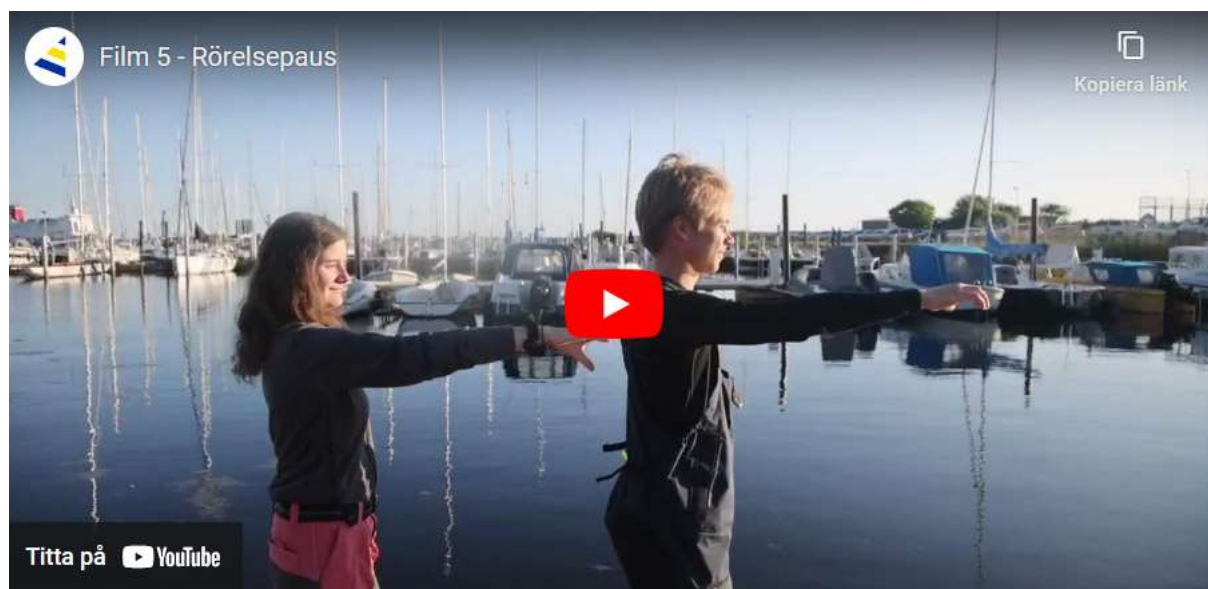


Skolsamverkan

- Lärgruppsplan

En del av projektet Träna med oss – Rörelsesatsning i skolan.



Lärgruppsplanen

Den här lärgruppsplanen ger ramar för att ni i klubben ska kunna diskutera era möjligheter att skapa skolsamverkan.

Er lärgrupp

Titta på de sex filmerna på hemsidan www.tränamedoss.se individuellt eller tillsammans. Samtala sedan vidare om skolsamverkan med stöttning av punkterna nedan. Välj de frågeställningar ni finner mest lämpade för er diskussion/klubb. Ni kan mötas och prata med varandra fysiskt eller digitalt. Målgruppen för lärgruppen är seglingsklubbar.

Om lärgrupper

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter. Lärgruppsledaren sätter struktur utifrån lärgruppsmaterialet och ansvarar för att alla i gruppen kommer till tals och är delaktiga. Gruppen ska bestå av **minst 3 deltagare** som ska vara **minst 13 år** (alternativt från 7år med anpassat upplägg). Gruppen ska ses **minst 3 x 45min** vid ett eller utspritt på flera tillfällen.

När lärgruppen är genomförd rapporterar ni in det via IdrottOnline> Utbildning> Anmälan> Lärgrupp Under fältet ”studieplan” väljer ni ”Skolsamverkan”. Fyll i övriga fält kring er lärgrupp.

Läs med om lärgrupper här och om att vara lärgruppsledare här:
[Utbildning för lärgruppsledare \(sisuforlag.se\)](http://www.sisuforlag.se/utbildning-for-largruppsledare)

Om träna med oss

Segling är en sport som är lekfull och fartfylld samtidigt som den är utmanande både fysiskt och mentalt. Nu har du möjlighet att testa rörelser som utförs i segling samt övningar som våra seglare använder sig av för att bli starka både mentalt och i kroppen. Gör övningarna samtidigt som du inspireras av härliga seglingsklipp. Här hittar du fem filmer som kan visas via projektor i klassrum, klubblokal eller gymnasal eller kanske låta elever eller idrottare testa individuellt vid dator, telefon eller surfplatta.

Filmer

- 1. Lugn och fokus** – Fem minuters möjlighet till guidad avslappning med fokus på andetaget och sträcka ut kroppen. Sätt dig ner, ta ett djupt andetag och låt vattnets lugn sprida sig till dig.
- 2. Utmana en landslagsseglare** – Låt fem av våra landslagsseglare utmana dig i deras favoritövningar. Kan du göra fler armhävningar på 30 sekunder än Anton som tagit silver i OS?
- 3. Bålstabilitet för jolleseglare** - Sju minuter och sju utmanande bålövningar. Träna tillsammans med två av våra elever på seglarymnasiet för att se hur de stärker sina kroppar.
- 4. Parövningar** – Träning är roligast tillsammans! Fem övningar du gör tillsammans med en kompis. Kör gärna filmen flera gånger för att få ett längre träningspass. Skratta, busa och bli starka.
- 5. Rörelsepaus** – Skota, gippa och hantera segel. Fem minuters rörelsepaus och där du får följa med på en kölbåt, lära dig seglingstermer och framför allt få ny energi.
- 6. Rörelsepaus tecknad** – **Upp och hoppa! En rörelsepaus för de yngre där vi testar att slå, gippa, skota och ducka för bommen.**

Reflektion

Genomför en reflektionsrunda bland deltagarna i lärgruppen. Det är viktigt att alla som vill får vara med och prata och berätta om deras idéer kring föreningens möjligheter till skolsamverkan.

Frågeställningar att diskutera kring

Har er förening någon skolsamverkan idag?

Vilka skolor skulle vara intressant att samverka med?

Vilka möjligheter har ni till skolsamverkan?

Vilka personer/organisationer skulle kunna stötta er?

Vad skulle ni behöva för att kunna genomföra en skolsamverkan?

Hur skulle en skolsamverkan kunna se ut?

Vilken film skulle passa bäst att visa för att representera er förening?

Vilken film skulle passa utvald målgrupp?

Vem/vilka i er förening behöver ta ansvar för att det blir saker gjorda?

Att ta vidare

Gör en lista över de aktiviteter ni önskar ska hända, vem som ska ansvara för det och när i tid det ska ske.

Aktivitet	Hur	Vem/vilka	När

Rörelsesatsning i skolan

Vi vet att fysisk aktivitet är bra för ungas mående, för resultaten i skolan och för folkhälsan. Träna med oss är seglingens bidrag i Rörelsesatsning i skolan som är ett regeringsuppdrag som syftar till just detta. Det görs genom att bygga broar mellan skolan, barnen och föreningslivet. För seglingsklubbar finns möjligheter att få kontakt med nya barn i skolan genom projektet och filmerna som tagits fram. Vill ni få stöttning med att nå ut med seglingen till skolor i er närhet? Kontakta er lokala RF-SISU idrottskonsulent alternativt [Svenska Seglarförbundet](#) så stöttar vi er.

Stort tack för att ni valde att lära er mer om segling och träning med oss!

