Hej alla elever i åk 6!

Under de närmsta veckorna kommer vi att arbeta med arbetsområdet;
Att förebygga skador i lekar, spel och idrotter.

På idrottslektionerna kommer vi att gå igenom olika sätt för att minska risken för skador.

Viktiga ord och begrepp som vi kommer att arbeta med är:

- Uppvärmning
- Rätt utrustning
- Träna på rätt nivå
- Fair play
- Rätt teknik

Under arbetsområdet kommer du att få arbeta i grupp och enskilt. I slutet på arbetsområdet, **fredagen den 19/5**, kommer du att få ett skriftligt prov.

Läs mer här!

Förebygga skador

När vi leker, spelar och idrottar finns det risk att man kan skada sig. De vanligaste idrottsskadorna är fotledsskador. Knä och muskelskador är också vanligt.

De mest olycksdrabbade idrotterna är fotboll, hästsport, ishockey, innebandy, motorcykelsport, snowboard och utförsåkning på skidor.

Här kommer 5 saker man kan tänka på så att man att man förebygger skador.

1. Uppvärmning!

- När man värmer upp så blir leder och muskler varma och mer elastiska, och risken att få en bristning eller sträckning minskar.
- Kroppen förbereds för arbete, du är beredd när du ska sätta igång med huvudaktiviteten.
- Det är viktigt att tänka på att värma upp de stora muskelgrupperna samt de muskler som används i den speciella aktiviteten.
- Tänk på att ej starta för hårt!

2. Träna på rätt nivå!

- Börja med enklare rörelser och bygg sedan upp svårighetsgraden. Jämför dig inte med någon som kanske tränat mer eller spelat fler gånger och därmed kan göra mer avancerade rörelser.
- För hård träning kan bryta ner och skada kroppen.
- Om du har varit sjuk/skadad behöver du ta det lugnare.

3. Rätt utrustning!

- Att ha rätt utrustning kan i många fall vara avgörande för om du kommer att hålla dig skadefri eller inte.
- Olika idrotter kräver olika sorters skydd. Tänk på att vara rätt utrustad från topp till tå. Bra skor på fötterna och t ex hjälm vid skridskoåkning. Träna barfota inomhus istället för att arbeta i strumpor.

4. Fair Play!

- Att följa utsatta regler och säkerhetsföreskrifter för aktiviteten är viktig faktor för att hålla sig själv och andra skadefria.
- Fair Play handlar om att man ska följa de regler som finns och visa hänsyn och respekt för varandra. Då blir det inga missförstånd och trevlig stämning

5. Använd rätt teknik!

- Rätt teknik vid övningar och spel/idrotter minskar risker för skador och förslitningar i leder och muskler.
- Kroppen måste belastas på rätt sätt för att inte skadas, t ex ska man undvika att böja och vrida kroppen samtidigt när man lyfter tunga saker. På idrottslektionerna måste man tänka på att ta fram/lyfta redskap på ett säkert sätt.

Länkar om skador vid fysisk aktivitet och att förebygga skador

Filmen vi tittade på under idrottslektionen (titta till 11.22)
https://www.youtube.com/watch?v=42HlU_o9roA

Minska skador vid idrott - https://www.dinsakerhet.se/sakrare-fritid/sport/bollsport/

Spela smart! - https://youtu.be/x1yl7Vs5FAQ

Kunskapskrav i ämnet idrott och hälsa åk 6

E	C	A
Du kan ge **enkla** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.	Du kan ge **utvecklade** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.	Du kan ge **välutvecklade** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.
Konkretisering/Hur jag bedömer:		
Du beskriver enkelt med få ord om skaderisker. Du ger enkla förslag till hur man kan förebygga skador.	Du får med fler skaderisker och kan även beskriva hur man kan undvika dem.	Du visar på en djup förståelse för vilka skaderisker det finns och har tydliga och hållbara förslag till hur man kan förebygga dessa. Du kan även analysera aktiviteter för att se vilka skaderisker som finns för just dessa.

Lycka till☺