



Bakgrund till tv-serien Hopp hopp tv

Hur får man bra kondition? Hur blir man stark? Varför är det viktigt att vila när man tränar? Och vilken mat ska man äta? Det är några av frågorna som besvaras i Hopp hopp tv.

Hopp hopp tv är den del i UR: s stora satsning på temat hälsa under 2008 som riktar sig direkt till barnen. Målgruppen är elever i år 0-3 och serien består av tio program à 10 minuter. Vi vill att programmen ska fungera som en inspiration för eleverna och ett diskussionsunderlag för pedagogen i klassrummet.

Eftersom fysisk aktivitet är en av grundpelarna för att må bra har vi valt att ha rörelse som utgångspunkt i alla tio program. Fysisk aktivitet skyddar mot ohälsa på många plan; hjärt- och kärlsjukdomar minskar, skelettet blir starkare, koncentrations- och inlärningsförmågan ökar och balans- och koordinationsförmåga förbättras. Fysisk aktivitet har också en positiv inverkan på den psykiska hälsan, bara för att nämna några aspekter.

Barn i lågstadieåldern är rörliga av sig själva. De springer hellre än att gå. De leker aktiva lekar och hoppar och skuttar utan att tänka på det. Vi som gjort Hopp hopp tv har velat lyfta fram det lustfyllda och roliga i att röra sig och idrotta. Programmen utgår från att det är kul att röra sig, att man mår bra av det och att det finns något för alla. Pekpinnar och måsten kring fysisk aktivitet lämnar vi åt sidan. Programmen är tänkta att inspirera eleverna och väcka deras lust och nyfikenhet. I programmen presenteras barn och unga som håller på med en rad olika sporter; från boxning, klättring och curling till simhopp, akrobatik och yoga. Förutom barnen möter vi dessutom vuxna elitidrottare och andra som är experter på rörelse och hälsa. Heidi Andersson, flerfaldig världsmästare i armbrytning medverkar i programmet om styrka. Fotbollslandslagets kock Mats Broström möter vi i programmet om mat och i programmet om mod berättar downhillcyklisten Lina Skoglund om hur hon övervinner sin rädsla att kasta sig utför en ny brant. Temana i de tio programmen knyter an till vad som anges i Skolverkets kursplan för ämnet Idrott och hälsa. Tanken är att tv serien ska kunna användas i den teoretiska delen av den undervisningen. Men programmen kan säkert användas i andra sammanhang också t ex i undervisningen om kroppen.

På följande sidor får du en kort beskrivning av programmens innehåll samt tips och idéer kring hur de kan användas.



Kondition

AV-nr: 100845 tv 01

Innehåll

Elias Blomqvist är 8 år och tränar boxning i Höllviken BK. I första avsnittet av Hopp hopp tv förklarar han varför kondition är så viktigt när man boxas. Vi möter också Nazanin Vaseghpanah från Hammarbys damlag som delar med sig av sina tips hur hon tränar för att orka spela på topp under en 90 minuters fotbollsmatch.

Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Jonna och Lisen tränar sin kondition inför skoljoggen!

Samtala med eleverna om

Vad är kondition?

Varför behöver man bra kondition?

Vad skulle du vilja veta mer om?

Inventera elevernas vardag!

När behöver du bra kondition?

Vad gör du idag som förbättrar din kondition:

I skolan?

På fritiden?

Skulle du kunna göra någon liten ändring i dina vanor för att förbättra din kondition:

I skolan?

På fritiden?

Kondition på rasten

Målet med denna övning är att eleverna på ett lekfullt sätt hittar övningar som förbättrar konditionen i vardagen, på rasten.

Låt eleverna i grupper om fyra klura ut en övning på skolgården som förbättrar konditionen, kanske är det att leka kull på alla fyra eller att gå runt hela fotbollsplanen med jätteböjda knän? Eleverna testar övningen själva och presenterar den sedan för klassen. Övningarna kan bli numrerade stationer som man sedan väljer med ett tärningslag?



Kroppskontroll

AV-nr: 100845 tv 02

Innehåll

Hopp hopp tv följer med Josefin Herstedt och Rakel Wennemo på klätterkurs. För att bli en bra klättrare krävs balans och kroppskontroll. Det tränar tjejerna bland annat genom att klättra med förbundna ögon. Vi möter också Oskar Pitré som är danslärare och tävlar i hiphopdansen locking. Han ger sina tips hur man kan öva upp kroppskontrollen när man dansar. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Jonna och Lisen gör balansövningar på studsmatta.

Samtala med eleverna om

Vad är kroppskontroll?

Varför behöver man bra kroppskontroll?

Vad skulle du vilja veta mer om?

Inventera elevernas vardag!

När behöver du bra kroppskontroll?

Vad gör du idag som förbättrar din kroppskontroll:

I skolan?

På fritiden?

Skulle du kunna göra någon liten ändring i dina vanor för att förbättra din kroppskontroll?

I skolan?

På fritiden?

Kroppskontroll på rasten

Målet med denna övning är att eleverna på ett lekfullt sätt hitta övningar som förbättrar kroppskontrollen i vardagen, på rasten.

Låt eleverna i grupper om fyra klura ut en övning ute på skolgården som förbättrar kroppskontrollen, kanske är det att stå på ett ben med mössan nerdragen för ögonen, en ruta där man måste gå i slow motion eller balansgång på ett hopprep? Eleverna testar övningen själva och presenterar den sedan för klassen. Övningarna kan bli nummerade stationer som man sedan väljer med ett träningslag? Ledord: dans, balans, slow motion...



Styrka

AV-nr: 100845 tv 03

Innehåll

– Det är speciellt viktigt att vara stark i nacken när man brottas, säger Samuel Myhrer. I detta program handlar det om styrka och vi följer med 11-åriga Samuel på brottningssträning. Vi träffar också Heidi Andersson från Ensamheten, flerfaldig världsmästare i armbrytning. Hur Heidi tränar för att bli en av världens starkaste får vi också veta i programmet. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Jonna och Lisen tränar styrketräning med sig själva som tyngder.

Samtala med eleverna om

Vad är styrka?
Varför behöver man vara stark?
Vad skulle du vilja veta mer om ...

Inventera elevernas vardag!

När behöver du vara stark?
Vad gör du idag som förbättrar din styrka?
I skolan?
På fritiden?

Skulle du kunna göra någon liten ändring i dina vanor för att förbättra din styrka:
I skolan?
På fritiden?

Styrketräning på rasten

Målet med denna övning är att eleverna på ett lekfullt sätt hitta övningar som förbättrar styrkan i vardagen, på rasten.
Låt eleverna i grupper om fyra klura ut en övning ute på skolgården som förbättrar styrkan, kanske är det att gå skottkärra eller gå armgång i klätterställningen? Eleverna testar övningen själva och presenterar den sedan för klassen. Sätt ihop övningarna till en rolig styrketräningsbana. Ledord: armgång, skottkärra, repklättring ...



Mat

AV-nr: 100845 tv 04

Innehåll

Ett bra mellis innan träningen är ett måste för 10-åriga Henrik Jörlestam som tränar hockey fyra gånger i veckan. Vi möter honom i Hopp hopp tv som handlar om mat och vad man behöver äta för att orka träna. I programmet medverkar också Mats Broström som är kock åt herrlandslaget i fotboll. Han vet vad spelarna behöver äta för att göra sitt bästa på plan. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Jonna och Lisen kollar in kostcirkeln.

Samtala med eleverna om

Varför behöver man äta?
Vad och hur ofta ska man äta?
Vad skulle du vilja veta mer om?

Inventera elevernas vardag!

Hur äter du idag?
I skolan?
På fritiden?

Skulle du kunna göra någon liten ändring i dina matvanor för att orka mera?
I skolan?
På fritiden?

Receptbok

I programmet pratar kocken om vikten av att variera kosten. Låt eleverna inspirera varandra genom att var och en lämnar in ett recept på sitt favoritmellis som gör att de orkar lite mer. Beroende på elevernas skrivutveckling kan denna uppgift lösas i skrift eller bild.



Laganda

AV-nr: 100845 tv 05

Innehåll

Hopp hopp tv följer med till curlinghallen och träffar Lovisa Nordström och hennes lagkompis Brigitte Rwabuhungu och får reda på hur de gör för att få en god stämning i laget. Vi möter också Tomas Åkerberg som spelar i landslaget i rullstolsbasket. Han delar med sig av sin erfarenhet av hur man får till en bra laganda. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Jonna och Lisen peppar varandra med hejramsor.

Samtala med eleverna om

Vad är laganda?

Hur kan man skapa laganda?

Vad skulle du vilja veta mer om?

Inventera elevernas vardag!

Hur många grupper/lag är du med i?

Vad gör du idag som förbättrar din grupp/ditt lags laganda?

I skolan?

På fritiden?

Skulle du kunna göra någon liten ändring för att förbättra din laganda:

I skolan?

På fritiden?

Att öva sig att peppa

Låt eleverna göra någon av konditions/kroppskontrolls/styrkeövningarna i grupper om 4. En elev utför övningen medan de andra peppar. Det är bara tillåtet med positiv peppning.

Diskutera efteråt:

Hur kändes det att få peppning?

Hur kändes det att peppa?

Finns det bra och dålig peppning?



Koncentration

AV-nr: 100845 tv 06

Innehåll

När Mira och hennes akrobatkompis Esmeralda Nikolajeff från Ung Cirkör gör sitt trapetsnummer fyra meter upp i luften måste koncentrationen måste vara total. Hopp hopp tv träffar tjejerna när de laddar inför en föreställning. I programmet möter vi också Josefine Jälmestål som spelar goalball i landslaget. Goalball är en sport som inte tillåter en sekunds okoncentration. Hopp hopp tv:s tvillingssystrar Lisen och Jonna utmanar varandras koncentrationsförmåga!

Samtala med eleverna om

Vad är koncentration?

Varför behöver man bra koncentration?

Vad skulle du vilja veta mer om?

Inventera din vardag!

Vad gör du idag som kräver god koncentration?

När är det lätt att koncentrera sig:

I skolan?

På fritiden?

När är det svårt att koncentrera sig?

I skolan?

På fritiden?

4-hörnövnig

I en 4-hörnövnig får eleverna ta ställning i valet mellan fyra alternativ. De lär sig att stå för sina beslut och får möjlighet att diskutera sitt val med dem som tycker olika. I början kan det vara lämpligt att det 4:e alternativet är "eget förslag" eller "vet inte" och alternativen bör inte vara för lika varandra. Målet med denna övning är att synliggöra vi har olika syn på vad som kräver koncentration.

Vilken av följande skolsituationer kräver mest koncentration?

1. Läsa
2. Skriva
3. Räkna
4. Eget val

När jag läser vill jag:

1. Sitta för mig själv i ett tyst rum
2. Sitta för mig själv med musik i bakgrunden.
3. Sitta i en grupp med andra.
4. Eget val

Diskutera elevernas olika ställningstaganden. Det är viktigt att eleverna känner att det inte finns något rätt svar.

Förberedelser:

Skriv 1-4 på A4-papper och numrera fyra hörn i klassrummet eller annan plats.



Känslor

AV-nr: 100845 tv 07

Innehåll

Vi möter 10 åriga Moa Lindholm som går på ridskola och älskar hästar. Speciellt gillar hon Poker, en ponny som alltid kan få henne på gott humör om hon är ledsen. Hopp hopp tv träffar också Klara Svensson, en av Sveriges bästa boxare. I programmet berättar Klara hur boxning kan vara ett sätt att lära sig kontrollera sina känslor. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Lisen och Jonna skjuter mål på varandra, något som gör dem både riktigt glada och riktigt sura!

Samtala med eleverna om

Vilka känslor kan man koppla till att göra något aktivt?

Kan man bli glad av att röra på sig?

Kan man bli arg av att röra på sig?

Inventera elevernas vardag!

Hur många olika känslor har du känt från det du vaknar och fram till att du kommit fram till skolan?

Skulle du kunna göra någon liten ändring i dina vanor för att känna glädje oftare:

I skolan?

På fritiden?

4-hörnövnig

I en 4-hörnövnig får eleverna ta ställning i valet mellan fyra alternativ. De lär sig att stå för sina beslut och får möjlighet att diskutera sitt val med dem som tycker olika. I början kan det vara lämpligt att det 4:e alternativet är "eget förslag" eller "vet inte" och alternativen bör inte vara för lika varandra.

Målet med denna övning är att synliggöra vi har olika känslor inför olika situationer.

Var blir du argast?

1. Hemma
2. Under en lektion i skolan
3. På rasten
4. Eget val

Diskutera elevernas olika ställningstaganden. Det är viktigt att eleverna känner att det inte finns något rätt svar.

Förberedelser

Skriv 1-4 på A4-papper och numrera fyra hörn i klassrummet eller annan plats.



Vila

AV-nr: 100845 tv 08

Innehåll

Hopp hopp tv träffar Elias Cederström och hans kompis Marcus Guthner som har tränat yoga en gång i veckan i flera år. I programmet möter vi också Oskar Skatt som är naprapat bl a för AIK:s A-lag i fotboll. Han berättar varför vila är lika viktigt som att äta och träna när man håller på med idrott. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Lisen och Jonna gör en egen relaxhörna!

Samtala med eleverna om

Varför är det viktigt att kunna slappna av och vila?

Vad händer i kroppen när man vilar?

Vad är massage?

Vad vill du veta mer om?

Inventera elevernas vardag!

Vilar du något idag:

I skolan?

På fritiden?

Skulle du kunna göra någon liten ändring i dina vanor för att vila bättre?

I skolan?

På fritiden?

Kort avslappningsövning

Instruera eleverna att lägga sig bekvämt på rygg på golvet. Underlaget kan vara en filt, mjuk matta eller bara golvet. Tala tyst och lugnt för att få dem att komma ner i varv. Sätt gärna på lugn musik i bakgrunden det gör det svårare för ljud från övriga skolan letar sig in och stör.

Steg för steg:

- Ta några djupa andetag genom näsan (förkylda andas genom munnen).
- Håll andan och spänn hela kroppen från topp till tå.
- Fortsätt håll andan och spänningen i kroppen tills jag säger till (10 sek)
- Släpp ut luften snabbt och slappna samtidigt av i hela kroppen. Handflatorna kan vara vända uppåt eller neråt och fötterna kan gärna falla lite åt sidan.
- Låt andningen som nu kan vara lite ansträngd återgå till det normala.

Upprepa denna övning ett par gånger och låt eleverna sedan ligga någon minut.

Läs om massage!

Berör mig! Massage för små och stora barn av Lena Jelvéus

Utbildningsradions förlag 1998, ISBN: 91-26-98800-3



Sömn

AV-nr: 100845 tv 09

Innehåll

Vi följer med Linn Nyman, 7 år och Vilma Hultman, 8 år på gymnastikläger med övernattnig. Det är första gången de åker på läger och sover borta och det är spännande när det blir natt! Vi möter också sömnforskaren Arne Lowden på Karolinska Institutet som förklarar varför man måste sova och vad som händer i kroppen på natten. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Jonna och Lisen sover.

Samtala med eleverna om

Varför måste man sova?
Vad händer i kroppen när man sover?
Hur skall man göra för att sova gott?
Vad skulle du vilja veta mer om ...

Inventera elevernas vardag!

Vad gör du idag för att sova bra?
Skulle du kunna göra någon liten ändring i dina vanor för att sova bättre?

Drömdagbok

Målet med denna övning är att eleverna på ett lekfullt sätt blir medvetna om sina drömmar..
Ge eleverna i uppgift att varje dag i en veckas tid rita eller måla en dröm de hade under natten. De som inte minns just den natten kan rita en annan dröm de minns.



Mod

AV-nr: 100845 tv 10

Innehåll

Vi möter och David och Emrik Paulsson Hedman som berättar om att våga och känslan att övervinna sin rädsla när de tränar simhopp. Vi möter också Lina Skoglund, en av Sveriges bästa downhill cyklister. Hon berättar hur hon övervinner sin rädsla att kasta sig ut för en ny brant. Hopp hopp tv:s tvillingsystrar Jonna och Lisen tränar på att nicka en fotboll, något som också kräver mod.

Samtala med eleverna om

Vad är mod?

Hur gör man för att våga pröva något som man är rädd för?

Hur känns det när man klarat en utmaning?

Vad skulle du vilja veta mer om?

Inventera din vardag!

Vad gör du idag som kräver mod:

I skolan?

På fritiden?

Har du någon gång övervunnit rädsla och vågat:

I skolan?

På fritiden?

4-hörnövnig

I en 4-hörnövnig får eleverna ta ställning i valet mellan fyra alternativ. De lär sig att stå för sina beslut och får möjlighet att diskutera sitt val med dem som tycker olika. I början kan det vara lämpligt att det 4:e alternativet är "eget förslag" eller "vet inte" och alternativen bör inte vara för lika varandra.

Målet med denna övnig är att synliggöra vi har olika syn på vad som kräver mod.

Vilken av följande kräver mest mod?

1. Hålla i en spindel
2. Prata inför klassen
3. Sova över hos en kompis
4. Eget val

Diskutera elevernas olika ställningstaganden.

Det är viktigt att eleverna känner att det inte finns något rätt svar.

Förberedelser:

Skriv 1-4 på A4-papper och numrera fyra hörn i klassrummet eller annan plats.