



# Lärgruppsplan

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som ska leda en lärgrupp i föreningen.

## Svenska Skidförbundet samverkar med RF-SISU.

RF-SISU erbjuder sin hjälp med folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Det centrala i detta lärande är dialogen, mötet människor emellan och att lära av och med varandra.



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET**<sup>®</sup>  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för träffar, samtal och reflektion i er verksamhet. Kontakta ert distrikts RF-SISU konsulent för vägledning och samverkan!

## Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in på Idrottonline via webbadress: <https://login.idrottonline.se>

- Gå till "Utbildning"
- Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp".
- Under fältet "Studieplan" väljer du "Stjärna på skidor - Stjärnjakten".
- Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.
- Kom ihåg att slutrapportera er lärgrupp i IdrottOnline när ni är färdiga.

## Om Stjärnjakten

Alla kan bli en Stjärna på skidor – efter sina förutsättningar!

Målet med Stjärnjakten är bidra till en rolig och utvecklande skidverksamhet för barn 9 – 12 år.

Stjärnjakten går ut på att föreningen och träningsgruppen tillsammans samlar olika stjärnor som består av aktiviteter indelade i tre olika nivåer – guld, silver och brons. Förutom en mängd inspiration på rolig skidträning så innehåller Stjärnjakten en rad folkbildande aktiviteter, såsom att prata om hur man är bra en kompis, laga mat tillsammans eller lära sig mer om vallning. Stjärnutmaningarna kommer bidra till att barnen får variationsrik och utvecklande träning, samt gemenskap i gruppen. Ledarna får genom utmaningarna värdefulla tips på aktiviteter och träningsupplägg. Läs mer om Stjärnjakten här:

<https://stjarnapaskidor.se/forening/>

## Tips till lärgruppledaren

Lärgruppsledare kan vara en tränare, ledare eller annan vuxen person i föreningen. Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni tillsammans kommit överens om.

## Förslag på träffar

Här följer ett förslag på träffar och innehåll utifrån utmaningarna i Stjärnjakten.

## Träff 1 – Gruppens spelregler

- ❄️ Vad är det roligaste med längdskidåkning?
- ❄️ När har vi roligt tillsammans?
- ❄️ Vad är viktigt för att alla ska trivas i gruppen?
- ❄️ Vilka spelregler vill vi ha i vår grupp?

## Träff 2 – Laga mat tillsammans

Laga mat tillsammans och prata lite om vikten av att få i sig tillräckligt med energi.

- ❄️ Hur många mål mat brukar barnen äta varje dag? Räkna med både mellanmål och huvudmål.
- ❄️ Det finns tre viktiga näringsämnen som alla tre bör ingå i en måltid, vilka är de och kan ni ge förslag?

## Träff 3 - Skidutrustningen

Samla gruppen och valla tillsammans – Om du som ledare vill ha utbildningsmaterial och instruktionsfilmer - se utbildningspaketet "Alla kan valla":

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/alla-kan-valla>

- ❄️ Har barnen testat att valla någon gång tidigare?
- ❄️ Vad var roligt med att valla?

## RF-SISU – en resurs

RF-SISU delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan RF-SISU ge er ett stöd genom att t. ex köpa in material, bjuda in expertmedverkan, bidra med lokal eller arrangera ett studiebesök.

Kontakta gärna ert RF-SISU distrikt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut!