



Tillsammansprojektet

LÄRGRUPPSPLAN

Fysisk aktivitet, goda matvanor och pulsträning



DETTA ÄR EN LÄRGRUPPSPLAN för dig som är ledare och ska hålla i Paraspport Sveriges lärgrupp om fysisk aktivitet, goda matvanor och pulsträning.

Tanken är att lärgruppsplanen ska ge information och på så sätt ge dig ett konkret stöd i hur du som ledare kan lägga upp träffarna.

Tillsammansprojektet
Paraspport Sverige

TILL DIG SOM LÄRGRUPPSLEDARE

Lärgruppsplanen är framtagen för att utbilda aktiva med intellektuell funktionsnedsättning inom fysisk aktivitet, goda matvanor och pulsträning. Denna lärgrupp innehåller tre träffar som består av: fysisk aktivitet, goda matvanor och pulsträning. Lärgruppsplanen utgår från materialet **Hälsoutmaningen** (bilaga 1).

Utbildningsmiljö

Utbildningsmiljön är viktig, den hjälper till att skapa goda förutsättningar för att skapa tillit och trygghet. Men ger även goda förutsättningar för ett gott lärande. Alla lär sig på olika sätt så blanda teori, praktik, diskussion och egna reflektionsstunder.

Deltagare

För att utbildningen ska ge bästa möjliga förutsättningar för att skapa en god inlärningsmiljö rekommenderar vi ett minimum på 4-6 deltagare och ett maximum på 15 deltagare. Vid de kortare teoretiska delarna bör deltagarna placeras i mindre grupper för att ge alla utrymme att prata och diskutera.

Resurs

Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta





och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel SISU Idrottsutbildarna genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan, med mera. Kontakta gärna SISU Idrottsutbildarna lokalt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.

Tid- och ramschema

Lärgruppen innehåller tre delar; fysisk aktivitet, goda matvanor och pulsträning. Alla delar innehåller både teori och praktik. För att det arbete man gör inom sin förening ska vara redovisningsbart som lärgrupp ska det vara minst 3x45 minuter. Det kan antingen ske under samma tillfälle eller uppdelat på tre tillfällen.

Behov av utrustning och material vid genomförande

Del 1 - Fysisk aktivitet

- Sittplatser som går att variera – för att kunna få mindre grupper
- Tillgång till WiFi, projektor och dator
- Blädderblock och pennor
- Materialet **Hälsoutmaningen** (bilaga 1)
- Hälsosamt mellanmål eller frukt (gärna nyckelhålmärkta varor)

Del 2 - Goda matvanor

- Tillgång till kök
- Ingredienser till en lunch/middag
- Materialet **Hälsoutmaningen** (bilaga 1)
- Materialet **Tallriksmodellen** (bilaga 2)
- Blädderblock och pennor
- Appen **MatGlad - helt enkelt** (välj ett recept därifrån)
- Tillgång till WiFi
- Telefon, dator och surfplatta

Del 3 - Pulsträning & avslutning

- Pennor och pulsklocka/-klockor (om det finns tillgång till detta)
- Materialet **Träningsnivåer** (bilaga 3)
- Materialet **Min puls** (bilaga 4)
- Materialet **Tipsrunda** (bilaga 5)
- Hälsosamt mellanmål eller frukt (gärna nyckelhålmärkta varor)

GENOMFÖRANDE AV LÄRGRUPP

Tips: Skicka ut **Hälsoutmaningen** till de aktiva inför lärgruppen.

Inledning

Förberedelse: Skriva upp dagens agenda.

Syfte: Låt deltagarna få en bild över hur passet kommer se ut.

Mål: Få deltagarna att känna sig trygga med upplägget och i gruppen.

Behov av material och utrustning: Projektor/whiteboardtavla, block, pennor, **Hälsoutmaningen** och WiFi.

Tillfälle 1 - Fysisk aktivitet

Syfte: Tillfället syftar till att skapa förutsättningar och förståelse för:

- Vad fysisk aktivitet är
- Hur man kan vara fysisk aktiv på olika sätt
- Positiva effekter av fysisk aktivitet
- Hur mycket tid man rekommenderas att ägna sig åt fysisk aktivitet
- Skillnad på vardagsmotion och träning
- Varför det är viktigt med pulsträning
- Få tips på hur man kan träna hemma (digitala träningsvideos - ParaPepp)

Mål: Få deltagarna att förstå vikten av fysisk aktivitets påverkan på psykisk och fysisk hälsa och hur man kan vara fysisk aktiv på olika sätt.

Fysisk aktivitet - teori

Använd gärna bildstödet som finns i **Hälsoutmaningen** (s. 2-4) för att diskutera fysisk aktivitet kring dessa frågor:

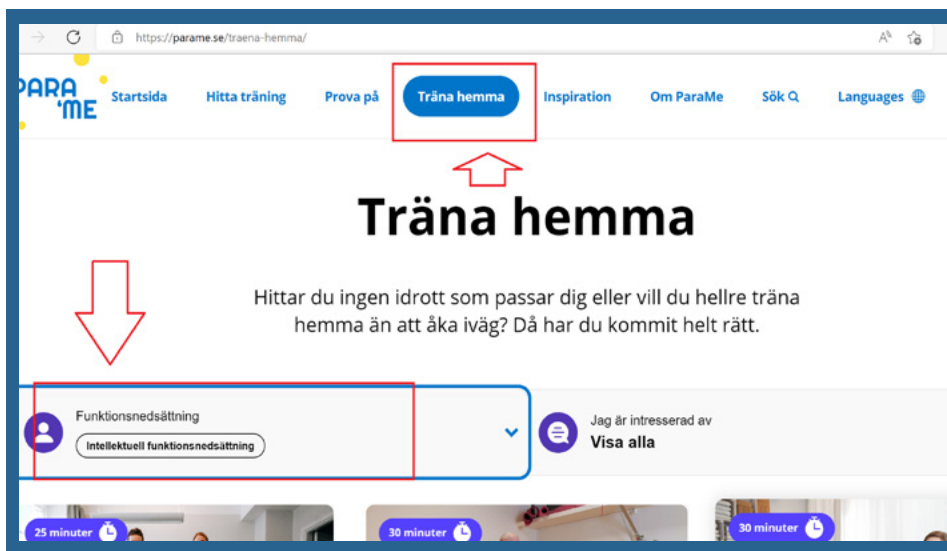
- Varför ska man vara fysiskt aktiv, varför är det bra?
- Hur mår man när man är fysiskt aktiv?
- Hur mår man när man inte är fysiskt aktiv?
- Hur kan man vara fysiskt aktiv på olika sätt?
- Diskutera skillnaden på vardagsmotion och träning, t.ex. promenad till jobbet och ett löppass där man blir svettig och måste duscha efteråt (här kan man använda rörelseutmaningen på s. 12 för att diskutera skillnaderna).
- Hur många minuter per dag ska man minst röra på sig? (använd gärna rörelseutmaningen på s. 12 för att diskutera kring detta)

Låt därefter deltagarna själva få reflektera och skriva ned hur mycket de rör på sig en vanlig dag (i tid) och hur ofta (dagar) de varje vecka rör sig så de blir svettiga och andfådda. Stötta deltagarna om det behövs.

Fysisk aktivitet - praktik

Träna digital träning

Gå in på [www.parame.se](https://parame.se) och välj ett digitalt träningspass som ni tillsammans kan genomföra. Digitala träningsvideor hittar ni under fliken "Träna hemma". Ni kan filtrera och välja intellektuell funktionsnedsättning, så finns det anpassade träningsvideor.



Att träna till en digital träningsvideo är ett sätt att vara fysisk aktiv. Detta gör vi för att inspirera och låta deltagarna få prova på olika typer av aktiviteter.

Hemuppgift

Avsluta med att skicka med en hemuppgift inför den andra träffen. Be deltagarna att försöka fylla i så många stjärnor som möjligt i rörelseutmaningen eller så många delar som möjligt av en stjärna.

Tillfälle 2 - Goda matvanor

Förberedelse: Handla ingredienser till lunchen/middagen. Skriv ut **Tallriksmodellen**.

Syfte: Tillfället syftar till att skapa förutsättningar och förståelse för:

- Hur man kan hitta enkla recept genom appen matglad-helt enkelt
- Hur mycket frukt och grönsaker som rekommenderas att äta varje dag
- Vad nyckelhålmärkt mat är och vart man kan hitta symbolen på förpackningen
- Vilken den bästa vardagsdrycken är
- Tips och idéer på hur man kan äta mer frukt och grönsaker
- Tallriksmodellen (hur man ska äta när man tränar vs när man inte tränar)

Mål: Få deltagarna att förstå vikten av att ha goda matvanor för att må bra och hålla sig frisk.

Goda matvanor - teori

Börja med att utvärdera från föregående tillfälle (hur var rörelseutmaningen att fylla i?)

Använd gärna bildstödet i materialet **Hälsoutmaningen** (s. 5-9) för att diskutera goda matvanor och diskutera kring dessa frågor:

- Hur mycket frukt och grönsaker äter deltagarna på en dag?
- Hur mycket frukt och grönsaker är lagom att äta på en dag?
- Varför är det viktigt att dricka vatten? (prata om att man kan dricka läsk och juice ibland)
- Visa nyckelhålmärket - fråga om någon har sett det förut? Vad tror de att det innebär? Berätta om vad det är.
- Vilka måltider är viktiga att äta för att orka hålla igång en hel dag? (Frukost, lunch och middag, använd gärna matutmaningen på s. 10-11 när ni diskuterar.)





Avrunda med att visa appen **MatGlad - Helt enkelt** och visa vilket recept ni tillsammans ska följa.

Goda matvanor - praktik

Gemensam matlagning



Använd appen **MatGlad - Helt enkelt** och laga en gemensam lunch eller middag. Se till så att alla deltagare får vara delaktiga utifrån sina förutsättningar. Om det är en stor grupp så dela in i mindre grupper så alla får chansen att vara delaktiga. Följ receptet tillsammans.

När det är dags att äta så visa **Tallriksmodellen** (bilaga 2) och konstatera att det är viktigt att få med alla delar från tallriksmodellen för att må bra. Utgå ifrån den när ni lägger upp maten.

Avsluta med att skicka med en hemuppgift inför den sista träffen. Be deltagarna att försöka fylla i så många stjärnor som möjligt i matutmaningen.

De dagar man tränar



De dagar man inte tränar



Äta mellanmål

Prata och diskutera kring vad man kan äta som mellanmål efter man tränat. Utgå från Hälsoutmaningen och avsnittet om nyckelhål och frukt och grönsaker när ni handlar inför fiket samt diskuterar vad man kan äta efter man tränat (s. 5-8).

Exempel på mellanmål:

- Mjukt nyckelhålmärkt bröd med smör, ost och gurka
- Kvarg/fil med nyckelhålmärkta flingor eller müsli och frukt/bär.
- Nyckelhålmärkt hårdbröd med skinka och paprika
- Frukt



Tillfälle 3 - Pulsträning och avslutning

Förberedelse: Se till att det finns pennor och pulsklockor så att alla får chans att prova. Skriv ut bilagorna **Träningsnivåer**, **Min puls**, **Tipsrundan**.

Syfte: Tillfället syftar till att skapa förutsättningar för förståelse för:

- Vad är puls och varför det är bra att träna för att få upp pulsen
- Att man kan träna pulsen på olika sätt
- Att det inte är farligt att få upp pulsen

Mål: Få deltagarna att förstå vikten av att träna och få upp pulsen för att stärka hjärtat och må bra.

Pulsträning - teori

Börja med att utvärdera från föregående träff (matutmaningen - hur var det att fylla i?)

Diskutera puls utifrån dessa frågor:

- Vad är puls? (hjärtats slag)
- Varför är det bra att träna för att få upp sin puls/hjärta?

Se till så att alla deltagare har en pulsklocka (har man inte tillgång till pulsklocka så kan man ta pulsen på handleden eller halsen) och diskutera:

- Titta på klockan, vad har ni för puls?
- Vad tror ni man kan ha som högst och lägst i puls?
- Vad händer när man har hög puls? (Hjärtat blir starkare). Tror ni det kan vara farligt att få hög puls?

Visa materialet **Träningsnivåer** (bilaga 3)

- Prata om att man kan träna på olika sätt och att man kan bli mer eller mindre trött.
- Pulsen är olika i de olika nivåerna

Pulsträning - praktik

Deltagarna ska nu få testa att få upp pulsen i de olika nivåerna. Berätta att pulsen kommer att gå ned i vilan. Använd materialet **Träningsnivåer** för att prata om de olika nivåerna. Har man inte tillgång till pulsklocka så använd **Träningsnivåer** och beskriv med hjälp av smileyn hur de olika ansträngningsnivåerna ska kännas.

Intervaller:

Nivå 1: Rask promenad 3 min x 2 (vila 2 min)

Berätta för deltagarna att på nivå 1 ska man promenera i rask takt eller jogga lugnt i 3 minuter. Här ska pulsen gå upp litegrann, men det ska inte vara jobbigt. Man ska kunna prata samtidigt och bli lite varm (visa smileyn på **Träningsnivåer**). När första intervallen är slut ska deltagarna titta direkt på sin klocka och skriva ner sin puls i tabellen **Min puls**. Under vilan diskuterar ni hur det kändes under intervallen och om alla hittade och höll sig till nivå 1.

Nivå 2: Jogga 2 min x 2 (3 min vila)

Berätta för deltagarna att de nu ska få testa nivå 2, där man ska bli lite svettig och andas snabbare (visa smileyn på **Träningsnivåer**). Deltagarna ska nu få jogga i 2 minuter och inte springa sitt snabbaste. Prata om att det på den här nivån ska vara obekvämt att prata då man måste andas mer. När intervallen är slut ska deltagarna direkt titta på sin klocka och skriva ner sin puls i tabellen **Min puls**. Under vilan diskuterar ni hur det kändes under intervallen och om alla hittade och höll sig till nivå 2.

Nivå 3: Springa 60 sek x 2 (3 min vila)

Berätta för deltagarna att de nu ska få testa nivå 3, där man ska bli svettig och andas mycket snabbare (visa smileyn på **Träningsnivåer**). Deltagarna ska nu få springa i 1 minut och springa så fort dem kan, men ska orka en hel minut. Prata om att det på den här nivån inte går att prata samtidigt som man springer då man måste andas mycket mer. Man kommer även bli mycket svettig och hjärtat kommer slå väldigt fort och hårt. Berätta även att det är bra att hjärtat kommer göra det för det är då man stärker det. När intervallen är slut ska deltagarna direkt titta på sin klocka och skriva ner sin puls i tabellen **Min puls**. Under vilan diskuterar ni hur det kändes under intervallen och om alla hittade och höll sig till nivå 3.

Avslutning: Mellanmål + tipsrunda

Avsluta lägruppen med att låta alla deltagare få gå **Tipsrundan** (10 frågor) som baseras på information från häftet **Hälsoutmaningen**. När alla har gått tipsrundan så avslutas det med hälsosamt mellanmål där ni går igenom och diskuterar svaren från tipsrundan.



 **PARASPORT**
/SVERIGE

Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté
Box 110 16, 100 61 Stockholm. Tel: 08-699 60 00. E-post: kansli@parasport.se
www.parasport.se