



LÄRGRUPPSPLAN

Idrottsnacket del 3 – Gretha Östlind

Om lärgruppsplanen

Denna lärgruppsplan vänder sig till dig som är aktiv inom en idrottsförening och som vill diskutera mer kring frågor kopplat till sunda tränings vanor. Materialet tillämpar bland annat frågor kopplat kost, idrottskador samt balans mellan skola och idrott. Frågorna passar främst bra att diskutera inom träningsgrupper både med aktiva och ledare.

Lärgrupp

En lärgrupp pågår under minst 3 utbildningstimmar eller tre tillfällen (å 45 minuter) och består av minst 3 deltagare inklusive lärgruppsledaren. Erfarenhetsmässigt rekommenderar vi att lärgruppen har 6–9 deltagare och att varje träff är 1–3 timmar lång. Ni planerar själva hur ofta, hur länge och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om.

Upplägg för tre träffar

Nedan följer ett förslag på upplägg av tre träffar för er lärgrupp. Lärgruppen kan välja att ha fler än tre träffar om så önskas och göra ett större arbete inom föreningen. Samtidigt kan samtliga tre förslagen nedan genomföras på ett och samma tillfälle beroende på vad som passar bäst för gruppen.

Inför lärgruppssträff

Titta på **Idrottsnacket avsnitt 3 – Gretha Östlind** och diskussionsfrågorna som medföljer till avsnittet.

Träff 1

Börja med att lyfta upp era första tankar kring temat i avsnittet. Därefter diskutera tillsammans med hjälp av diskussionsfrågorna som medföljer avsnittet.

Träff 2

Återkoppla vad som togs upp i träff 1.

Diskutera i er lärgrupp: Vad innebär goda tränings vanor för dig?

Hur skapar man en träningsmiljö där alla inkluderas och kan vara med oavsett förutsättningar (skola, skador, socioekonomiska förutsättningar, funktionshinder etc)

Träff 3

Diskutera och planera i er lärgrupp vad som blir nästa steg för er förening.

Tips: Använd gärna något utav (eller båda) följande samtalsdukar som underlag:

1) *Samtalsduk Fyrfältaren*

2) *Samtalsduk Idrott i förening – hela livet.*