



LÄRGRUPPSPLAN

Anpassa träning utifrån kroppens åldrande – målgruppen 65+

FOTO: BILDRIKÅN

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är aktiv eller ledare för 65+ i en förening.

Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp kan både användas för dig som själv är aktiv inom en idrott eller är ledare. Om ni själva är aktiva tar du utgångspunkt från dig – din kropp, din fysiska aktivitet och ditt idrottande. Är du ledare för en grupp i målgruppen 65+ tar du utgångspunkt ifrån din ledarroll och funderar på hur du som ledare kan stimulera till fysisk aktivitet och idrottande utifrån denna kunskap och de perspektiv som ni lyfter upp i era samtal.

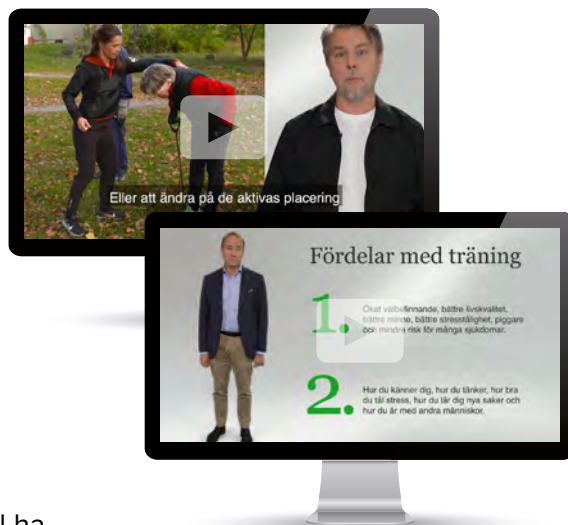
Syftet är att öka förståelsen för vad som händer i kroppen när den åldras och hur du kan anpassa träningen efter det.

Er lärgrupp

Börja med att se filmen "Vad händer i kroppen när den åldras" gemensamt eller enskilt. Ta några minuter för egen reflektion och notera det som framför allt fångade ditt intresse i filmen. Lyft upp och summera era reflektioner i gruppen. Utgå ifrån frågorna som kopplas till filmen, vilket definieras som fråga 1, och ägna tid åt gemensamma samtal för att utbyta tankar och idéer i gruppen.

Gå därefter vidare och titta på filmen "Anpassad verksamhet och träning" och gör en likvärdig procedur. Starta med att reflektera enskilt, summera reflektionerna gemensamt och gå därefter vidare till frågorna som finns under fråga 2.

Summera gemensamt i stor grupp efter varje frågeställning. Målet är att ni efter samtalen utifrån frågorna gemensamt skall ha identifierat 3-5 saker som den enskilda individen kan göra för att vara må bra och vara fysisk aktiv. Ni skall dessutom identifiera 3-5 saker som ni i gruppen kan göra för att inspirera och stötta varandra till att vara fysisk aktiv och idrotta kontinuerlig.



Fortsättning nästa sida >>

Fråga 1

Utifrån filmen ”Varför och vad händer i kroppen när den åldras”;

- Vad behöver du tänka extra på i ditt tränande utifrån kroppens åldrande?
- Vad behöver du som tränare eller ledare vara extra uppmärksam på rörande de deltagare du har framför dig?

Fråga 2

Titta gemensamt på filmen ”Anpassad verksamhet och träning”.

Hjälps åt och identifiera vad som blir viktigt att tänka på när ni utformar och genomför er träning.

- Vad blir extra viktigt när ni utformar träningen?
- Hur kan övningsmomenten anpassas till varje individ utifrån var och ens förutsättningar?

Fråga 3

Att följa upp träningen och dess olika moment återkommande ökar möjligheterna att göra Anpassningar efter behov.

- Vad blir viktigt att följa upp?
- Hur kan detta göras på ett enkelt och smidigt sätt?

Filmerna som används som stöd i denna lärgrupp är framtagna av Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet i samarbete med PRO och SISU Idrottsutbildarna. Filmerna är framtagna inom ramen för projektet *Aktiv senior* som finansierades av Svenska Postkodstiftelsen.

Tips för dig som vill veta mer:

Använd gärna fler av lärgruppsplanerna som finns framtagna för att få stöd i att fortsätta era samtal. Glöm inte att ni kan få stöttning av ert närmaste RF-SISU distrikt. Vill ni fördjupa er kunskap ytterligare rekommenderar vi att ni går ”Basutbildning för seniorledare” som arrangeras av Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet, PRO och RF-SISU distrikten alternativt ”Grundutbildning för tränare” som våra RF-SISU distrikt anordnar.

Läs mer om Aktiv Senior och utbildningen ”Basutbildning för seniorledare” på följande länk:

<https://www.korpen.se/artiklar/aktiv-senior>

och Grundutbildning för tränare på följande länk:

<https://www.sisuidrottsutbildarna.se/Viarbetarmed/tranarutbildning>

