Var fantastisk på idrotten! – En spelifierad styrkebaserad lärandesituation i grundskolans mellanstadium

Varaktighet:
7 lektioner (60 minuter per lektion)

Deltagarnas ålder:
10–11 år (årskurs 5)

Ämne:
Idrott och hälsa

Välbefinnande-område:
Fysiskt välbefinnande

Aktiviteten avses bidra till:

- Stresshantering
- Medvetenhet om mental hälsa
- Värdegrundsarbete
- Att främja positiv interaktion och samarbete mellan elever
- Fokus på inkluderande undervisning
- Fysisk aktivitet under raster och ordinarie lektioner
- Spelifiering som verktyg för att stimulera fysisk aktivitet

Elevaktivitet:
Hög

Genomförbarhet för lärare:
Medel

Material:
Koner, mattor, rockringar. Övningar med kroppsvikt. Spelifieringselement (poäng, märken, utmaningar, berättelsekort). Inomhus- och utomhusytor för idrottslektioner.

Beskrivning

Denna aktivitet är en spelifierad lärandesituation i idrott och hälsa och fokuserar på att utveckla muskelstyrka genom aktiva och elevcentrerade metoder. Upplägget bygger på en superhjälteberättelse inspirerad av *The Incredibles*, där eleverna ska genomföra kooperativa utmaningar och uppdrag för att återfå förlorade krafter och besegra en skurk.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]

Genom övningar med kroppsvikt, styrkestationer, motoriska utmaningar och problemlösningsuppgifter utvecklar eleverna stegvis sin styrka på ett säkert och åldersanpassat sätt. Aktiviteten använder ett spelifieringsupplägg med **Poäng, Märken och Topplistor (PBL)** för att öka motivation, delaktighet och engagemang.

Lektionerna är utformade för att främja samarbete, inkludering, självständighet och rörelseglädje, samtidigt som de stödjer hälsosamma levnadsvanor och positiva attityder till fysisk aktivitet inom ramen för kursplanen i idrott och hälsa.

Erfarenheter från testningen

Aktiviteten genomfördes med en grupp elever i mellanstadiet under ordinarie idrottslektioner. Under arbetet visade eleverna hög motivation, glädje och aktivt deltagande i samtliga lektioner. De kooperativa utmaningarna och superhjälteberättelsen stärkte samarbetet, ökade inkluderingen och bidrog till positiva sociala interaktioner, samtidigt som konflikter kopplade till tävlingssituationer minskade.

De progressiva och handledda styrkeövningarna togs emot positivt och hjälpte eleverna att stärka sitt självförtroende och engagemang – utan några säkerhetsproblem. Utifrån lärarens perspektiv var programmet genomförbart med skolans ordinarie resurser och hade en positiv effekt på elevernas inställning till fysisk aktivitet, styrketräning och hälsosamma levnadsvanor.

Läs mer: Få tillgång till hela materialpaketet, lektionsplaneringar, spelifieringsresurser och utvärderingsverktyg via följande länk: https://drive.google.com/file/d/1fI3cRjOK-gLPQfVPH_YhdqlF_oBKhdvi/view?usp=sharing

Medfinansieras av Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]