



## LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

# IDROTT FÖR ALLA

## Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

## Ert tema: Idrott för alla

En av idrottens värdegrund är "allas rätt att vara med". Oavsett funktionsvariation, etnisk bakgrund, socioekonomisk situation ska idrott vara för alla. Under det här året ska ni få möjlighet att diskutera kring hur ni i laget kan vara mer inkluderande.

Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lägrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

## Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (4-6 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

## Din uppgift som lägruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

## Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

**Bandy & Handboll:** Sebastian Wedenberg, 0737-08 45 60, [sebastian.wedenberg@oskungdom.se](mailto:sebastian.wedenberg@oskungdom.se)

**Fotboll:** Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83, [daniel.hasselstrand@oskungdom.se](mailto:daniel.hasselstrand@oskungdom.se)

**Innebandy:** Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61, [fabian.arvidsson@oskungdom.se](mailto:fabian.arvidsson@oskungdom.se)



## LÄRGRUPPSPLAN: IDROTT FÖR ALLA

# Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt

**Material:** Möjlighet att anteckna

## Information till dig som lärgruppsledare

Ni ska nu studera Barnens spelregler, Riksidrottsförbundets och Bris gemensamma initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott. Den här lärgruppen kommer fokusera på tyst kommunikation som sker på planen.

## Inledning

Börja med en del upp laget i mindre grupper med varsin ledare och inled med en lek. Leken är att spelaren ska täcka för munnen och då ska övriga i gruppen gissa om personen är ledsen eller glad. Gå laget runt. Syftet är att förstå att det går att prata även igenom ögonen.

## Frågeställning

Fortsätt i de mindre grupperna genom att diskutera frågorna nedan.

- Vad är kroppsspråk?
- Hur kan man bara prata med kroppsspråket? Ge exempel.
- Hur kan ni använda kroppsspråket på planen?
- Finns det någon i er närhet eller i laget som duktig på kroppsspråk?
- Finns det något ni kan göra i laget för att skapa större trygghet och för att "tysta taskigheter" inte ska förekomma?

## Avslut

Gruppen återsamlas, låt samtliga spelare få berätta något som hen har lärt sig under diskussionen.

## Uppföljning

Fundera i ledarteamet vilka blickar ni ger till utövare på och utanför planen. Gör varandra medvetna om saker som er ledarkollega brukar göra som är bra och kan förändra.

## Fördjupning för ledare

**Idrottsrörelsen värdegrund:**

Hemsida: <https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument>

**Barnens spelregler:**

Hemsida om Barnens spelregel 1: <https://barnensspelregler.se/regelett>

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=ReRvMmhcTQU>

Ta kontakt med din verksamhetsutvecklare så kan ledare och spelare få varsitt exemplar av Barnens spelregler.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



## LÄRGRUPPSPLAN: IDROTT FÖR ALLA

# Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier

**Material:** Mindre lappar, pennor och möjlighet att skriva stort någonstans.

## Information till dig som lärgruppsledare

### Vad är mobbning?

Mobbning är svårt att förklara på ett enkelt sätt. Ett sätt att förklara mobbning är när du har blivit kränkt många gånger av en eller flera personer. Det kan kännas som att du är nedtryckt, är i underläge och har svårt att försvara dig. En kränkning är när någon säger eller gör något mot dig som gör att du känner dig ledsen, sårad och mindre värd. Trakasserier är ett agerande som kränker någons värdighet. Det kan handla om kommentarer, nedsättande skämt, gester eller utfrysning.

### Tre viktiga regler för att motverka mobbing.

- Ingen får säga elaka kommentarer, göra miner eller frysa ut någon.
- Det är du som avgör om du upplever dig illa behandlad eller inte.
- Att bli mobbad kan innebära att du mår dåligt under en längre tid och det viktigt att du inte håller det för dig själv utan vågar tala om för någon att du mår dåligt.

Förklara att det är enligt svensk lag olagligt att mobba någon.

Kom ihåg som ledare att mobbning kan vara väldigt känsligt för vissa så var uppmärksamma på signaler i rummet och hos enskilda spelare under hela passet.

## Inledning

Ni ska nu studera Barnens spelregler – Riksidrottsförbundets och Bris gemensamma initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott.

Du som ledare börjar med att beskriva vad mobbing och trakasserier innebär med hjälp av informationen ovan.

Spelarna kommer få ta ställning utifrån frågorna och det har fyra hörn med påstående som de kan ta ställning till. Syftet är att det ska reflektera hur de kan göra utifrån de olika situationerna och diskutera hur ni önskar ha det i laget. Låt gärna spelarna fundera en stund innan de går ut till vardera hörn, det för att försöka motverka grupstryck.

## Frågeställning

### Vem bestämmer vem som får vara med?

**Hörn 1:** Regler. **Hörn 2:** Alla ska alltid få vara med.

**Hörn 3:** En vuxen bestämmer. **Hörn 4:** Den som är bäst.

### Vad gör man om man ser någon bli mobbad?

**Hörn 1:** Låtsas att inte se. **Hörn 2:** Säger till vuxen att någon blir mobbad.

**Hörn 3:** Säger till mobbaren att det inte är okej. **Hörn 4:** Tröstar personen som blivit mobbad.



## FORTSÄTTNING

# Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier

**Vad tror du att du skulle göra om du blev mobbad?**

**Hörn 1:** Säger till någon vuxen. **Hörn 2:** Säger själv ifrån att det inte är okej.

**Hörn 3:** Pratar med en kompis om det. **Hörn 4:** Låtsas som ingenting.

**Vad borde man göra om man blir mobbad?**

**Hörn 1:** Säger till någon vuxen. **Hörn 2:** Säger själv ifrån att det inte är okej.

**Hörn 3:** Pratar med en kompis om det. **Hörn 4:** Låtsas som ingenting.

## Avslut

Gruppen återsamlas, låt samtliga spelare få berätta något som hen har lärt sig under diskussionen.

## Uppföljning

Varje spelare får som uppgift att göra en snäll sak som gör att sin lagkamrat känner sig sedd och med i laget, gärna med någon som man annars inte pratar med. Ge gärna exempel eller fråga laget vad man kan göra. Sedan två veckor efter så får spelarna berätta vad de har gjort.

## Fördjupning för ledare

**Barnens spelregler:**

Hemsida om Barnens spelregler 6: <https://barnensspelregler.se/regel-sex>

Film: [https://www.youtube.com/watch?v=NmokdtEpkU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=NmokdtEpkU&feature=emb_logo)

Ta kontakt med din verksamhetsutvecklare så kan ledare och spelare få varsitt exemplar av Barnens spelregler.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



LÄRGRUPPSPLAN: IDROTT FÖR ALLA

# Integration & segregation

**Material:** Mindre lappar, pennor och möjlighet att skriva stort någonstans, skärm med ljud.

## Inledning

Ni kommer få se tre filmklipp med efterföljande frågeställningar som ni diskuterar om. Varje filmklipp kommer avslutas med en diskussionsfråga. Dela därför in laget i mindre grupper om 4-6 spelare med en ledare i varje grupp innan ni börjar titta på första filmklippet.

## Frågeställning

- **Integration & segregation med Jasmin Benca (del 1)**  
Diskussionsfråga: Var skulle du starta? (film om ett samhällslopp)  
Länk till film: Klicka [HÄR](#)
- **Integration & segregation med Jasmin Benca (del 2)**  
Diskussionsfråga: Vad kan ni göra för att alla ska bli en del av den stora cirkeln?  
Länk till film: Klicka [HÄR](#)
- **Integration & segregation med Jasmin Benca (del 3)**  
Diskussionsfråga: Summera vad ni har lärt er och hur ni kan arbeta med detta i laget.  
Länk till film: Klicka [HÄR](#)

**OBS:** Alla filmklipp är textade.

## Avslut

Sista filmen summerar ni vad ni har lärt er av de tre filmerna och hur ni kan arbeta med detta i laget. Plocka ut tre saker som ni ska fokusera på extra för att ni ska vara mer inkluderande i laget.

## Uppföljning

Spelarna får sedan som uppgift att berätta för sina vårdnadshavare vad det har lärt sig.

## Fördjupning för ledare

Webinarium - <https://www.oru.se/samverkan/oru-innovation/motesplats-social-innovation/idrott-som-medel--inte-som-mal/>

Idrottsforskning.se artiklar - <https://www.idrottsforskning.se/tema/idrott-och-integration/>

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.