



Fakta om friidrott

Lärarmaterial

VAD HANDLAR BOKEN OM?

Boken presenterar de olika grenarna inom friidrott, hur de går till och dess regler. I boken presenteras även några av våra svenska friidrottsstjärnor och deras resultat.

LGR 11 CENTRAL INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Lässtrategier för att förstå och tolka texter samt för att anpassa läsningen efter textens form och innehåll. (SV åk 1–3)
- Att lyssna och återberätta i olika samtalssituationer. (SV åk 1–3)
- Beskrivande och förklarande texter, till exempel faktatexter för barn, och hur deras innehåll kan organiseras. (SV åk 1–3)
- Informationssökning i böcker, tidsskrifter och på webbsidor för barn. (SV åk 1–3)
- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus. (ID åk 1–3)

ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Formulera sig och kommunicera i tal och skrift.
- Läsa och analysera skönlitteratur och andra texter för olika syften.
- Söka information från olika källor och värdera dessa.
- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.

LGRS 11 CENTRAL INNEHÅLL SOM TRÄNAS

- Kommunikation för olika syften. Lyssna, svara, fråga, berätta samt uttrycka önskemål och känslor. (SV åk 1–6)
- Lässtrategier för att avkoda och förstå texter. (SV åk 1–6)
- Beskrivande och förklarande texter för barn, till exempel faktatexter, och hur deras innehåll kan organiseras. (SV åk 1–6)
- Informationssökning i böcker och på webbsidor för barn. (SV åk 1–6)
- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus. (ID åk 1–6)

ELEVERNA TRÄNAR FÖLJANDE FÖRMÅGOR

- Tala och samtala i olika sammanhang.
- Läsa, förstå och reflektera över texter.
- Skriva texter för olika syften och mottagare.
- Söka och värdera information från olika källor.
- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.



ORD ATT FÖRKLARA

grenar

arena

avlång

övertramp

ribba

redskap

stötas

startblock

häckar

vattengrav

växla

FÖRDJUPAD ORDFÖRKLARING

Välj ut något eller några av orden som du tror att eleverna behöver extra stöttning med. Använd er av den här mallen för att skapa en djupare förståelse för ordet/orden.

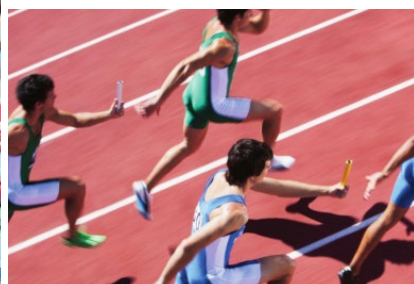
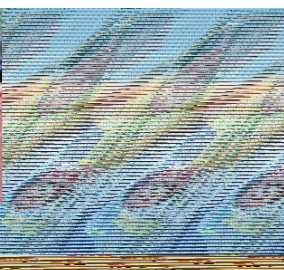
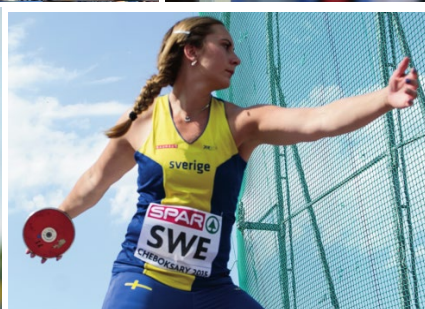
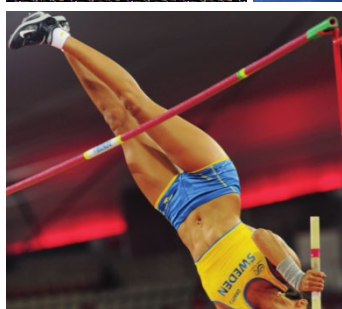
Ord/begrepp: _____

Vad betyder det?	Rita en bild till ordet
Skriv en mening med ordet	När används ordet?



ORDKUNSKAP

Kopiera bilderna och orden till eleverna. Låt dem arbeta i par och träna på att para ihop rätt bild med rätt ord. När eleverna har fått rätt på de olika grenarna kan de träna vidare i övningen *Med andra ord*. En av eleverna i paret håller upp en av bilderna i pannan. Den andra eleven ska ge ledtrådar och försöka få den första eleven att gissa vilken bild (gren) som den håller upp. När eleven gissat rätt får den andra hålla upp en ny bild i pannan.





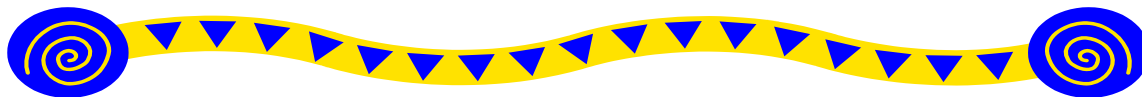
häck	spjut	tresteg
höjdhopp	stavhopp	kula
diskus	slägga	löpning
hinder	stafett	

TRÄNA FRIIDROTT

Samarbeta med till exempel idrottsläraren och planera några friidrottslektioner, eller varför inte en hel idrottsdag. Välj ut några av grenarna så att eleverna får känna på variationen. Förslag:

- Löpning
- Längdhopp
- Höjdhopp
- Kula (liten boll)

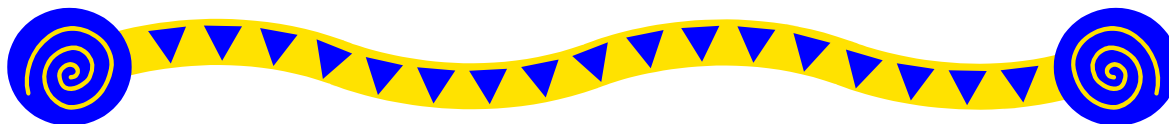
Ett annat förslag är att ha klassmästerskap eller dylikt så att eleverna får lite mer tävlingskänsla. Avsluta med pris- och diplomutdelning till alla medverkande.



DIPLOM

TILLDELAS

FÖR VISAD KÄMPARGLÖD I ÅRETS FRIIDROTTSTÄVLING!



SÖKA INFORMATION

På svenska friidrottsförbundet hemsida, www.friidrott.se, kan ni hitta mer information kring friidrott. Ge eleverna i uppdrag att söka upp ny information på denna hemsida. Förslag:

- Leta länkar
- Media – till exempel se filmklipp
- Tävlingar
- Barn och ungdom

Låt alla dela med sig av det de har hittat på hemsidan. Lär av varandra.



FACIT

Frågor på raden (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

1. På vilket ställe tävlar man i friidrott?
Man tävlar på en arena.
2. Vad kallas staven som man ska hoppa över i höjdhopp?
Den kallas för ribba.
3. Hur högt hoppar de bästa stavhopparna?
De hoppar över 6 meter.
4. I vilka fyra grenar kastar man ett redskap?
I kula, spjut, diskus och slägga.
5. Vad kallas tävlingarna i löpning?
De kallas för lopp.
6. Hur många häckar ska man ta sig över i ett häcklopp?
Man ska ta sig över 10 stycken häckar.
7. Vad har löparna i handen under en stafett?
De har en slags pinne i handen.
8. Hur långt är ett maraton?
Ett maraton är 42 195 meter långt.
9. I hur många grenar tävlar kvinnor i mångkamp?
De tävlar i sju grenar och det kallas sjukamp.
10. Vilka är de största tävlingarna inom friidrott?
Det är OS, VM och EM.

Frågor mellan raderna (Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

11. Vad är friidrott?
Det är en sport som består av många olika grenar.
12. I vilka grenar har den vita plankan en viktig roll?
I längdhopp och tresteg.
13. Varför använder stavhoppare klister på händerna?
För att få ett bättre grepp om staven när de hoppar.
14. I diskus och slägga står kastaren i en kastbur. Varför?
Om kastaren kastar snett kan burens fånga upp redskapet så att ingen blir skadad.
15. Vad är en tjuvstart?
Om någon startar innan startern har skjutit startskottet är det en tjuvstart.

**Frågor bortom raderna** (Fundera och ge ett eget svar.)

16. Vilka grenar har du provat? Berätta.

Eget svar.

17. Vilken gren tror du är den svåraste att lära sig? Varför?

Eget svar.

18. Vilken gren tror du att du skulle tycka om allra mest? Varför?

Eget svar.

LÄS AV TABELLEN

1. Vilka föddes 1976?

Kajsa Bergqvist och Stefan Holm.

2. Vilket pris vann Carolina Klüft 2004?

Hon vann OS-guld.

3. I vilken gren tävlade Christian Olsson?

Han tävlade i tresteg.

4. Hur långt har Michel Tornéus hoppat?

Han har hoppat 8,30 meter.

5. Vem tog VM-guld 1987? I vilken gren?

Patrik Sjöberg tog VM-guld i höjdhopp.

6. Vilket var Linda Haglunds bästa resultat?

Hennes bästa resultat var 11,16 sekunder.

7. Vem tävlade i hinder 3000 meter?

Anders Gärderud tävlade i hinder 3000 meter.

8. I vilken gren tävlade Susanna Kallur?

Hon tävlade i 100 meter häck.