

Förslag till Lektionsplanering

Koppling till Lgr 11

Skolans värdegrund och uppdrag kap 1

”Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken en stor betydelse för att eleverna ska kunna tillägna sig kunskaper. Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”

2.2 Kunskaper

Mål

Skolan ska sträva efter att varje elev efter genomgången grundskola

- Har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön & samhället.

2.3 Elevernas ansvar och inflytande

Mål

Skolans mål är att varje elev

- Tar ett personligt ansvar för sina studier och sin arbetsmiljö.

Lektion – Uppstart

Träning är bästa hjärngympan

Visste du att man kan utveckla nya hjärnceller varje dag och ge sig själv en smartare och gladare hjärna? Det är faktiskt en ny upptäckt! Fram till slutet av 90-talet trodde världens forskare att de visste allt om hjärnan. De trodde att varje person fick ett antal hjärnceller som stegvis försvann när man blev äldre. Men de hade fel och i dag vet vi bättre.

Vad hände? Jo, tack vare ny och banbrytande forskning ledd av den svenske hjärnforskaren Peter Eriksson och hans kollegor kom det stora Brain-Breaket! Forskningen bevisade att varje människa kan producera nya hjärnceller under hela livstiden. Det var ett gigantiskt genombrott inom hjärnforskningen och en väldigt god nyhet för oss alla.

Vad är då hjärnan? Det är det bästa vi har! Den sitter mellan dina öron och väger ett drygt kilo. Den samlar runt 86 miljarder nervceller som formar tankar, löser matteuppgifter och lagrar minnen. När alla hjärnceller kopplas ihop med synapser blir det bra på riktigt. En hjärncell har mellan 5 000–10 000 synapser som blir

kopplingar och ger varje cell tusentals nya kompisar. Då blir hjärnan ett stort nätverk av blixtsnabba förbindelser. Det känns bra när "Hjärnkontoret" ska jobba för högtryck i skolan.

Vi kan påverka utvecklingen och bli arkitekter till vår egen hjärna. Rätt mat, god sömn och bra vänner lägger en stabil grund. Sedan är det viktigt att lära sig nya saker och röra på sig fysiskt. Att träna är extremt bra för hjärnan för då bildas nya hjärnceller och du blir smartare varje gång du motionerar. Dessutom stärks kopplingarna i hjärnan så att vi bättre minns vad vi har lärt oss på lektionen.

Pulshöjande träning är extra bra. Syret som bildas hjälper till att bygga kopplingar så att vi kan hantera information bättre. Ibland när man har rört på sig kan man känna det själv, hur hjärnan känns skarpare. Det är den bästa känslan! Motsatsen är när vi sitter still för länge. Då blir vi trötta och hjärnan sänder ut signaler om att vila. Då blir det svårare att koncentrera sig vilket är jobbigt i skolan. Helst ska man inte sitta still i mer än 30 minuter innan det är dags att aktivera sig och "väcka" hjärnan igen.

Om du ska räkna matte eller skriva en berättelse så är det mycket enklare om hjärnan är helt påkopplad, eller hur? På lektion vill vi vara fullt koncentrerade på uppgiften. Din hjärna är det bästa du har och den ska du leva med resten av ditt liv. Så ta väl hand om den och utveckla den med lite extra träning. Regelbunden träning är nämligen den bästa hjärngympa som finns!

Uppdrag 1

Vi börjar med en förberedande uppgift där eleverna ska fundera över sin egen relation till träning, motion och rörelse.

- Skapa en lista med alla aktiviteter ni gör som involverar rörelse. Det kan vara alltifrån att ni cyklade till skolan, spelade fotboll på rasten eller badade i simhallen.
- Vad tycker ni om att göra när det gäller motion och träning? Vad gör ni hemma? Vad gör ni hos en klubb/förening? Vad gör ni på skolan/fritids?
- Beskriv för varandra vad som är roligt med en fysisk aktivitet och hur det känns i kroppen. Hur känns det innan, under och efter att du har rört på dig?
- Hur känns det när man blir andfädd vid träning? När pulsen går upp och det blir kämpigt, känns det jobbigt eller skönt? Vad är roligast och vad är tråkigast med träning?

Uppdrag 2

I vår klass har vi ju fått den unika möjligheten att ha ett eget POP! Platsen ska hjälpa oss att vara aktiva och rörliga med jämna mellanrum. Det gör att vi lättare håller oss pigga och koncentrerade. Nu är det dags att lära känna POP minigym. Gör en genomgång av alla POP-övningarna tillsammans.

Uppdrag 3

Efter att ha testat POP och dess övningar är det tid för några reflekterande uppdrag.

- Hur kändes det att använda POP? Vad var roligt? Var någon övning svår? Saknades det någon övning? Vilken var den bästa övningen?
- Ta pulsen på varandra efter att ni har varit och POPPAT. För sedan statistik så ser ni om pulsen förändras från vecka till vecka.
- Hur kändes det efter POP? Blev ni piggare eller tröttare? Kände du dig redo för mer skolarbete?
- Är det bäst att vara själv och POPPA eller tillsammans med en kamrat? Vad är skillnaden?
- Bjud in någon som inte har testat POP! Berätta hur man gör och varför det är bra att röra på sig. Förklara vad som händer i hjärnan när vi tränar och hur det förbättrar och förenklar skolarbetet.

Uppdrag 4

Dags för avslappning och att skifta fokus tillbaka till skoluppgifter. Varje hjärna är unik så varje elev behöver olika hjälp för att snabbt kunna återgå till plagget efter några minuter i minigymmet. Efter en pulshöjande aktivitet är ju nästa uppgift att kvickt finna sin riktade koncentration så att man kan arbeta vidare med en matteuppgift eller skrivuppgift på bästa vis.

- Stå stilla på halvbollen och räkna till 60. Fokusera tankarna på att du ska jobba bra på lektionen.
- Ligg på rygg på pusselmattan och räkna till 60. Fokusera tankarna åt samma håll.
- Fundera över tre frågeställningar:
 1. Vad gör man när man koncentrerar sig?
 2. Hur känns det när man koncentrerar sig?
 3. Vad krävs för att kunna koncentrera sig?
- Sätt er i grupper och berätta för varandra om era egna erfarenheter kring att fokusera bra. Ge tips om hur man kan koncentrera sig bättre.