

Vinnare i långa loppet

Lärraranvisning Textview

Verksnummer: 31487

Lärraranvisningens innehåll

Lärraranvisningen är till för att du som undervisande lärare ska få information om hur den pedagogiskt anpassade boken skiljer sig från originalboken och hur ni kan arbeta med den. Nedan kan du läsa vad respektive del i lärraranvisningen handlar om, så att du kan förbereda och planera arbetet med läromedlet på bästa sätt.

- **Generella förändringar av boken**
Under denna rubrik beskrivs de generella tillägg och ändringar som är gjorda i den punktskriftsläsande elevens bok, till exempel på vilket sätt ikoner eller text i marginalen är hanterade.
- **Sidspecifika förändringar**
Här kan du läsa om sidspecifika tillägg och ändringar som är gjorda i den pedagogiskt anpassade boken. Det kan till exempel vara en övning som omarbetats eller en bild som flyttats.
- **Till läsaren**
I den pedagogiskt anpassade boken återfinns alltid en text som riktar sig till eleven. Samma text hittar du också i lärraranvisningen. Den innehåller information som kan vara bra för läsaren att känna till innan arbetet med boken påbörjas. Läs denna text tillsammans med eleven!
- **Pedagogiska tips**
I denna del av dokumentet hittar du pedagogiska och metodiska förslag på hur ni kan arbeta med de olika uppgifterna i boken. Du hittar också exempel på hur skolan bör tänka kring läxor, taktila bilder, provsituationer osv. Här återfinns också förslag på olika pedagogiska hjälpmedel som skolan kan behöva köpa in eller ta fram för att ni ska kunna arbeta med boken på ett bra sätt.
- **Bildbeskrivningar**
Här hittar du en sammanställning av alla de bildbeskrivningar som beskriver originalbokens bilder.

Återkoppling och synpunkter

Dela gärna med dig av dina synpunkter på den pedagogiska anpassningen av denna bok till anpassningsfunktionen@spsm.se eller ring oss på tel. 010-473 50 00.

Behöver du komma i kontakt med försäljningen går det bra att mejla till order@spsm.se eller ringa på tel. 020-23 23 00.

Trevlig läsning!

Lärraranvisning

Titel: Vinnare i långa loppet

Författare: Kent Lindahl et al

ISBN: 978-91-86323-14-1

Innehåll

Generella förändringar av boken	1
Sidspecifika förändringar.....	2
Till läsaren.....	4
Pedagogiska tips	5
Bildbeskrivningar	6

Generella förändringar av boken

- Pedagogisk anpassning gör läromedel tillgängliga för elever med synnedsättning genom omarbetningar av visuellt beroende text och bilder. Målet med pedagogisk anpassning är att elever med svår synnedsättning/blindhet ska kunna använda läromedlet på samma sätt som sina klasskamrater. De anpassade uppgifterna ska ha samma pedagogiska innebörd som förlagan och eleven ska vara lika självgående i den anpassade boken som de övriga klasskamraterna i sina böcker.
- Det finns en hel del diagram, modeller och bildfigurer i boken. Samtliga dessa är omvandlade till text och hittas som bildbeskrivning.
- All fet och kursiv stil är borttagen.

Sidspecifika förändringar

15

Bild borttagen

76

Bild borttagen.

79

Bild borttagen.

81

Bild nr 2 borttagen.

82

Bild borttagen.

83

Bild borttagen.

87

Bild borttagen.

88

Bild borttagen.

89

Bild borttagen.

90

Bild borttagen.

92

Bilder borttagna.

94

Bilder borttagna.

97

Bild samt rutan med pilarna borttagna. Istället för pilar har de olika stegen numrerats.

98

Bild borttagen.

99

Bilder längst ner på sidan borttagna.

106

Tabell 2 borttagen.

108

Bild borttagen.

112

Bild borttagen.

115

Första bilden borttagen.

116

Bild borttagen.

130

Bild borttagen.

140

Diagram och bild borttagna.

150

Bilder borttagna.

151

Bild borttagen.

175

Bild borttagen.

180

Bilder borttagna.

Till läsaren

Baksidetext, källförteckning till bilderna och textkällor utgår.

Det finns bildbeskrivningar till de flesta bilder. Läs beskrivningarna så får du en bättre förståelse om vad texterna kommer att handla om.

Det finns en hel del diagram, modeller och bildfigurer i boken. Samtliga dessa är omvandlade till text och hittas i bildbeskrivningarna. De innehåller viktig information och bör därför läsas igenom noggrant innan varje kapitel.

Lycka till!

Skicka gärna dina synpunkter på anpassningen av denna bok till anpassningsfunktionen@spsm.se

Pedagogiska tips

- Det finns många diagram, figurer och modeller i boken. Dessa är omvandlade till bildbeskrivningar. Påminn eleven med synnedläggning att läsa igenom samtliga bildbeskrivningar noggrant innan varje kapitel då dessa är viktiga för att förstå helheten.
- Det är bra att läsa igenom Till läsaren tillsammans med eleven så att denne är medveten om vad som är specifikt med just denna bok.

Bildbeskrivningar

17

En mycket muskellös man håller upp sin raklånga kropp i luften med hjälp av två ringar.

20

En jublande simmerska.

24

En simhopperska gör volter.

26

Ett diagram med 24-timmarsutövaren i mitten och ett antal saker som påverkar utövaren. Dessa är idrott, familj, jobb/skola, vänner, sömn/återhämtning och övriga intressen.

28

Stefan Holm klarar sig precis över den höga höjdhoppsribban. En höjdhoppare är en endimensionell talang.

31

En golfspelare läser av greenen inför en putt.

33

Ett innebandylag kramar om varandra. Det är viktigt att ha bra lagkamrater att träna tillsammans med.

34

Beskrivning av LTAD-modellen. Modellen beskriver olika faser i träningsutvecklingen och vid vilka åldrar som respektive fas vanligen utövas. Det finns sju olika faser. Dessa är Active start, FUNDamentals, Learning to Train, Training to Train, Learning to Compete, Training to Compete och slutligen Training to Win. Faserna kan delas i olika grupper beroende på vad det ger utövaren. I den första gruppen ingår Active start, FUNDamentals och Learning to Train. Dessa ger utövaren Fundamental Movement skills och lite senare Fundamental Sports Skills. I den andra gruppen ingår Training to Train och Learning to Compete. Dessa faser ger utövaren möjligheten to Build Physical and Mental Capacity. Den sista gruppen där Training to Compete och Training to Win ingår ger utövaren High Performance Sport.

De olika faserna inträder vanligen lite olika för pojkar och flickor. Active start är mellan 0 - 6 år för båda könen. FUNDamentals håller vanligen på till 8 år för flickor och ett år längre för pojkar. Learning to Train likaså där det håller på till 11 år för flickor och ett år längre för pojkar. Även under fasen Training to Train så kvarstår skillnaden då den fasen vanligen slutar under år 15 för kvinnor och år 16 för män. Fasen Learning to Compete slutar vanligen runt 19 år för kvinnor och 20 år för män. Här förekommer dock stora individuella skillnader. Fasen Training to Compete slutar vanligen runt 23 år för båda könen men även

här finns stora individuella skillnader. Fasen Training to Win börjar vanligen runt 23 års ålder.

38

En längdhoppare som koncentrerar sig inför sitt hopp.

42

Ett svenskt pojklandslag i fotboll jublar. Är du mer inriktad på prestations- och processmål blir du mindre orolig i viktiga matcher/tävlingar, och upplever en större glädje när det går bra.

46

En häcklöperska böjer ned huvudet och fokuserar i startposition. Det inre samtalet kan göra att man peppar upp sig före start.

47

En figur som visar sambandet mellan källorna till självförtroende och hur ökat självförtroende påverkar prestationen.

Figuren beskriver att det är erfarenheter och direkt påverkan som bygger upp självförtroende. Erfarenheter kan delas upp i prestationer, se andra lyckas och mentala föreställningar. Direkt påverkan består av verbal övertygelse och psykologiska/fysiologiska tillstånd.

Det ökade självförtroendet påverkar prestationen positivt. Genom ökad koncentration och motivation kan det ökade självförtroendet ytterligare öka prestationen. Tävlingsängslan kan dock påverka prestationen negativt.

48

En simhopperska gör ett snyggt simhopp med armarna i ett fast grepp om de utsträckta benen.

49

Vad är din optimala aktivering/intensitet?

Diagram över sambandet mellan kroppslig oro och prestation, den så kallade IZOF-modellen. En för låg kroppslig oro leder till för lite aktivering/intensitet vilket inte gör prestationen optimal. En måttlig kroppslig oro däremot ger en optimal aktivering/intensitet vilket ger en optimal prestation. En hög kroppslig oro ger en alltför hög aktivering/intensitet vilket minskar prestationen.

50

Figuren visar utdrag ur ett självskattningsformulär som mäter intensitet och riktning för att studera sambandet mellan situationsspecifik oro och prestationsförmåga (baserad på Martens, 1990). Formuläret innehåller fyra påståenden:

1. Jag är orolig inför tävlingen

2. Jag känner mig nervös
3. Jag känner mig lugn
4. Jag tvivlar på mig själv

Dessa påståenden kan sedan graderas från 1(inte alls) till 4 (en hel del).

52

En straffläggare i handboll gör sig redo att skjuta. Vid straffläggning är det viktigt att kunna stänga ute omgivningen.

54

En tennisspelare grimaserar när det börjar regna. Det är viktigt att inte låta ett plötsligt väderomslag, och därmed ändrade förutsättningar, påverka idrottarens fokus.

55

Fotbollsspelaren Ronaldinho hoppar och jublar över att ha gjort mål.

57

Utförsåkaren Anja Persson passerar en port. Som skidåkare är det bra att ta hjälp av mentala föreställningar som att man åker banan före start.

59

En modell över var, varför och hur mentala föreställningar kan användas, samt några av de effekter som kan förväntas. Figuren visar en ruta med Var som består av tävling, träning och rehabilitering. Den rutan pekar på varför som består av:

1. Koncentration
2. Motivation
3. Spänningsreglering
4. Målsättning
5. Rörelser
6. Utförande
7. Med mera

Denna ruta pekar sedan vidare på effekt som består av:

1. Bättre koncentration
2. Starkare motivation
3. Bättre rörelsemönster
4. Med mera

Förutom varför så pekar även en ruta med Hur på pilen mellan varför och effekt. Hur består av:

1. Syn
2. Hörsel
3. Rörelse
4. Lukt
5. Smak

60

En simmerska som sluter ögonen och flyter. Det är viktigt med bra återhämtningsstrategier för att kunna prestera på topp när det krävs.

64

Skidskytten Björn Ferry åker på ett ben och jublar när han passerar mållinjen. Goda förberedelser som leder till flow kan bidra en hel del till optimala prestationer.

70

En längdåkare åker rullskidor på ett rullskidsband.

71

En bild över samspelet mellan å ena sidan praktik/erfarenhetsbaserad kunskap och teori/forskningsbaserad kunskap samt specifik idrottskunskap och allmän sådan. Träninglära består av dessa fyra olika specialiteter.

72

En kärna i mitten som beskriver den specifika aktiviteten. Runt denna finns olika lager av generell träning.

73

Prestationsförmåga – Tid

Ett diagram som beskriver prestationsförmågan över tid. Prestationsförmågan går ned av träning och återfås med återhämtning. Dessa båda faktorer leder tillsammans därefter till en överkompensation vilket leder till en högre prestationsnivå än innan träningen inleddes.

77

Kontraktionshastighet – Uthållighet

Typ IIX

Typ IIA

Typ I

78

muskelfiber

typ I motorisk enhet

typ IIA motorisk enhet

80

En spjutkastare under ansats.

81

Adenosin

Bilden visar att en fosfatmolekyl skiljs av och frigör energi. Energin går till:

1. Syntesen av ämnen
2. Transport av ämnen
3. Muskelkontraktion

84

Sambandet mellan syreupptagning i liter per minut och ventilation i liter per minut.

86

Cyklister i en klunga.

93

Fyra faktorer som ökar komplexiteten:

1. Hög hastighet
2. Många leder
3. Stora rörelseutslag i leder
4. Öppen idrott

Två faktorer som minskar komplexiteten är automatisering och om det är en stängd idrott.

95

En idrottare gör ett spänsthopp ifrån en pall.

99

Figur som visar att ju komplexare en idrott är desto viktigare är tekniken kontra styrkan.

100

Snabbhet kan delas in i fyra undergrupper:

1. Reaktionsnabbhet
2. Accelerationsnabbhet
3. Maximal snabbhet
4. Uthållig snabbhet

För att träna de olika typerna av snabbhet rekommenderas följande upplägg:

1. Reaktion, specifikt arbete med 5-10 reps i 1-3 set med 1-2 min vila mellan.
2. Frekvens, 5-20 sekunders arbete med 4-6 reps i 1-3 set med 1-2 minuters vila mellan.
3. Acceleration, 2-5 sekunders arbete med 5-7 reps i 1-3 set med 0,5 till 3 minuters vila.
4. Maximal, 5-8 sekunders arbete med 5-6 reps i 1-3 set med 1-8 minuters vila mellan.
5. Uthållig snabbhet, 10-20 sekunders arbete med 2-5 reps i 1-3 set med 3-8 minuters vila mellan.

101

Två modeller över hur man uppnår löpsnabbhet, den fullständiga och en förenklade.

Den förenklade visar att träning av maximal styrka i 1-5 reps ger en förbättrad löpsnabbhet.

Den fullständiga visar att via muskeltillväxtträning med 6-12 reps, träning av maximal styrka med 1-5 reps, explosiv styrka med 1-5 reps och slutligen vertikala och horisontella hopp uppnås en förbättrad löpsnabbhet.

102

1

Uthållighet består av två undergrupper:

1. Anaerob uthållighet
2. Aerob uthållighet

Anaerob uthållighet kan sedan delas upp i styrkeuthållighet respektive snabbhetsuthållighet.

Aerob uthållighet delas in i tre olika nivåer:

1. Högintensiv
2. Medelintensiv
3. Lågintensiv

2

Diagrammet visar ifrån vilken process, den aeroba respektive den anaeroba som utövaren får sitt energibidrag givet aktivitetens varaktighet.

Kurvorna visar att vid start erhålls cirka 90 % av energin ifrån den anaeroba processen och endast 10 % från den aeroba. Kurvorna är brant sjunkande respektive brant stigande så efter cirka 1,5 minuters varaktighet så är det ungefär lika mycket energibidrag från respektive process.

Kurvorna planar sedan ut men efter cirka 26 minuter är bidraget från den aeroba processen nästan 90 %.

102

Energibidrag (%)

Aerob

Anaerob

Varaktighet (min)

103

En basketspelare försöker gå förbi en motståndare.

105

Fyra alternativa grundträningssupplägg visas. I alternativ 1 utförs tre distanspass. I alternativ fyra utförs tre intervallpass. Alternativ 3 och 4 är en blandning av distans- och intervallpass.

106

Träningsupplägg för juniorer och elitmotionärer med 5 pass per vecka. Där delas distanspassen i två olika kategorier beroende på längd. Den ena gruppen har en längd mellan 40-60 minuter medan den andra har mellan 40-90 minuter.

Även här finns tre olika alternativ där alternativ ett har fyra distanspass, två av varje kategori samt ett intervallpass.

I alternativ två och tre ökas antalet intervallpass.

110

En fotbollsmålvakt gör en styrkeövning liggandes med en fotboll mellan fötterna och en i händerna.

117

En man genomgår ett EKG- och blodtryckstest.

118

En simmare simmar frisim. Vattnet stänker kring honom.

120

En fotbollsspelare gör knäböj med en skivstång.

122

En tallrik med sallad, pasta och lax.

123

En kille äter frukost bestående av mörkt bröd med ägg och kaviar, en tallrik med fil och musli och två apelsinklyftor.

123

En löpare springer fort på en skogsstig.

124

En tallrik enligt tallriksmodellen med halva portionen bestående av pasta.

125

Exempel på livsmedel med långsamma kolhydrater, t ex fullkornspasta och havregryn. Dessa är näringstäta och håller dig mätt länge.

125

Exempel på snabba kolhydrater, t ex Coca-cola och Coco pops. Dessa innehåller mycket socker och gör dig trött och mer godissugen.

125

Exempel på livsmedel med snabba kolhydrater men med högt energivärde, t ex blåbärssoppa, russin och sportdryck. Dessa är bra under och efter träning.

126

Exempel på proteinrika livsmedel, t ex mjölk, yoghurt, keso och linser.

127

Exempel på livsmedel med bra fett, såsom bregott, makrill i tomatsås och ägg.

128

En hand med nötter.

128

Exempel på matvaror med bra näringsinnehåll, t ex banan, risenta och krossade tomater.

132

Exempel på en bra frukost med gröt, frukt och en äggmacka.

132

En man dricker blåbärssoppa.

134

En kvinna dricker mjölk och äter banan.

138

En person håller på att tejpa en fot.

139

En handbollsspelare hoppar upp för att skjuta.

143

Diagrammet visar sambandet mellan deformation i procent och belastning. Vid 4 % belastning går en skiljelinje. Innan dess är det en elastisk zon och efter det är det en plastisk deformationszon. Vid 8 % deformation sker en avslitning.

143

En fotbollsspelare glidacklar en annan.

146

En friidrottare som accelererar ur blocken.

147

En gymnast gör en volt.

148

Ett diagram med en kurva som visar sambandet mellan belastning och biologiska egenskaper i brosk. Kurvan kan delas in i en immobiliseringsdel där belastningen är låg, en normal del där belastningen beskrivs som fysiskt aktiv och slutligen en del där belastningen beskrivs som hård träning. Under normal träning är de biologiska egenskaperna som högst.

152

En vattenskidåkare gör en sväng där vattnet stänker.

154

En fotbollsspelare böjer sig över en annan knästående spelare och lägger handen över hans huvud.

157

Två friidrottare kramar om varandra.

158

Flera spelare från två olika fotbollslag skäller på domaren.

160

Bild på sprutor och pillerburkar.

165

Hyllor i en hälsokostaffär med många olika typer av kosttillskott.

166

En bodybuilder flexar magmusklerna.

168

Zlatan Ibrahimovic ger intervjuer.

169

En hög med många av Sveriges dagstidningar upplagda.

173

Mats Sundin blir intervjuad av en stor mängd journalister.

178

Handbollsspelaren Isabella Gulldén höjer ena armen i luften. Hennes ansikte strålar av glädje.

179

Simmaren Sarah Sjöström med en medalj om halsen.