



**UTBILDNINGSHANDLEDNINGAR  
TILL SKOLIDROTTSFÖRBUNDETS  
FYSISKA FÖRDJUPNINGSGRUPP-  
UTBILDNINGAR**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Läser du detta digitalt kan du klicka på den sida du vill till.

Allmänna tips och regler.....	3
<b>Inkludering</b>	
Att vara inkluderande .....	5
Att vara normkritisk .....	9
<b>De fyra punkterna</b>	
De fyra punkterna i vår förening .....	13
Drömförening utifrån de 4 punkterna.....	15
<b>Event och projektledning</b>	
Planering av aktivitet för rörelseglädje.....	17
Planera större event med projektplan .....	20
<b>Föreningslära</b>	
Rekrytering och marknadsföring .....	24
Styrelsens arbete .....	27
<b>Demokrati och ungdomsinflytande</b>	
Årsmötet .....	30
Barnkonventionen.....	32
<b>Praktiskt ledarskap</b>	
Vikten av planering .....	35
Problemlösning och improvisation.....	38
<b>Nya sätt att tävla</b>	
Nya regler på gamla sporter.....	41
Tävlingshandbokens checklista .....	44

# ALLMÄNNA TIPS OCH REGLER

## UNGA LEDER UNGA

Utbildning är en viktig del av Skolidrottsförbundets verksamhet och förbundet strävar efter att vara idrottens ledande ledarskola för unga. Alla medlemmar ska ges möjlighet till ständig utveckling genom relevant, intressant och kostnadsfri utbildning.

Skolidrottsförbundet tror på ungas egen kraft att leda och utveckla sin förening. Skol-IF är föreningen av unga, för unga där unga leder unga. Hela vår grundfilosofi och våra stödsatser bygger på detta och såklart även våra utbildningar. Förbundets samtliga utbildningar fokuserar på inkludering, praktiskt ledarskap, demokrati och föreningslära.

Det är viktigt att du som utbildare förstår och har med dig detta in i dina utbildningar. Du representerar förbundet i stort och är vårt gemensamma ansikte utåt. För att konkretisera ner detta har pedagogiska grundregler och allmänna tips formulerats. Allt för att du ska känna dig så bekväm och säker i din roll som utbildare som möjligt.

## PEDAGOGISKA GRUNDREGLER

- Var väl påläst på utbildningshandledningarna och kom förberedd. Om du känner dig osäker på något är det ditt ansvar att kontakta utbildningsansvarig på förbundskansliet.
- Var positiv och välkomnande mot alla. En röd tråd inom Skolidrottsförbundet är att alla är välkomna – detta ska genomsyra även din utbildning. Kom därför ihåg att ge beröm och uppmärksamma alla deltagare, inte bara de som syns och hörs mest.
- Tänk på ditt språk och ordval – vi vill att alla i rummet ska förstå och hänga med.
- Fokusera på att prata MED och inte TILL deltagarna. Vi vill inte ha en typisk ”skollektion”.
- Inläring kräver ofta trygghet och utrymme för kreativitet. Se till att gruppen inte är för stor. Vi rekommenderar max 15 deltagare per utbildare.

## ALLMÄNNA TIPS

- Vid gruppindelning – kom ihåg att variera metod och blanda i hela rummet, så att samma personer inte alltid är med varandra.
- Här finns en PowerPoint-mall som du kan anpassa själv, <https://skolidrott.se/wp-content/uploads/powerpointmall.potx>.
- Se till att lokalen ni ska använda är förberedd när deltagarna kommer. Möblera som du vill ha det (gärna i hästsko eller liknande så att alla ser alla), ta eventuellt fram blädderblock och/eller penna till whiteboardtavla.
- Se till att tekniken funkar innan start – funkar projektor, internet och ljud?
- Påminn deltagarna regelbundet under passen att anteckna. Ta gärna fram pennor och papper till varje deltagare innan start.
- Kom ihåg att lägga in rörelsepauser med jämna mellanrum. Hellre för ofta än för sällan. Det kan både vara superkorta pauser där alla ställer sig upp och fortsätter sitt arbete stående för 60 sekunder eller att du uppmuntrar dom att ta en minipromenad utomhus på tre minuter.
- Fikapaus är viktigt för att hålla fokus uppe. Dessa får gärna bestå av annat än typiskt ”sockerfika”. Smoothie från något café eller frukt passar perfekt för att få lite ny energi.

## FÖRSLAG?

Har du eget förslag på tema eller innehåll på pass? Kontakta utbildningsansvarige för att bolla och formulera detaljerad mall. Dina tankar, erfarenheter och idéer är otroligt värdefulla.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.



## ATT VARA INKLUDERANDE

### Sammanfattning/beskrivning

Att ha ett inkluderande ledarskap kan vara den viktigaste egenskapen i ett starkt ledarskap. Att som ledare regelbundet tränas, utvecklas och ha förståelse för inkludering kommer skapa förutsättningar för att driva en modern förening. Passet *Att var inkluderande* kommer ge deltagarna en djupare förståelse kring begreppet *inkludering* samt sätta detta i vardagligt sammanhang som deltagarna kan relatera till. Detta kommer göras genom föreningsförankrade situationer som de i smågrupper kommer få diskutera tillsammans med målet att bli mer bekväma kring hantering av situationer som kan uppstå hemma i föreningen.

### MÅLET MED PASSET

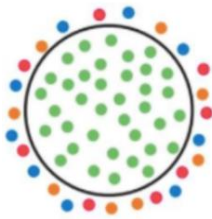
Vi vill att deltagarna går ifrån passet med ökad förståelse för begrepp inom inkludering och hur man jobbar med/motverkar dessa samt att deltagarna ska känna sig mer bekväma att hantera situationer som kan uppstå hemma i föreningen.

## INTRO (CIRKA 20 MIN)

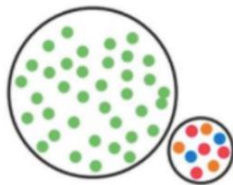
1. Berätta för deltagarna att ni först kommer gå igenom ett gäng begrepp och dess betydelse, innan ni kommer gå in på faktiska situationer som kan uppstå samt hur man kan hantera dessa.

När du ska presentera begreppen väljer du själv om du visar kommande bild på helskärm eller om du målar upp dem på whiteboard framför gruppen. Du får gärna visa bilderna utan text först och låta gruppen gissa vilken bild som hör till vilket ord. Avgör själv om deltagarna diskuterar detta i helgrupp eller om de delas in i mindre grupper om två och två eller tre och tre.

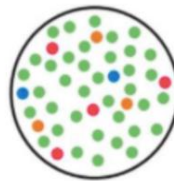
*Exkludering*



*Segregering*



*Inkludering*



*Integration*



När deltagarna i grupp kommit fram till vilken bild som hör ihop med vilket ord så berättar du vad varje ord betyder.

### Exkludering

*är när någon/några inte känner sig delaktiga i en gemenskap och lämnas utanför.*

### Segregering

*handlar i regel om att en grupp människor inte välkomnas eller ges plats hos majoritetsgruppen.*

### Inkludering

*innebär att alla ska känna delaktighet i gruppen och ges delaktighet. Detta vill vi att alla ska känna inom Skol-IF.*

## Integrering

*handlar oftast om att grupper välkomnas halvhjärtat i en större grupp men inte riktigt får vara med på riktigt. Integration leder ofta till att denna inte helt inkluderande grupp bildar en egen gemenskap med likasinnade.*

### **2. Efter att deltagarna fått höra beskrivning på de olika orden låter du deltagarna fundera enskilt några minuter om de kommer på något exempel.**

Exempel kan vara allt från deras vardag – skola, hemma, i sin förening, på fritiden, eller i samhället i stort. Detta görs för att ännu tydligare förklara och särskilja de olika begreppen med hjälp av verkliga exempel. Om gruppen inte lyfter några exempel är det viktigt att du som utbildare backar upp med exempel för att göra det så tydligt som möjligt för deltagarna. Du kan antingen googla fram exempel eller så delar du med dig av egna erfarenheter.

## HUVUDDDEL (CA 30 MIN)

Huvuddelen är till för att deltagarna ska få resonera utifrån tänkta scenarier som kan uppstå i föreningen och tillsammans diskutera hur de skulle hantera situationen. Målet är att deltagarna ska bli förberedda och känna sig mer bekväma med att ta sig an verkliga händelser kopplat till idrottsföreningen och ledarskapet.

- 3. Dela in deltagarna i mindre grupper, ca 3-4 deltagare per grupp.**
- 4. Dela ut ett case till varje grupp (se case-förslag nedan).**
- 5. Låt grupperna under cirka 15 minuter diskutera hur de skulle kunna agera i sin givna situation för att *inkludera* alla nämnda personer.**
- 6. Grupperna presenterar för helgrupp vad deras case var samt vilka förslag på lösningar och hanteringar dom kom fram till. Totalt 10-15 min på dessa presentationer totalt.**

## Förslag på case

- Två personer med nedsatt syn kommer till spökbolls-aktivitet.
- En person som inte pratar flytande svenska är med på er handbollsträning.
- En person som inte har med sig ombyte kommer till er volleybollträning och vill delta utan att bli svettig.
- Person som stukat handleden kommer till er aktivitet där ni planerat att köra basket.
- ...osv! Du som utbildare har fria händer att komma på händelser som skulle kunna hända under en aktivitet med Skol-IF, där ledarna behöver agera extra inkluderande.

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

### 7. Du som kursledare ska tillsammans med gruppen knyta ihop säcken från passet.

Välj om du vill ta följande reflektionsfrågor i helgrupp eller i mindre grupper.

- Vad tar du med dig från passet?
- Hur skulle du kunna bli mer inkluderande?

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.



# ATT VARA NORMKRITISK

## Sammanfattning/beskrivning

För att kunna ha ett starkt och inkluderande ledarskap behöver vi vara medvetna om normer, vilka normer som finns samt hur vi som ledare kan vara en del i att motarbeta dessa. Vi behöver bli medvetna om våra handlingar och hur både medvetna och omedvetna handlingar kan vara en del i att förstärka normer och därmed inte vara en del i att skapa ett inkluderande klimat. I passet *Att vara normkritisk* kommer deltagarna att få förståelse för olika begrepp som är viktiga att ha med sig samt att sätta dessa sammanhang. Deltagarna kommer även genomföra en övning med fokus att synliggöra normer och hur dessa kan innebära orättvisor.

## Viktigt!

Tänk på att normer kan vara ett känsligt ämne. Du som utbildare behöver vara på tårna, känna av känslan i rummet och se till att alla känner sig trygga. Det är du som sätter tonen för passet och det är även du som behöver markera och sätta ner foten om någon råkar trampa någon på tårna.

## MÅLET MED PASSET

Efter avslutat pass är målet att deltagarna känner sig påfyllda med ny kunskap eller har påmint om vad normer är och varför det är viktigt att ha koll på dessa.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

1. För att komma igång kommer passet att starta med en begreppskoll – ett ord ska paras ihop med rätt beskrivning. Låt deltagarna två och två eller tre och tre para ihop ord med beskrivning. Gå därefter igenom rätt svar tillsammans. Här väljer du själv om du skriver upp begrepp och beskrivningar på tavlan eller om du skriver ut ett dokument till varje par/grupp.

## Mobbning

bli dåligt behandlad (kränkt) flera gånger av samma person/personer.

## Diskriminering

när en person eller grupp av personer behandlas orättvist utifrån kön, könsöverskridande identitet/uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

## Kränkande behandling

ett uppträdande som förolämnar en persons värdighet utan att det är en diskriminering enligt diskrimineringslagen.

## Norm

oskrivna regler, idéer eller ideal kring hur en person förväntas vara, leva och se ut. Det är detta som passet kommer fokusera på. Det får du som utbildare gärna betona när ni går igenom listan.

## Intersektionalitet

olika sorters diskriminering samverkar med varandra, dvs. att en person exempelvis kan bli diskriminerad utifrån både ålder och kön.

## Privilegium

när grupper i samhället har större och fler inofficiella rättigheter än andra.

## Solidaritet

sammanhållning mellan människor inom en grupp där gruppen är beredd på att hjälpa till inom gemenskapen.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

- 2. Nu ska deltagarna få möjlighet att fundera på några av samhällets starkaste normer. Dela upp gruppen i mindre grupper eller par och låt dem diskutera följande frågor och normer i 30 minuter.**

## Heteronormen

att man ”ska” vara tillsammans med en person av sitt motsatta kön.

## Kroppsnormen

att man ”ska” vara ganska smal och gärna vältränad.

## Vithetsnormen

att man ”ska” vara vit om man är svensk.

## Femininitetsnormen

den som säger hur tjejer ”ska” vara och hur tjejer ”ska” klä sig.

## Maskulinitetsnormen

den som säger hur killar ”ska” vara och hur killar ”ska” klä sig.

## Funktionsnormen

den som säger hur kroppen ”ska” fungera.

## Frågorna att diskutera utifrån varje norm

- Hur märker man av denna norm i samhället?
- Hur stark är normen/normerna?
- Finns det många som bryter mot normen/normerna?
- Vilka konsekvenser kan normen/ normerna få? För de som lever upp till normen och för de som inte lever upp till normen?

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

3. Avsluta passet med ett par reflektionsfrågor utifrån övning, ca 10-15 min. Låt alla fundera enskilt ett par minuter först och uppmuntra sedan deltagarna att dela med sig av sina svar på följande reflektionsfrågor.

- Vad tar jag med mig från passet?
- Hur kan jag göra för att få personer utanför normen att känna sig mer inkluderade?

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.



# DE FYRA PUNKTERNA I VÅR FÖRENING

## Sammanfattning/beskrivning

*De fyra punkterna* är fyra punkter som beskriver en välfungerande skolidrottsförening. Under passet kommer deltagarna djupdyka i respektive punkt för att få djupare förståelse för vad de betyder i praktiken, varför de är viktiga för en skolidrottsförening och hur de i föreningen skulle kunna utveckla sin verksamhet utifrån punkterna.

## MÅLET MED PASSET

Målet med passet är att deltagarna ska veta vad punkterna innebär samt att de har minst en punkt med sig hem som de vill utveckla, tillsammans med plan för hur detta ska göras.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

1. Välkomna deltagarna till passet och påminn gruppen vilka *De fyra punkterna* är. Du väljer själv om du skriver på tavlan eller visar på helskärm. När du gått igenom de fyra punkterna låter du gruppen fundera enskilt ett par minuter på vilken av dessa punkter som de tycker är viktigast.

Innan ni går in på huvuddelen av passet kan du visa gruppen filmen om Skol-IF, som bland annat finns på förbundets startsida: <https://skolidrott.se/>. Denna ska samtliga deltagare sett när de genomförde den digitala utbildningen, så denna visas som en påminnelse bara.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

2. Dela upp deltagarna i mindre grupper alternativt i par och låt de tillsammans prata om VARFÖR punkterna är viktiga i cirka 5 minuter.
3. Låt deltagarna under 30 minuter, i samma grupper, diskutera och komma fram till minst en satsning som går att göra för att utveckla respektive punkt:

- Föreningen har en styrelse bestående av unga medlemmar som stötts av en vuxen.
- Föreningens medlemmar utbildas i föreningslära och ledarskap.
- Föreningen skapar former för demokrati och medlemsinflytande.
- Föreningen erbjuder medlemmarna kvalitativa, regelbundna och varierande aktiviteter.

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

4. Gå varvet runt där alla deltagare får berätta vilken punkt de är mest taggad på att komma hem till föreningen och börja jobba mer med och sitt bästa tips på utveckling för just den punkten som de tar med sig hem.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.

# DRÖMFÖRENING UTIFRÅN DE 4 PUNKTERNA

## Sammanfattning/beskrivning

I detta pass låter vi deltagarna drömma utifrån De fyra punkterna; hur hade de velat jobba med sin förening om de hade hur mycket pengar och tid som helst? Du som utbildare får gärna inför utbildningsstart fundera på några egna drömprojekt och drömmaktiviteter inom en/din förening som du kan inspirera deltagarna med.

## MÅLET MED PASSET

Målet med detta pass är främst att deltagarna ska känna pepp kring Skol-IF generellt. Vi vill även att de får med sig drömmar och idéer med sig hem till föreningen som de vill fortsätta jobba med.

## INTRO (CIRKA 5 MIN)

1. Förklara för gruppen att ni under en timme kommer släppa allt som har med krav och begränsningar att göra; pengar, tid, regler osv. Under kommande timme är allt möjligt.

## HUVUDEL (CIRKA 45 MIN)

2. Dela upp gruppen i par eller smågrupper och låt de diskutera följande frågor i cirka 30 minuter. Se till att ta rörelsepåuser ett par gånger under denna tid och du som utbildare får gärna gå runt bland grupperna för att hjälpa till att hålla samtalen igång.

## **”Om ni hade all tid, pengar och kraft i världen i er Skol-IF...” – vad hade ni velat göra?**

- Vilka aktiviteter skulle ni vilja genomföra?
- Vilka större arrangemang skulle ni vilja genomföra?
- Vilka typ av projekt skulle ni vilja genomföra?
- Vilka material och redskap skulle ni vilja ha tillgång till?
- Vilka typer av heldag för medlemmar skulle ni vilja anordna?
- Vilken typ av resa skulle ni vilja göra med alla medlemmar?

### **3. När deltagarna diskuterat frågorna ovan i cirka 30 minuter kan du be dem byta till frågorna nedan och fokusera på dessa under de sista 15 minuterna. Nu ska alltså fokus flyttas en aning från totalt drömmande till lite mer realistiskt.**

## **Finns det något av det ni nu ”drömt” som ni faktiskt skulle kunna genomföra i er Skol-IF?**

- Vad skulle behövas för att genomföra det?
- Vad kan ni göra för att kunna genomföra det (eller något liknande)?

## **AVSLUT (CIRKA 10 MIN)**

- 4. Gå varvet runt där alla deltagare får berätta vilken aktivitet eller satsning som dom helst skulle vilja genomföra när dom kommer hem/tillbaka till föreningen. Påminn (som vanligt) deltagarna att anteckna saker som dom blir inspirerade av.**





# PLANERING AV AKTIVITET FÖR RÖRELSEGLÄDJE

## Sammanfattning/beskrivning

Under passet kommer ni att gå igenom olika sätt att planera aktiviteter och prata om vikten att vara förberedd inför en aktivitet man ska vara ledare för. Eftersom Skolidrottsförbundet har en sökbar pott för alla föreningar som vill genomföra evenemang för rörelseglädje kommer passet fokusera på detta. Du kan läsa mer om detta här: <https://skolidrott.se/projektstod/>.

## MÅLET MED PASSET

Målet med passet är att deltagarna ska få inspiration och information kring hur det är att planera aktiviteter och event samt hur de kan söka medel för dessa.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

1. Börja med att prata cirka fem minuter om att hela Skol-IF's verksamhet bygger på detta – att fysiska, roliga och enkla aktiviteter erbjuds till medlemmarna.

Prata gärna med deltagarna om det fina och viktiga i det faktum att de i rummet är de personer som möjliggör dessa härliga aktiviteter för andra barn och unga. Prata gärna om vikten att erbjuda varierade aktiviteter så att fler känner sig välkomna till och peppade på föreningens verksamhet.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

**2. Nedan är kriterierna på den pott som alla Skol-IF kan söka medel från. Presentera dessa för gruppen och be de sedan planera en eller flera aktiviteter som de skulle vilja genomföra samt söka medel för.**

Du väljer själv hur stora grupper du delar in deltagarna i.

### Sökbar summa:

Upp till 15 000 kr.

### Målgrupp:

13-20 år

### Inriktning:

Utveckla och implementera nya tränings och tävlingsformer för målgruppen.

### Beskrivning:

Att arrangera ett evenemang för rörelseglädje och gemenskap innebär att föreningen utformar, planerar, genomför och själv deltar på de mötesplatser, event, tävlingar eller träffar som föreningen anordnar. Evenemanget ska ha ett tydligt syfte och skapa långsiktighet och utveckling i föreningen och för dess medlemmar för att få unga att stanna kvar i den organiserade idrotten. Aktiviteten kan vara en eller flera dagar, eller vara återkommande och sträcka sig över en längre period.

### Ett exempel på vad bidraget kan användas till:

Kringkostnader för att genomföra aktiviteten ex. lokalkostnad, specifikt material för aktiviteten, mat och fika med mera. Bidraget kan ej användas till priser för tävlingsarrangemang eller material till ordinarie verksamhet. Det är viktigt att kostnaderna tydligt stämmer överens med och bidrar till evenemangets fokus på rörelseglädje och gemenskap.

### **3. Be deltagarna, i sina grupper, planera en eller flera aktiviteter utifrån följande frågor.**

- Vilket typ av event vill vi genomföra?
- Varför vill vi ha eventet?
- Vem vill vi ska komma på eventet? Bara medlemmar? Hela skolan? Hela byn/området?
- Vad kommer behöva göras? Vilka olika ansvarsområden finns innan, under och efter?
- Hur ska vi få besökare till eventet?
- Hur mycket pengar behöver vi? Vilka kostnader har vi?
- Hur kan vi locka personer som inte brukar vara med på föreningens aktiviteter till detta event?
- Vad är det första vi/jag ska göra när jag kommer tillbaka till min förening för att komma ett steg längre i planeringen av detta event?

## **AVSLUT (CIRKA 10 MIN)**

- 4. Be varje grupp ge en kort presentation om vilken typ av event som de planerat och när de vill genomföra detta.**
- 5. Avsluta passet med att påminna deltagarna om att det finns flera potter de kan söka pengar ur och att stöttning kring ansökan finns att få – både från lokala SDF:et och den regionala verksamhetsutvecklaren.**

## **FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?**

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.

# PLANERA STÖRRE EVENT MED PROJEKTPLAN

## Sammanfattning/beskrivning

Passet handlar om att gå igenom hur man, på ett effektivt och strukturerat sätt, kan planera ett större evenemang från start till slut. Deltagarna kommer få med sig tips på hur en projektplan kan formuleras och denna projektplan kommer sedan bland annat kunna användas till att söka pengar för föreningens satsningar.

## MÅLET MED PASSET

Målet med passet är att deltagarna ska få kunskap kring vad en projektplan är, vikten av att ha en projektplan samt hur man skriver en projektplan. Dessutom vill vi att deltagarna går ifrån passet peppade på att arrangera ett större evenemang.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

- 1. Introduktionsdelen till passet fokuserar på att du som utbildare förklarar vad en projektplan är och varför denna kan vara värdefull att använda i planeringen av ett större event.**

Som utbildare har du alltid fria händer att använda vilka exakta formuleringar och ord du vill. Följande är dock förslag på meningar och stycken som du kan använda för att introducera gruppen till vad en projektplan är:

- Projektplan skrivs för att ha något att utgå ifrån när man ska genomföra någon satsning som sträcker sig över längre tid.
- Det är större chans att lyckas riktigt bra med ett projekt om det görs en tydlig projektplan från start som därefter är lätt att följa. Arbetet från start till slut kommer troligtvis göras mer effektivt.

- Varje projekt är unikt med olika målbilder och olika processer och därför kommer projektplanen skilja sig från projekt till projekt.
- Visa gärna listan på projektplanens viktigaste rubriker (se nedan) medan du pratar om och förklarar att alla delar i ett projekt är viktiga att planera; förberedelser, genomförandet, utvärdering och uppföljning.
- Ge exempel på vad större event/projekt kan vara. Exempelvis en brännbollsturnering, en heldag för alla medlemmar, ett seriespel i spökboll eller återkommande besök under en termin hos lokala föreningar.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

- 2. Dela in deltagarna i mindre grupper. Låt deltagarna först komma överens om ett tänkt projekt de vill ha som grund för när de formar sin projektplan. Skriv sedan upp de viktigaste delarna i en projektplan på tavlan, gå igenom dessa och låt de forma sin egen projektplan utifrån rubrikerna.**

Du och deltagarna väljer själva om de antecknar på papper eller dator.

### Projekttitel

Vad heter ert projekt?

### Bakgrund

Vad är bakgrunden till projektet?

### Syfte

Varför vill ni genomföra projektet?

### Mål

Vad är era mål som ni vill uppnå med projektet?

## Utvärdering

Hur kommer ni att följa upp projektet och hur kommer ni undersöka vad era deltagare tyckte om evenemanget/projektet?

## Budget

Hur mycket pengar behöver ni få in och vilka kostnader räknar ni med att ha?

## Tidsplan

Vad ska göras och när för att ni ska lyckas upp nå rätt mål med projektet?

## Vem gör vad?

Punkterna och områdena som nämns i tidsplanen, vem gör vad av dessa?

## PSST! TIPS TILL DIG SOM UTBILDARE!

Tänk på att målen ska vara något som de efteråt kan mäta om de har uppnått. Ex. ha minst 50 deltagare istället för många deltagare. "Många" säger egentligen ingenting. Om du känner att du har tid får du gärna gå igenom med gruppen vad SMARTA mål är:

**Specifikt** (tydligt vad som ska uppnås)

**Mätbart** (tydligt vad ni ska lyckas uppnå, likt exemplet tidigare)

**Accepterat** (alla som är involverade ska vara med på banan)

**Realistiskt** (det ska vara möjligt att uppnå målet)

**Tidsbundet** (tydlig deadline för målet)

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

3. Låt respektive projektgrupp få presentera vilken typ av projekt de planerat, vilken del av projektplanen de tyckte var klurigast samt vilken del av arbetet som respektive person är taggad på att "ansvara" för.
4. Om tid finns får de även gärna berätta hur mycket pengar som behövs för att genomföra projektet och hur de hoppas att lösa det.

Du som utbildare kan här passa på att påminna/informera deltagarna att det finns många ställen de som förening kan söka projektmedel ifrån. Bland annat Skolidrottsförbundet, Sparbankstiftelser och Skandia *Idéer för livet*.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.



# REKRYTERING OCH MARKNADSFÖRING

## Sammanfattning/beskrivning

Under passet får deltagarna möjlighet att utvärdera sin förenings rekryterings – och marknadsföringsprocess samt få identifiera de sätt som funkar i dagsläget och eventuella utvecklingspunkter. Kort och gott handlar passet om att deltagarna ska fundera på hur de kan och vill jobba för att locka nya personer till sin förening – både medlemmar, ledare och styrelse.

## MÅLET MED PASSET

Målet med passet är att deltagarna ska få en ökad kunskap och inspiration inom rekrytering och marknadsföring. Vi vill att de ska lämna passet med konkreta satsningar som de vill genomföra i deras förening.



## INTRO (CIRKA 10 MIN)

- 1. Välkomna deltagarna till passet samt introducera vad fokus under passet kommer att vara. Lägg sedan 5 minuter på båda begreppen nedan. Detta för att deltagarna ska känna sig bekväma i huvuddelen där de ska utvärdera och planera sin egen verksamhet.**

### Marknadsföring

Marknadsföring är de aktiviteter en förening eller ett företag genomför för att fånga personers intresse för föreningens eller företagets verksamhet eller erbjudande. I regel vill man att så många som möjligt ska känna till sin verksamhet. Detta kan leda till att det blir lättare att få till samarbeten med andra företag och organisationer, det kan bidra till att fler personer vill bli medlemmar och det innebär med störst sannolikhet att föreningen i allmänhet får ett bättre rykte om fler har nåtts av information om vad tanken med föreningen är. Detta förutsatt att föreningen genomför ett fint och värdefullt arbete som man kan vara stolt över. Marknadsföring kan bland annat innebära att man syns på sociala medier, anslagstavlan på skolan eller ger information i klassrummen – detta är dock exempel som du som utbildare gärna får ge först om deltagarna själva fastnar i sina diskussioner.

### Rekrytering

Rekrytering handlar i detta fall om hur man jobbar för att locka nya personer till sin förening, både medlemmar, ledare och styrelse. Detta kan till exempel handla om hur ni ska få personer som inte vet att ni finns att hitta er, sprida kunskapen till medlemmar om att det finns roller inom föreningen att engagera sig inom, hur är ni som ledare och styrelse delar med er av er bild av att det är kul att vara engagerad i Skol-IF osv. Rekrytering handlar sammanfattningsvis i regel om att söka, motivera och anställa personal. Även om Skol-IF inte anställer personal så tillsätter man ändå personer regelbundet på olika poster.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

2. Dela upp deltagarna i mindre grupper eller par och be dem diskutera varje fråga nedan i cirka 10-12 minuter/fråga. Efter varje fråga får du gärna byta grupper så att de får prata med olika personer under passet. Diskussion och frågor delas upp i tre delar.

- Hur jobbar ni i föreningen idag kring marknadsföring och rekrytering?
- Hur skulle vi kunna jobba för att locka flera medlemmar?
- Hur skulle vi kunna jobba för att locka styrelseledamöter och aktivitetsledare?

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

3. Låt grupperna dela med sig av sina tre bästa tips för att locka nya personer.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.

# STYRELSENS ARBETE

## Sammanfattning/beskrivning

Detta pass fokuserar på att påminna deltagarna om vad styrelsens arbete och ansvar är. Tanken är också att deltagarna ska få fundera på hur de på bästa sätt kan jobba i sin styrelse och förening för att det ska vara så enkelt och roligt för alla. Du som utbildare behöver inför detta pass ladda upp extra mycket med pepp kring att detta område är viktigt och roligt. Givetvis ska vi alltid i kontakt med våra ungdomar vara peppiga, men extra viktigt är det när vi berör ett ämne som tyvärr kan upplevas tråkigare och krångligare än vad det faktiskt är.

Du som utbildare inom Skolidrottsförbundet har säkert bra koll på föreningsläran och vad som är viktigt för att en förening ska vara fungerande, men om du vill uppdatera och påminna dig själv inför detta pass så får du gärna kika runt på följande sida (<https://skolidrott.se/foreningsservice/>) och dess undersidor för att se vad föreningar kan och bör fokusera på. På samma sida får du också en känsla för vad förbundet kan erbjuda till föreningarna i stöttning – exempel på detta får du gärna lyfta under passet till deltagarna.

Psst! Det kan även vara bra att du som utbildare har koll på att förbundet erbjuder tydliga mallar till några av punkterna som ni kommer prata om nu. Du kan tipsa om mallarna här: <https://skolidrott.se/mallar/>.

## MÅLET MED PASSET

Målet med passet är att deltagarna känner sig laddade med ny inspiration och kunskap kring hur de kan effektivisera och förbättra styrelsens arbete i sin förening.

## INTRO (CIRKA 20 MIN)

1. **Lägg 2-4 minuter på varje område nedan. Syftet är att förbereda deltagarna på vad de olika områdena handlar om och vad de innebär i praktiken.**

Du väljer som vanligt själv om du pratar helt ”fritt” eller om du sätter ihop någon typ av PowerPoint.

## Medlemsregistret

Det är viktigt att ni som förening har era medlemmar inlagda i IdrottOnline för att alla ska vara försäkrade. Ni väljer själva i er förening vem som ansvarar för att göra detta; någon eller några i styrelsen eller kanske vuxenstödet.

## LOK-stöd och bidrag

LOK-stöd är ett stöd som finns på både statlig och kommunal nivå och delas ut till föreningar som genomför fysiska aktiviteter i grupp. För att få stödet behöver bland annat deltagarlista för varje genomförd aktivitet finnas. Det finns även andra projektstöd inom Idrottslyftet att söka – har er förening koll på vad man kan söka pengar för och finns det något man vill ha stöttning för?

## Styrelsemöten

För att få till en hållbar och kvalitativ verksamhet i en förening kan det vara bra om styrelsen har en bra struktur på sitt arbete. Det kan bland annat innebära att det finns en planering för terminens styrelsemöten och att det finns en agenda att följa inför varje möte.

## Årsmötet

Årsmötet är föreningens viktigaste möte och där några av föreningens största beslut tas. Det är viktigt att föreningen har en plan kring årsmötet kring bland annat hur medlemmar bjuds in och hur mötet genomförs för att det ska vara så enkelt och roligt som möjligt.

## Medlemsundersökning

Något som inte är obligatoriskt för föreningar att genomföra, men fortfarande jätteviktigt, är regelbundna undersökningar hos medlemmarna. Detta för att veta vad dom vill och vilka typer av satsningar och aktiviteter som styrelsen bör fokusera på. Styrelsens arbete är ju nämligen inte att bestämma vad som händer i föreningen, utan verkställa det som medlemmarna bestämmer och vill.

## Vuxenstödet

Det bör finnas en lista på vad föreningens vuxenstöd ska hjälpa till med och vad ungdomsstyrelsen ansvarar för själva. Syftet är att dubbeljobb inte ska råkas göras eller att vuxenstödet gör saker som styrelsen klarar av att göra själva.

## HUVUDEL (CIRKA 30 MIN)

2. Be deltagarna fundera enskilt vilka 1-2 punkter av ovan som deras förening skulle kunna bli bättre på. Om de kommer på något annat område som skulle behövas prioriteras så är det såklart okej, såvida du som utbildare tycker det känns som ett viktigt och värdefullt område att utveckla för Skol-IF.
3. Be deltagarna fortsatt enskilt fundera på hur de skulle vilja att föreningen arbetade och utvecklade inom valt område.
4. Dela in deltagarna i mindre grupper eller par och be dem dela med sig av sina tankar till varandra.
5. Be deltagarna skriva ner vad de ska komma ihåg att göra/ta upp med sin styrelse när de kommer tillbaka till föreningen efter denna utbildning. Betona för deltagarna att detta alltså ett första steg, men att de behöver ta tag i det verkliga arbetet när de är klara med denna utbildning.

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

6. Avsluta passet med en runda där varje person får säga en sak som de är taggade på att göra när de kommer tillbaka till sin förening.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.



## ÅRSMÖTET

### Sammanfattning/beskrivning

Under detta pass kommer deltagarna spåna, drömma och planera kring årsmötet – årets viktigaste möte för föreningen! Du som utbildare får gärna förbereda dig genom att titta på filmen, som nämns längre ner, själv innan passets start.

### PSST!

Under detta pass får du gärna försöka förmedla känslan och tanken till deltagarna att årsmötet kan ses som ett födelsedagskalas för föreningen. Mötet finns för att fira alla fantastiska saker man genomfört senaste året samt peppa igång för kommande år.

## MÅLET MED PASSET

Efter avslutat pass vill vi att deltagarna känner sig peppade kring att arrangera nästa årsmöte samt att de förstår vikten av årsmötet.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

1. Förklara tanken och målet med passet. Titta sedan på följande film i helgrupp. Innan du trycker på play får du gärna betona att deltagarna kommer diskutera saker utifrån filmen och att det därför är viktigt att de tittar noga.

[https://www.youtube.com/watch?v=OfzTIUbEymg&ab\\_channel=F%C3%B6rbundetViUn ga](https://www.youtube.com/watch?v=OfzTIUbEymg&ab_channel=F%C3%B6rbundetViUn ga)

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

2. Dela in deltagarna i små grupper eller par och be de fundera på följande frågor nedan. Förklara gärna för deltagarna att de kommer behöva ha ett ordentligt och längre planeringsmöte med hela sin styrelse i sin förening senare, men att detta pass syftar till att komma igång med idéer i ett första steg.
  - I filmen nämner de att inbjudan till alla medlemmar behöver gå ut. Hur ska föreningen få ut info till alla medlemmar om att årsmötet ska ske?
  - Hur kan föreningen jobba för att informera personer som inte ännu är medlemmar att årsmötet ska äga rum? Årsmötet kan vara ett bra sätt att locka nya medlemmar.
  - Mini-verksamhetsberättelse! Hur skulle du beskriva det senaste året i din förening? Vilka är höjdpunkterna ni minns?
  - I filmen nämns vikten av att ledare och styrelsepersoner är extra schyssta under årsmötet. Vad innebär det? Hur kan ni i detalj göra för att alla ska känna sig välkomna och viktiga under mötet?

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

3. Avsluta passet med att gå ett varv i gruppen där alla får berätta vad dom tar med sig från den senaste timmen.

# BARNKONVENTIONEN

## Sammanfattning/beskrivning

Under denna timme kommer fokus ligga på Barnkonventionen – vad det är, varför den är viktig och hur man som både förening och privatperson kan jobba för att följa denna. Om du som utbildare inte har varit i kontakt med Barnkonventionen så mycket tidigare får du gärna läsa denna sida som Unicef sammanställt med en mängd bra fakta och bakgrund; <https://unicef.se/barnkonventionen>. Det kan också vara bra att du kollar på filmen som nämns nedan innan du visar den för gruppen.

## Viktigt!

Dialoger och diskussioner som uppstår under detta pass kan vara känsligt för vissa. Ni kommer prata en del om att alla barn inte har samma förutsättningen och detta kommer med störst sannolikhet vara faktum i gruppen du utbildar också. Du som utbildare behöver vara på tårna, känna av känslan i rummet och se till att alla känner sig trygga. Det är du som sätter tonen för passet och det är även du som behöver markera och sätta ner foten om någon råkar trampa någon på tårna.

## MÅLET MED PASSET

När deltagarna går från detta pass vill vi att de har fått en förståelse för vad Barnkonventionen är och att de kommer tillbaka till sin förening med några exempel på hur dom kan arbeta för att säkerställa att Barnkonventionen följs i deras verksamhet.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

4. Förklara för gruppen vad passet kommer handla om och att anledningen till att ni kommer lägga en hel timme på detta är för att *alla* i samhället har ett gemensamt ansvar att se till att Barnkonventionen följs i alla lägen.

Barnkonventionen är sedan 1 januari 2020 lag i Sverige. Den är givetvis extra viktig att ha koll på om man ofta är i direktkontakt med barn och unga – vilka samtliga Skol-IF är.



## 2. Se någon av följande filmer. Du väljer vilken.

<https://youtu.be/Bvt10uFh6Qc>

<https://youtu.be/2M15zu6-fuE>

## 3. Berätta om Artikel 31 i barnkonventionen. Den handlar om barns rätt till lek, vila och fritid, är central för barns och ungas idrottande. Anpassat till barnets ålder ska barn få vara med, leka och utvecklas samt uppmuntras och tillhandahållas meningsfull fritidsverksamhet.

Det är utifrån denna artikel som deltagarna i huvuddelen kommer fundera på ett gäng frågor.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

### 4. Dela upp gruppen i mindre grupper eller par och be de diskutera följande frågor. Påminn deltagarna om att detta en lag alla behöver förhålla sig till och att de som vanligt gärna får anteckna.

- Hur kan vi som Skol-IF jobba för att barn och unga ska kunna ta del av föreningens verksamhet och aktiviteter, oavsett hur mycket pengar eller tid deras föräldrar har?
- Hur kan vi som Skol-IF jobba för att de som annars inte är speciellt aktiva inom idrotten ska känna sig välkomna och peppade på vår verksamhet?
- Har flickor och pojkar lika förutsättningar i er förening? OM inte – hur kan ni göra för att de ska få det?
- Personer med olika typer av funktionsnedsättningar - på vilket sätt jobbar ni idag för att alla ska kunna vara med? Kan ni på något vis bli bättre på detta?

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

5. Avsluta passet med att gå ett varv i gruppen och be varje deltagare berätta vad hen tar med sig från passet och vad hen skulle vilja göra i sin förening kopplat till Barnkonventionen.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.



# VIKTEN AV PLANERING

## Sammanfattning/beskrivning

En riktigt duktig ledare är väl förberedd med god planering samtidigt som hen är flexibel för förändringar och improvisation under passet. I detta pass kommer deltagarna att få djupare förståelse för vikten av förberedelse och planering av aktiviteter. Deltagarna kommer få testa och känna på den faktiska skillnaden av att vara förberedd eller inte förberedd inför en aktivitet.

Att vara förberedd är att ha kontroll över gruppen och läget, vilket i förlängningen ökar chansen att vara en inkluderande ledare på riktigt. Alltså en ledare som har tid och kraft att se alla, vara uppmärksam på orättvisor i gruppen och allmänt närvarande. Detta vill du som ledare förmedla under intro-delen, så att deltagarna förstår vikten av passet och dess övning. Övningen kommer även röra vid vikten av förmågan vid improvisation. Detta är också viktigt att deltagarna som ledare förstår, att allt inte allt kan eller går som planerat.

## ATT GÖRA!

Innan genomförandet av detta pass behöver du som utbildare förbereda ett gäng lappar med olika aktiviteter skrivet på. Aktiviteterna ska vara välkända och enkla såsom exempelvis kull, hela havet stormar, kurragömma, under hökens vingar kom osv. Dessa lappar viker du sedan ihop och delar upp i högar till grupperna. Det behöver finnas lika många lappar som deltagare. Det får stå samma aktivitet på flera lappar, men i en grupps hög med lappar ska det inte finnas några dubletter. Du får mer info under 'huvuddel' hur dessa lappar ska användas.

## MÅLET MED PASSET

Efter genomfört pass ska deltagarna fått ökad förståelse kring varför planering av aktivitet är viktigt och hur den kan ske i praktiken samt varför det är viktigt att kunna improvisera.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

1. Välkomna deltagarna till passet och berätta om tanken och målet med passet. Berätta att största delen av passet kommer gå till att de som deltagare ska testa hur det är att vara förbered respektive inte förberedd inför en aktivitet.

## HUVUDDDEL (CIRKA 40 MIN)

2. Dela upp deltagarna i mindre grupper om 4 personer.
3. Be deltagarna enskilt planera en miniaktivitet för resten av personerna i sin grupp under cirka 10 minuter.

Detta kan vara att de ska leda under hökens vingar kom, kull, pepparkakskull, kurragömma eller en stafett. Det kan med fördel vara en ganska "vanlig och enkel" aktivitet. Fokus under deltagarens planering bör vara hur hen ska förklara leken/aktiviteten, hur hen ska dela upp eventuella lag/par och hur hen ska avsluta passet.

#### **4. Be deltagarna genomföra sin mini-aktivitet med resten av gruppen under cirka 2-3 minuter.**

Förklara för deltagarna att de inte kommer hinna genomföra allt som ryms i sin aktivitet, men att syftet endast är att de ska hinna förklara, köra leken cirka 1 minut och sedan genomföra en gemensam avslutning. Detta bör alltså ta totalt max 10 minuter för hela rummet/gruppen.

#### **5. Nu ska deltagarna, fortfarande i sina grupper, turas om att dra en lapp från den hög eller skål som du förberett.**

Denna gång ska de så fort de läst klart sin lapp börja förklara och genomföra sin aktivitet utan att få någon ytterligare betänketid. Detta är alltså ett sätt att tvingas improvisera och försöka vara så tydlig mot gruppen som möjligt, även om man inte hunnit sätta en ordentlig plan.

### **AVSLUT (CIRKA 10 MIN)**

#### **6. Avrunda passet med att deltagarna i ett par minuter får reflektera enskilt över hur man tyckte om övningen. Gå sedan varvet runt där deltagarna får berätta vad de tyckte var svårast respektive roligast.**

## **FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?**

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.

# PROBLEMLÖSNING OCH IMPROVISATION

## Sammanfattning/beskrivning

Under detta pass kommer deltagarna få träna på att planera en aktivitet och genomföra denna samt ges möjligheten att testa och utveckla sin improvisationsförmåga. Huvuddelen av passet kommer bestå av en övning där deltagarna delas in i mindre grupper och tillsammans med sina gruppkompisar planerar en aktivitet till en annan grupp, som i sin tur också kommer genomföra en aktivitet. Tvisten i denna övning är att aktivitetsdeltagarna kommer inför varje miniaktivitet att tilldelas situationskort som de ska genomföra under aktiviteten – det kan tex. vara att trilla och slå sig eller vägra lyssna på ledaren. Gruppen som leder aktiviteten måste förutom att fortsätta leda aktiviteten hantera de olika oförutsägbara situationer som uppstår. Efter den korta aktivitetens slut utvärderar gruppen inklusive kursledaren ledargruppen utifrån vad de gjorde bra och utvecklingspunkter/tips att ta med sig vidare i ledarkarriären.

## MÅLET MED PASSET

Deltagarna ska efter genomfört pass känna sig mer redo att ta sig an oförutsägbara händelser och i allmänhet känna sig mer peppade att agera ledare på aktiviteter.

## INTRO (CIRKA 15 MIN)

- 1. Välkomna deltagarna till passet och introducera kort vilken typ av övning som kommer genomföras under huvuddelen. Värt att nämna är att det inte är en hemlighet att oförutsägbara saker och incidenter kommer hända under deras aktivitet.**

Innan ni ger er in på huvuddelen och övningen kan det vara bra att lägga 10-15 minuter på att prata om vilken typ av oförutsägbara händelser som kan uppstå under en aktivitet med deras förening och hur dessa kan hanteras. Detta snack lägger du upp som du vill, antingen i helgrupp eller i mindre grupper.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

- 2. Dela upp deltagarna i mindre grupper och låt deltagarna planera valfri aktivitet som de ska genomföra med resten av stora gruppen under 3-5 minuter.**

Efter att planeringstid är slut låt grupp efter grupp hålla i sin aktivitet för resten av gruppen.

- 3. Innan varje grupps start, dela ut situationskort till några av deltagarna som de ska göra under aktiviteten.**

Värt att nämna är att alla såklart inte är helt vana eller bekväma med att spela denna typ av ”teater” – du som utbildare ansvarar för att dra ner prestigenivån och påminna deltagarna om att det inte är jättenoga hur situationen visas.

- 4. Tid för aktivitet är ca 7 min. Efter aktivitetens slut samlas hela gruppen och det är tid för feedback på aktivitetsgruppen. Vad gjorde de riktigt bra? Hur hanterade de olika situationerna som ploppade upp? Vad behöver de tänka på framöver?**

### **Förslag på situationer som ska skrivas upp på lappar av dig som utbildare innan start:**

- Två deltagare som börjar bråka
- Trilla och slå dig
- Vägra vara med på aktiviteten under cirka en minut
- Småprata under tiden ledaren pratar till gruppen
- Låtsas att du inte förstår och be ledaren upprepa allt alltid
- Håll dig inte till reglerna och instruktionerna under aktiviteten
- ...osv! Du som utbildare har fria händer att komma på oförutsägbara händelser som skulle kunna hända under en aktivitet med Skol-IF.

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

5. Avrunda och avsluta passet med att du som utbildare sammanfattar vad deltagarna sa under feedback-rundorna, alltså vad tycker de själva tycker är bra hantering av olika situationer och incidenter. Påminn deltagarna om att de genomförde uppgiften superbra och att de var modiga under "teaterdelen".

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.





# NYA REGLER PÅ GAMLA SPORTER

## Sammanfattning/beskrivning

Fokus under detta pass är ge deltagarna en djupare förståelse för varför Skolidrottsförbundet valt att ta fram nya riktlinjer kring tävling och hur dessa i praktiken kan appliceras på deras Skol-IF. Du som utbildare behöver sätta dig in i förbundets nya syn på tävling, om du inte redan känner dig bekväm med denna. På <https://skolidrott.se/nya-satt-att-tavla/> finns samlad information.

Deltagarna kommer under passet få använda sin fantasi och utmana de normer vi oftast följer när vi tävlar inom idrott. De kommer ta fram förslag på nya regler till traditionella idrotter eller lekar.

## MÅLET MED PASSET

Målet med detta pass är att deltagarna ska få en djupare förståelse för förbundets syn på tävling samt att tävling kan vara mer än traditionell tävling.

## INTRO (CIRKA 10 MIN)

1. Börja med att förklara för gruppen vad målet med passet är. Sedan tar ni 3 minuter och tittar på följande film i helgrupp på stor skärm:

<https://youtu.be/tc9ql92v1U>.

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

2. Dela in grupper i mindre grupper om cirka 2-3 personer i varje.
3. Be varje grupp välja en av följande idrotter eller lekar som de vill ändra regler på.
  - Basket
  - Tennis
  - Dunken/dunkgömme/burken
  - Under hökens vingar kom
  - Kurragömma
  - Slalom
  - Stafett (friidrott)
4. Be varje grupp fundera på hur de kan och vill ändra reglerna i sin valda idrott utifrån följande frågor.
  - Hur får vi bort fokus på antal mål/vinster?
  - Kan vi lägga till någon regel som skulle göra tävlingen roligare?
  - Kan vi ta bort någon regel som skulle göra tävlingen roligare?

- Kan vi ändra aktiviteten på något vis så att fler personer med någon typ av funktionsnedsättning kan vara med? Exempelvis personer med synnedsättning, personer i rullstol eller personer med stukad fot.
- Hur kan vi i anslutning till aktiviteten se till att alla deltagare känner sig viktiga, oavsett hur bra hen är på aktuell aktivitet?

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

5. Avsluta passet med att gå varvet runt och be grupperna berätta om hur de valde att ändra sin idrott eller lek.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.

# TÄVLINGSHANDBOKENS CHECKLISTA

## Sammanfattning/beskrivning

Passet handlar om hur Tävlingshandboken är uppbyggd och hur föreningarna i praktiken kan använda dess innehåll. Ni kommer fokusera på den checklista som tagits fram. Här hittar du den: <https://skolidrott.se/nya-satt-att-tavla/goda-exempel/checklista-vid-arrangemang/>.

Deltagarna kommer under passet få svara på frågorna i checklistan utifrån en fiktiv aktivitet och fundera på hur de skulle kunna planera aktiviteten för att ta hänsyn till Tävlingshandbokens syfte.

Du som utbildare får gärna skriva ut ett exemplar av checklistan till varje par i förväg. Det är också toppen om du inför passet läser checklista ordentligt själv, så att du är med på banan om vad det handlar om.

## MÅLET MED PASSET

Efter genomfört pass vill vi att deltagaren ska ha fått mer kunskap om vad Tävlingshandboken är och hur de i praktiken kan använda denna i sin förening.

## INTRO (CIRKA 15 MIN)

- 1. Du som utbildare får gärna börja passet med att berätta om målet med passet och vikten av att alla ska känna sig välkomna inom Skol-IF.**

Förklara gärna att Skolidrottsförbundet har valt att korrigera sina tävlingsformer, men att man inte är emot tävling. Vi som förbund har valt att vara så breda och inkluderande som möjligt – och vill man tävla djupare och mer specifikt i någon sport så har den specifika idrottens förbund en tävlingsverksamhet som är öppen för alla som är intresserade av det. Och betona gärna att detta inte är något dåligt samt att man inte måste välja ett förbund att vara aktiv i.

2. Fortsätt sedan intron med att se denna film (<https://youtu.be/tc9ql92vIU>) och be deltagarna sedan diskutera följande fråga i par under fem minuter.

- Vad är det viktigaste vid tävling/match för mig och varför?

## HUVUDEL (CIRKA 40 MIN)

3. Dela in deltagarna i par (samma som ovan funkar fint) och be dem gå igenom checklistan i Tävlingshandboken och planera en aktivitet med denna i åtanke.

## AVSLUT (CIRKA 10 MIN)

4. Avsluta passet med att be varje par berätta hur det gick och vad de tar med sig från passet.

## FRÅGOR, TANKAR ELLER IDÉER?

Tveka inte att höra av dig till utbildningsansvarige på förbundskansliet.