLT LAGARBETE (45 MIN)

Eleverna bildar ca 3–5 personers grupper efter den lärarledda uppvärmningsrundan. Eleverna väljer gren för sin grupp och förbereder en lämplig, ca 5 minuters uppvärmning som passar grenen:

ca 3–5 rörelser i t.ex. 10 repetitioners serier. När de små lagen är klara, berättar varje lag vilken typ av idrottsgren de värmt upp inför och vad de beaktade i sina förberedelser.

Efter detta drar gruppen uppvärmningsövningen för de andra.