

# Ledarutbildning



Stockholms barnidrottsförening HT 20

# Vem är jag?

Fanny

31 år

Lärare i idrott och hälsa och hem- och konsumentkunskap

Studerat på GIH

Arbetade med Stockholms BIF under min studietid både med idrottsskolan som det hette då och med sportscamp på somrarna

Två barn, 3 och 6 år gamla

# Plan för passet

Ledarskap

Barns lärande och motorik

Praktiska tips

# Ledarskap

- Vilka egenskaper kännetecknar en bra ledare?

Diskutera!



**God förebild**



**Tar ansvar**



**Positiv**



**Tålmodig**



**Omtänksam**



**Strukturerad**



**Kunnig**



**Kreativ**



**Lugn**



**Flexibel**

# Olika ledartyper

Demokratiskt - lyssnar in gruppens önskemål och försöker göra som majoriteten önskar

Auktoritär - Bestämmer helt och gruppen har inte något inflytande pekar med hela handen

Låt gå ledare - kasta in en boll ledarskap, passivt

Transaktionell - Målfokuserad. Belönar och bestraffar

# Vilken typ är nedanstående exempel

1. Det är fri lek idag, ni får hämta vad ni vill i förrådet
2. Ni ska springa tio varv runt salen och klarar ni det får ni vattenpaus. Om ni inte klarar det blir det 10 burpees
3. Vi ska leka spökboll, vilka delar av kroppen tycker ni att man ska få skydda sig med?
4. Vi ska leka spökboll, händer och huvud är skydd och om man fångar lyra är den som kastade kullad. När man blivit kullad blir man spöke och blir fri genom att fånga en lyra från en lagmedlem

**Demokratisk?**

**Auktoritär?**

**Transaktionell?**

**Låt gå?**

# Växlar mellan

Ofta är man kanske inte en av de här typerna hela tiden utan man växlar beroende på vilken grupp man har framför sig.

Ofta kanske man behöver vara mer auktoritär i början och kan sedan successivt bli mer demokratisk.

Belöningar kan helt klart vara motiverande men straff bör absolut inte användas som metod.



# En bra tumregel, vänlig men bestämd

Jag själv vill eftersträva ett ledarskap där barnen känner sig trygga med mig och inte ett ledarskap där barnen lyssnar för att de är rädda för ledaren. Självklart ska man säga åt när de inte gör som de ska men tänk på att även berömma när de gör något bra och att vara vänlig och “mjuk” i bemötandet. Det är lättare att ställa krav när man upprättat en god relation.

# Inte bara barnen som ska ledas...

...utan ibland även föräldrarna

Bemöt föräldrar med värme och förståelse men att man ändå behöver vara bestämd ibland. Föräldrarna får inte göra som de vill och t.ex. sitta med i salen på idrottsskolan för att de tycker det är kul att titta.

Förklara att barnen utvecklas och fokuserar på ett annat sätt om de är själva med dig i salen och att det blir extra kul för barnen att visa upp vad de lärt sig på avslutningstillfället.

# 1 min reflektion kring sitt eget ledarskap

Fundera på:

- vilka är mina styrkor som ledare?
- Vad kan jag utveckla?

# Case

Ett barn i gruppen lyssnar inte under en samling och springer runt och stör och flyttar på alla saker du plockat fram. Hen springer iväg när du försöker närma dig och verkar helst vilja leka “katt och råtta” med dig.

Vad gör du?

Fundera själv och diskutera därefter med den bredvid

# Case

Ett barn i gruppen är extremt blyg och vågar inte vara med under aktiviteterna utan vill helst sitta vid sidan och titta på.

Vad gör du?

Fundera själv och diskutera därefter med den bredvid

# Tankeställare om ledarskap

Text om ledarskap i idrottshall

Diskutera

- Vad är dina tankar om situationen som beskrivs?
- Vad borde ledaren ha gjort istället?

## Hur gör man med barn som inte följer reglerna/förstör?

**Avleda** är det bästa, kanske genom att ge ett uppdrag. Ibland kan man testa att bara **ignorera beteendet**. Barnet vill bara ha uppmärksamhet ibland. Låt inte ett barn stjäla för mycket tid av passet med de andra barnen

Blir det för illa får barnet gå till sidan med ledare en stund och i värsta fall ut ur salen till förälder om man först provat att säga till, avleda och ignorera.

## Hur får man blyga barn att vilja delta?

Låt de hjälpa till, gå igenom regler en extra gång, ge det lite tid, pressa inte för mycket. Prata om annat, vilket som är deras favoritdjur och vad de tycker är roligt att göra.

# Undantag...

- Särskilda behov, ex hyperaktivitet, svårt med empati, känslor
- Har inte samma förmåga
- lågaffektivt - inte peka ut. Ta enskilt

## Exempel

Man kan inte bli arg på ett barn med ADHD för att det inte kan sitta still och tyst en lång genomgång. Det är som att bli arg på en blind för att den inte ser eller att någon som amputerat benen inte kan gå

Man måste hitta strategier - ärtpåse, koner mm.



# Barns lärande och motoriska utveckling

# Full fokus på rörelseglädje

Detta är ofta barnets första kontakt någonsin med idrottsvärlden.

Vi vill skapa en positiv upplevelse. Det ska vara kravlöst gällande prestation, lekbetonat och fokusera på rörelseglädje

Att gå “all in” för temat brukar vara extremt uppskattat!

# Instruktioner och genomgångar

Korta och enkla men tydliga instruktioner

Det är bra att bestämma en plats i salen som alltid är samlingsplats

Fråga helst inte “Har ni förstått” utan istället är det någon som har en fråga? Eller be dem bekräfta vad de ska göra

Små barn brukar kunna ha tusen frågor så man brukar behöva bryta efter ett par frågor och säga, nu testar vi och ser hur det funkar, annars tar alla frågor upp för mycket tid och det brukar va typ “Min hamster fyller år idag” eller “Imornn ska jag till tandläkaren” kommentarer snarare än frågor.

# Olika kanaler för information

Multimodal = kommunicera på olika sätt

Alla lär inte på samma sätt, några kommer ihåg vad du säger medan några kommer ihåg bäst om man visar eller att själv få testa praktiskt.

Tala

Visa - kroppsspråk, filmklipp

Bilder - ex rörelsekort

Ex. Agnes fotboll - vristskott

**Exempelvis att instruera en kullerbytta**

# Feedback och lärande

- Bekräfta barnen mycket med konkret feedback.

Inte bara “bra jobbat” utan mer “Vad modig du var som vågade klättra hela vägen upp på ribbstolen” eller “Vad bra att du höll hakan mot bröstet i kullerbyttan så du är rädd om din nacke”

Har stor inverkan på lärandet om feedbacken är konkret. Annars är det ofta som barnet inte uppfattar vad det var hen gjorde bra

# Motoriken hos barn

**Tyngdpunkten** sitter högre upp hos barn än hos vuxna - påverkar balansen och rörelsemönstret

Barn har svårare att **samordna rörelser** och att använda både armar och ben samtidigt. Därför rör de sig ibland "klumpigare" och snubblar lätt

**Rumsuppfattning.** Barn har svårare för att avgöra avstånd eller att förstå var golvet är när man hänger upp och ned. Undvik t.ex. att springa från vägg till vägg

Sämre **öga-handkoordination** än vuxna - svårt att se en rörelse och sedan göra den själv

Tittar ofta bakåt när de springer och blir jagade, t.ex. när man leker kul. Krockrisk.

# Olika typer av rörelse

Grovmotorik = stora rörelser t.ex. hoppa jämfota

Finmotorik = små rörelser t.ex. lägga pärlplatta, klippa med sax

Komplexa rörelser = svåra rörelser t.ex. när man snurrar, använder armar och ben samtidigt eller gör “korsande” rörelser

# Fokusera på grovmotoriska grundformer

- Hoppa
- Springa
- Åla
- Krypa
- Stödja
- Hänga
- Rulla
- Kasta
- Fånga

**Undvik för komplexa rörelser  
med de yngre barnen**

- **Keep it simple!**



# Barn och bollspel

- Jag och bollen
- Vi och bollen
- Vi - dem och bollen

Mer tid, exempelvis ballong istället för boll på tennis

- mycket bollkontakt
- trygghet “är du beredd?”

# Pedagogiska tips

## Myror i brallan

- Veckans höjdpunkt för barnen och de har säkert tjatat och undrat när det är dags för gympa i flera dagar innan.

De är övertaggade ibland och kan ha svårt att sitta still i början. Låt de springa/skutta av sig under kontrollerade former (inte låta alla springa fritt = stor krockrisk) utan isf hellre stå i en ring och att de ska härma ledarens rörelse eller springa runt längs kanten och få följa några enkla instruktioner.

## Struktur

**Börja alltid med upprop och ha en fast plats för samlingar där ni samlas varje gång** - var noga med att dubbelkolla så att alla blivit uppropade vid uppropet.

- **Bestämd plats för vattenflaskor** - ta några vattenpauser mellan aktiviteterna men barnen får inte springa och dricka hela tiden
- **Bestämd plats för föräldrarna första och sista gången när de är med i salen.** Bestäm att de sitter längs med ena sidan och inte på bänkar, de brukar behövas i banan.

## **Salen stängd**

**Ha alltid dörren till salen stängd** - dels för att stänga ute störande moment och dels för att ha koll på barnen till 100% så ingen smiter ut obemärkt.

**På Bamsegympa och idrottsskola ska det inte vara föräldrar i salen**, om någon är blyg/ledsen kan föräldern vara med en stund i början och “smita ut” efter upprop och kanske första kom - igång - leken. Vill föräldrarnas vara väldigt mycket delaktig kan man tipsa om en av de grupperna som är anpassade för barn och föräldrar.

## Timing

Det är svårt att uppskatta hur lång tid man behöver till en lek. Planera alltid så att du har en extra aktivitet i bakfickan om det blir mer tid kvar än du tänkt

Avsluta leken/aktiviteten innan barnen tröttnat på den

## Säkerhetstänk

- Undvik situationer där t.ex. krockrisken blir för stor
- Barnen bör vara barfota, ha skor eller strumpor med halkpluggar för att inte ramla och slå sig. Inte bara vanliga strumpor.
- Var försiktiga med nackarna i rotationer t.ex. kullerbyttor. Var gärna med och passa. Samma vid bygga tak, så att man känner att de klarar att stödja på armarna.
- Viktigt med tunnmatta/tjockmatta under där behov finns, ex. under ringar. ribbstolar.
- Första hjälpen låda alltid med in i hallen

Alla barn som deltar är försäkrade.

# TACK för er uppmärksamhet

*Hoppas att ni hittat delar ni kan ta med er och använda i er ledarroll och i mötet med barnen*