

Didaktiskt tilläggsmaterial - Gymnastik på distans

I vår avhandling har det kommit fram en hel del om hur gymnastik och träning skett på distans. Därför har vi fått en bättre bild av vad som varit populärt vid distans träning och undervisning då det kommer till gymnastik. Här nedan kommer en lista på resurser och medel som kan underlätta ifall man behöver undervisa i gymnastik på distans.

- Zoom
- Teams
- Whatsapp
- Youtube
- SeeSaw

Under covid-19 har undervisningen i perioder skett helt på distans. Så här kunde en planering se ut för att hålla skolgymnastiken på distans:

Lektion	Tema	Innehåll	Verktyg
1	Friidrott 1	Gör koordinationsövningar från videor på youtube. (minst 5 olika övningar) Skriver en rapport hur det gått, med bilder.	kamera, ipad
2	Friidrott 2	Hitta på en egen friidrottsmångkamp. Utför de olika momenten, ta foto av banan. Förklara hur poäng ges från de olika momenten i banan. OBS! mångkampen bör innehålla minst 5 olika grenar/moment.	kamera, ipad
3	Friidrott 3	Spring ett coopertest. Ladda upp passet på Strava.	Strava, ipad
4	Orientering 1	Träna på att använda karta och kompass. Rita en karta över ert hus och gård. Skriv in väderstrecken och hitta på en orienteringsbana som kunde utföras där. Förklara kort hur du kan använda kompassen för att hitta på din karta. Ladda upp kartan med kontroller på Seesaw.	Papper och penna eller paint

5	Orientering 2	UsynligO, bana 1. Orientera runt banan och ladda upp en screenshot på Seesaw från resultat av genomförd bana. Använd även Strava och ladda upp hur du genomfört din bana där.	Telefon/ipad /gpsklocka
6	Orientering 3	UsynligO, bana 2. Orientera runt banan och ladda upp en screenshot på Seesaw från resultat av genomförd bana. Använd även Strava och ladda upp hur du genomfört din bana där.	Telefon/ipad /gpsklocka
7	Orientering 4	Analysera dina genomförda banor med data från Strava och skriv en kort rapport hur du kunde ha gjort annorlunda eller vad som gick bra från orientering 1 och 2.	Ipad/dator
8	Träningspass 1	Hitta en träningsvideo på youtube (valfri). Lär dig passet och filma in då du gör träningen. Videon bör vara minst 5 min och högst 10 min. Laddas upp på seesaw.	kamera
9	Träningspass 2	Planera ett träningspass som tar ca. 30 minuter. Skicka till din "kompanjon" som läraren utsett. Kompisen ska utföra ditt träningspass och skriva hur det gått.	Dator/ipad
10	Träningspass 3	Läraren har filmat in olika challenges och laddat upp på youtube. Eller använder sig av färdigt uppladdade videor. Eleverna ska filma in då de testat dessa challenges hemma. Exempel på utmaningar: https://www.youtube.com/watch?v=nAsTpX3rJjk	Dator/ipad
11	Friluftsliv 1	Vandra en vandringsled i närheten. Ladda upp vandringen på strava och förklara i seesaw med en screenshot från Strava, hur vandringen gick.	Telefon/Gps klocka

12	Friluftsliv 2	Gå till skogs och finn en fin rastplats, ät mellanmål. Bildbevis på platsen laddas upp till Seesaw. Ladda även upp vandringen på Strava.	Telefon/gps klocka
13	Bollspel 1	Trickshots valfri bollar och bollspel. Filma in olika trickshots, klipp ihop och ladda upp videon på seesaw.	kamera/ipad
14	Bollspel 2	Hitta på ett bollspel som du kunde spela med ca. 6 personer. Skriv ner regler och genomförande. Gör en spelplan som du kan fota och skriv hur spelplanen fungerar.	kamera
15	Bollspel 3	Hur kan du träna bollspel på egen hand,	kamera/ipad

		exempelvis fotboll. Välj ett bollspel och hitta 10 olika övningar som du kunde träna på egen hand. Gör övningarna, filma in dem och ladda upp på seesaw med förklaring vilka egenskaper de förbättrar.	
16	Valfri	Gör ett träningspass (valfritt), som räcker minst 40 minuter. Redovisa din träning och ladda upp på seesaw.	telefon/ipad/ dator/gps klocka/annat

Strava

Fungerar som social media för idrottare. Enkelt att ladda upp sina träningspass hit. Kan användas för att mäta sträcka och tid, motsvarande för en sportstracker. Enkelt som lärare att följa med här.

Youtube

En nätsida där eleverna kan hitta en massa videor. Enkel för eleverna att använda eftersom de är vana att använda det. Finns massa användbara videor som läraren och eleverna kan använda sig av.

Seesaw

Lärplattform för skolbruk. Enkel för eleverna att lära sig och för läraren att hålla koll på uppgifter samt utvärdera elevernas inlämningar.

UsynligO

Är en orienteringsapp. Kontrollerna är osynliga, men ett ljud uppstår när kontrollerna passeras. Okej app som är enkel att använda. Rolig och bra sätt att orientera. Läraren kan se vilka som genomfört banan från appen, dock kräver detta att eleverna använt sina riktiga namn. Därför är en screenshot från resultatet ett bra sätt att undvika problem och behålla anonymiteten för eleverna.