

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Idrott och hälsa 1

Tema: Orättvisor, utanförskap och social hälsa

Koppling till styrdokument

Idrottens roll i samhället, inklusive frågor om inkludering och exkludering.

Eleven kan beskriva och ge exempel på hur sociala faktorer påverkar deltagande inom idrott.

Sociala normer och värderingar inom idrott och hälsa.

Eleven kan ge exempel på hur normer påverkar individers möjligheter till delaktighet och inkludering.

Att arbeta med frågor som rör diskriminering och orättvisor.

Eleven kan diskutera och formulera egna åsikter kring hur man kan arbeta för en mer inkluderande idrott.

[Läroplan Gy11, Idrott och hälsa 1]

Lärlädda instruktioner

1. Introduktion till temat (10 min)

- Presentera lektionens mål och fokus på orättvisor och utanförskap inom idrott.
- Fråga eleverna om de har upplevt eller bevittnat orättvisor inom idrott och hur dessa kan påverka individers deltagande och välbefinnande.

2. Empatianalys av "Berättelser om utanförskap" (25 min)

- Dela in eleverna i små grupper (3-4 personer) och ge dem i uppdrag att skapa en dramatisk framställning kring en situation där en person eller en grupp upplever utanförskap inom idrott.
- De ska få 15 minuter att förbereda sin framställning och 10 minuter för att framföra den för klassen.
- Efter varje framställning, samla feedback och uppmuntra reflektion över:
 - Hur kändes det att vara i den rollen?
 - Vilka känslor väcktes i publiken?
 - Hur kan vi arbeta för att motverka liknande situationer?

3. Diskussionsfrågor (10 min)

- Samla klassen och ställ följande frågor:
 - Vad är de vanligaste orsakerna till utanförskap i idrott?
 - Hur känner ni att inkludering i idrottsaktiviteter kan främja social hälsa?
 - Vilket ansvar har idrottsledare och kompisar för att skapa en inkluderande miljö?

4. Avslutande reflektion (5 min)

- Be eleverna reflektera individuellt över dagens aktivitet och skriva ner sina tankar kring hur vi kan förbättra social inkludering inom idrott.
- Samla in dessa reflektioner för vidare diskussion vid nästa lektion.

Ämnesinnehåll

- **Orättvisor inom idrott:** Förståelse för hur samhällsnormer och strukturer kan exkludera vissa grupper.
- **Social hälsa:** Hur sociala relationer, inkludering och gemenskap påverkar individens välmående och hälsa.
- **Strategier för inkludering:** Hur vi kan arbeta proaktivt för att skapa en trygg och inkluderande miljö inom idrott.

Ordkollen

Utanförskap	Att vara utestängd från sociala sammanhang och aktiviteter.	Från franskans "outsider", betydande för en person utanför en grupp.
Inkludering	Att aktivt arbeta för att inkludera alla, oavsett bakgrund eller förutsättningar.	Från latin "includere", som betyder "att stänga in eller omfamna".
Social hälsa	Tillstånd av goda sociala relationer och gemenskap med andra.	Från latin "socialis", som betyder "sällskap".
Diskriminering	Orättvis behandling av människor baserat på olika faktorer, exempelvis kön, ras eller förmågor.	Från latin "discriminare", som betyder "att särskilja".
Normer	Oskrivna regler och värderingar som påverkar beteenden i samhället.	Från latin "norma", som betyder "regel eller mönster".

Diskussionsfrågor

- A. Vilka utmaningar känner ni till som kan leda till utanförskap inom idrott?
- B. Hur kan vi bli bättre på att inkludera alla i olika idrottsaktiviteter?
- C. På vilket sätt kan social hälsa förbättras genom ett inkluderande idrottsklimat?

Aktivitet

Låt varje grupp reflektera över och ge exempel på aktiviteter som kan inkludera alla, oavsett bakgrund eller förmåga. De kan tänka på konkreta åtgärder som får fler att delta i idrott, t.ex. öppna träningar, anpassningar för personer med funktionsnedsättning etc.

Exit-ticket

Beskriv en situation där du har sett orättvisor inom idrott.

Varierande bland eleverna.

Hur kan vi förändra detta i framtiden?

Genom att arbeta aktivt för inkludering.

Nämn en person som skulle kunna vara en förebild för inkludering i idrott.

Varierande, oftast kända idrottare som förespråkar inkludering.

Vad har du lärt dig idag om social hälsa?

Att social hälsa är essentiell för vår välmående.

Hur kan vi arbeta vidare med dessa frågor?

Genom fler diskussioner och aktiviteter i klassen.

Hemuppgift

Som hemuppgift ska varje elev skriva en reflektion på en sida (A4) kring ett fall av utanförskap de har bevittnat eller upplevt. Reflektionen ska innehålla vad som hände, hur det påverkade de inblandade, och förslag på hur man kan motverka liknande situationer i framtiden.

Tags: [Gymnasiet](#), [Idrott och hälsa](#), [Okategoriserade](#)