

ÄMNE: IDROTT OCH HÄLSA

Lek kontra arbete

Så länge det har funnits människor har det också funnits lekar och leksaker, idrott och tävlingar. Det har hittats små djur av till exempel trä och horn från vikingatiden och det finns uppgifter om tävlingar i bland annat bågskytte, brottning, simning och brädspel från denna tid.

Från forntiden och fram till industrialiseringen under andra hälften av 1800-talet gjordes leksaker av material från naturen, ofta tillverkades de inom familjen och leksakerna kunde gå i arv. Idag massproduceras leksaker ofta i fattiga länder och är gjorda av plast, tyg eller syntetiska material.

När och hur barn lekte för 200 år sedan berodde på hur mycket tid och pengar man hade/som fanns.

Dansen ett viktigt inslag i festen

De unika dekorationerna i hälsingegårdarna finns i festrummen, men där vistades man aldrig till vardags. I själva verket var det sällan man använde festrummen, det var nämligen inte vilka kalas som helst som hölls där. Det var i stället fester som markerade viktiga skeden i livet, som bröllop och begravningar, där bröllopet innebar det största firandet. Till bröllopet bjöds grannar och släktingar från när och fjärran. Det finns belägg som pekar på att fler än hundra gäster kunde delta och att festen pågick i flera dagar.

Gästerna togs emot av spelmän vid entrén till gården, som ofta inramades av en brokvist.

Bröllopsmiddagen bestod av enorma mängder mat, rätter som till största delen var lagade av kött och mjölkprodukter. Det behövdes flera rum för att kunna duka och duka av borden, servera kaffe eller ställa i ordning för dans. I det finaste rummet satt brudparet, prästen och hans fru, brudens föräldrar och de viktigaste gästerna.

Efter middagen blev det dans och då fick även andra gäster komma för att dansa, festa och beundra de vackra salarna.

Nyttjandet av skogen

Människan har i alla tider nyttjat skogen för mat, värme och odling även fast kyrkan och staten ägde större delen av skogen i Sverige. Från mitten av 1700-talet sålde staten ut delar av sin mark för nyodling. Det innebar att privatpersoner, som bönderna i Hälsingland under 1800-talet, köpte mycket skogsmark och blev skogsbrukare. Bönderna använde sig av skogen på många olika sätt. För att få in pengar kunde de sälja avverkningsrätter och skogsmark. Från skogen fick bönderna extra foder till djuren på gården, vilket kunde behövas till den långa vintern. På sommarhalvåret nyttjades skogen som betesmark, då markerna kring gården skulle användas för odling. Skogen kom att bli en viktig källa till värme, hantverk, järnframställning och byggmaterial.

LEKTION 1

Leka gamla lekar

Målgrupp: Årskurs 1–3

Syfte: Eleverna utvecklar förståelse för sin rörelseförmåga och lär sig i lek om samarbete och samspel.

Lekte man förr i tiden som barn?

Barnarbete var vanligt både ute på landsbygden och i staden. Att hjälpa till hemma i hushållet eller att stödja familjen ekonomiskt med ett lönearbete var vanligt förekommande. Men detta till trots fanns det tid däremellan för lek och spel, inte minst vid högtider och sammankomster. De vanligaste lekarna kring 1800-talet innebar kraft- och styrketester i olika former, som exempelvis byxtag (äldre variant av brottning) och att dra fingerkrok.

Uppgift

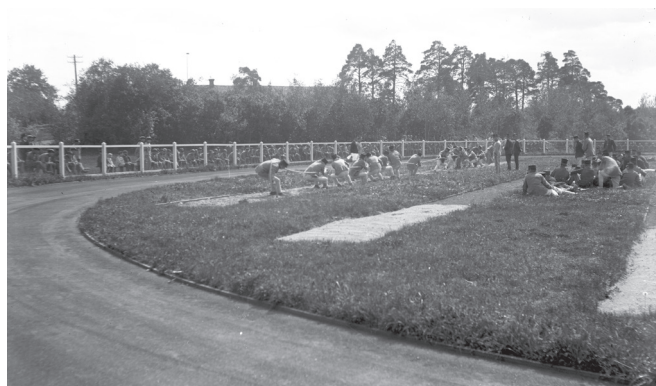
Testa några äldre lekar.

Blindbock

Blindbock är en lek som går ut på att en deltagare är bock och har förbundna ögon så hen inte kan se. Bocken ska försöka fånga någon av de andra deltagarna. Den deltagare som blir fångad är bock i nästa omgång.

Dragkamp

En lek med anor från forntiden. Till leken behöver ni ett långt och tåligt rep. Dela upp klassen i två grupper. Lägg ut repet raklångt och markera ut mitten på repet. Markera även på golvet/marken cirka ett steg ifrån mitten av repet på vardera sida. Detta är den markering som eleverna ska dra motståndarsidan över. Låt de två grupperna stå på vardera sida om repet. Räkna ner från ett till tre. Därefter får de båda elevgrupperna kämpa och försöka dra över motståndarsidan över linjen på golvet/marken.



Strömvallen dragkamp <https://digitaltmuseum.se/021016963493/dragkamp-med-militarer>

Skogsvaktaren

(En lek som passar bra att göra i skogen)

Ställ upp eleverna i fyra rader med sex elever i varje rad eller så att det går jämnt upp. En elev i varje rad är skogsvaktare och står vänd mot de andra fem eleverna. De fem eleverna väljer tillsammans ett träd som står en bit bort, bakom ryggen på skogsvaktaren. Därefter får varje elev, en och en, gå fram till skogsvaktaren. Skogsvaktaren ställer en fråga om trädet som de valt. Till exempel har trädet löv taggiga kanter eller har trädet vit bark? Eleven springer till trädet och kontrollerar och springer sedan tillbaka och svarar. De får bara svara ja eller nej. När alla fem elever svarat får skogsvaktaren försöka hitta rätt träd. Skogsvaktaren får bara en gissning. Svarar hen fel får skogsvaktaren ställa fler frågor till de fem eleverna tills skogsvaktaren tycker att det räcker för att gissa rätt.

Ett annat alternativ är att göra på tid. Grupperna har då fem minuter på sig att hjälpa skogsvaktaren till rätt träd. Tips! Det kan vara en bra idé att sätta ögonbindel på skogsvaktaren så att hen inte ser vart de som svarar på frågorna tittar.

Rövkrok

En kamplek som var mycket populär förr i tiden på landet. Det behövs två deltagare och ett behagligt underlag. De ska ligga sida mot sida med huvudena åt skilda håll. Fatta armkrok. Håll det benet som är närmast motståndaren rakt upp. Försök sedan på givna signal att kroka tag i den andres ben och med ett knyck kasta motståndaren över ända. Denna kamplek ligger nära dagens brottning och var förr en vanlig lek i julhalmen. Leken har förekommit i hela Norden under olika namn.

Dra kavel

Dra kavel omnämns redan i den fornisländska litteraturen. Det behövs två deltagare och en träpinne. De ska sitta ner med fotsulorna mot varandra. En rund träpinne (kavel) fattas med båda händerna mellan de båda tävlande. Den som drar upp motståndaren från marken eller drar till sig pinnen vinner. Leken kan avgöras i en match eller bäst av tre matcher. Dra kavel har stora likheter med leken Dra hank. Istället för en pinne eller kavel använder man då ett rep. Leken har varit vanlig i Norden vid olika högtider och fester.

Byta bo

Byta bo är en lek från första hälften av 1900-talet. En deltagare utses till änka eller änkling. De övriga har varsin ring uppritad på marken/golvet. Änklingen är utan bo och försöker få sig ett, medan de andra byter bon. Det hela ska gå tyst till. Man kommunicerar genom att blinka eller nicka till varandra som tecken att man vill byta bo med någon. Om man dröjer alltför länge med att byta bo får änklingen ropa ”boet brinner för alla som inte springer”. Alla måste då byta bo och änklingen passar på att ta någons bo. Den

som blev utan bo blir den nya änklingen/änkan. Det går att genomföra leken tills alla varit änka/änkling minst en gång. Leken kan också utföras i skogen och där olika träd kan agera bon.

Bro bro breja

Bro bro breja är en mycket gammal lek, över 600 år gammal. Ramsan och handlingen i leken sägs ha inspirerats av hur bönder förr fick betala tull när de skulle in i staden med varor att sälja.
<https://urplay.se/program/227206-pulslek-bro-bro-breja>

Fördjupningsmaterial:

PDF från Vallby Friluftsmuseum:
https://www.vallbyfriluftsmuseum.se/download/18.46925ba317b47377af4529ea/1630051906702/lekar_fran_forr.pdf

Hemsida Svenskt litteratursällskap i Finland om lekar från förr:

<https://finna.fi/Content/entisaikojen-leikit?lng=sv>

Tidningsintervju med museipedagog om lekar:
<https://www.fria.nu/artikel/129841>

LEKTION 2

Pardanser – polska, vals och hambo

Målgrupp: Årskurs 4–6 och 7–9

Syfte: Eleverna får reflektera kring dansens många betydelser och prova på olika typer av dans.

Dansa en berättelse

Att dansa är inget nytt. Dansen har alltid varit vanlig bland oss människor. Dans var bland annat en metod för att föra berättelser vidare från generation till generation. Under medeltiden och 1500-talet dansades ringdanser och långdanser. Den äldsta kända pardansen i Sverige är polskan från 1600-talets början.

Dansen var under 1800- och 1900-talet ett viktigt inslag i festsammanhang vid Hälsingegårdarna. Dansen lättade upp stämningen och tillät människor att komma nära varandra. Den absolut största festen av dem alla var bröllopet. Med bröllop kunde status och ställning verkligen visas upp och befästas inför framtiden. Bröllopet varade i flera dagar och ett hundratal gäster kunde välkomnas till bröllopsgården. Spelmän var ett viktigt inslag under dagen. Både vid första ankomsten till gården och senare till dansen.

Polska

Polsk dans har sitt ursprung från Polen. Den började dansas på 1500-talet vid de kungliga hoven kring Östersjön och spreds sedan vidare. Polskan är en av danserna som helt lyckats förändra danshistoriens landskap och uppskattades i alla samhällsklasser. Denna energiska dans som var riktad till unga kvinnor som gillade att hoppa och svänga svepte över världen i mitten av 1800-talet.

Vals

Vals är kanske en av de mest populära danserna

idag. I Sverige blev valsen populär från mitten av 1800-talet genom den berömda kompositören Johann Strauss. Dess ursprung kan spåras så långt tillbaka som till 1500-talet. På bröllop och större arrangemang inleds dansen idag oftast med en vals.

Hambon

Hambons ursprung är omdebatterat. Den utvecklades någon gång kring förra sekelskiftet ur polskan. Polskan var under 1800-talet den vanligaste pardansen på den svenska landsbygden.

Hälsingehambon arrangerades första gången 1965, den kallas även för Hårgadansen då den sägs ha inspirerats av Hårgalegenden. Legenden berättar om hur djävulen själv en lördagskväll förklädd till spelman dyker upp och spelar så ungdomarna i Hårga dansar sig till döds.

<https://digitaltmuseum.se/021017305427/landskapsleken-harga-bollnas-10-juli-1965>



Diskussionsfrågor för eleverna

Dela in eleverna i grupper och låt dem fundera över dessa frågor.

1. Hur många olika typer av dans finns det? Skriv ner eller räkna upp så många ni kan komma på.
2. Varför dansar man? Vilka olika funktioner kan dansen ha?
3. Vilka likheter och skillnader kan ni finna mellan dans förr och nu?

Uppgift

Dansa pardans

Testa pardanserna och lyft sen diskussionsfrågorna i klassrummet tillsammans med eleverna. Reflektera tillsammans. Är dansen lika viktig idag i festsammanhang (såsom bröllopet) som den var för 200 år sedan?

Fördjupningsmaterial

Hälsingehambon, musikslinga som kan användas till dansen (4 min lång):

<https://halsingehambon.com/>

Korta videos på olika danstyper av polska:

<https://norbergsvolksdansgille.se/category/video/>

Svenskt visarkiv:

https://katalog.visarkiv.se/lib/views/rec/ShowRecord.aspx?hit=12_2

Kort video UR play om Folkdans (3 min lång):

<https://urplay.se/program/200981-uppdraget-dansa-folkdans>

Hårgalegenden, från podden Historier från Hälsingland (41 min lång):

<https://poddtoppen.se/podcast/1242485976/historier-fran-halsingland/hargasagen>

LEKTION 3

Allemansrätten och skräp i naturen

Målgrupp: Årskurs 1–3 och 4–6.

Syfte: Eleverna får bekanta sig med allemansrätten och vad den innebär. De får också reflektera över vad som händer med skräp i naturen.

Människan och skogen

Idag ägs omkring 80% av skogsmarken i Sverige av privatpersoner och bolag. Tack vare allemansrätten har vi möjlighet att röra oss på privat mark och vägar i naturen. Till exempel för att vandra, plocka bär eller tälta. Men det finns också saker vi inte får göra, eftersom vi måste skydda naturen. Till exempel säger allemansrätten att vi inte får skada skog eller mark eller störa djuren. Det är också viktigt att inte skräpa ner i naturen. Kort sagt; inte störa och inte förstöra.

Förr återanvändes ofta kläder och redskap när de gick sönder och inte kunde lagas eller användas mer. Ibland förekom det att skräp grävdes ner eller kastades ut i skogen. Vi kan än idag hitta gammal metall eller glas som kastats bort. Det tar nämligen otroligt lång tid innan den typen av material förmultnar. I slutet av 1800-talet startades sopinsamlingar i de stora städerna. En bit in på 1900-talet kommer sophantering igång mer allmänt i Sverige. Uttrycket allemansrätt dyker upp kring andra världskriget på 1940-talet som följd av en fritidsutredning som gjordes 1937. Syftet var att uppmuntra människor till att använda sin fritid för att vara i skog och natur. Men för att undvika konflikter mellan markägare och allmänhet behövdes tydliga riktlinjer och där fyllde allemansrätten en viktig funktion. År 1994 hamnade allemansrätten i grundlagen.

Diskutera

- Vad vet eleverna om allemansrätten?
- Nämn fem saker som man får göra i naturen.
- Nämn fem saker som man inte får göra i naturen.
- Vad innebär ”inte störa, inte förstöra”?

Varje år slängs mycket skräp i naturen. Plastpåsar, burkar och förpackningar kan ligga kvar i flera hundra år. De skadar naturen och djuren som lever där. Ta gärna med eleverna ut i naturen och plocka skräp under en dag. Ha med er plastpåsar och eventuellt handskar. Reflektera tillsammans efteråt.

- Vilka typer av skräp hittade ni?
- Vart tar skräpet vägen om det ligger kvar i skogen?
- Vad kan hända om skräpet ligger kvar i skogen?
- Hur ska man göra med skräp som blir kvar från ens matsäck när man är i skogen?

Tipsruta

Testa att göra en skräpplanka med olika typer av skräp (plast, fruktskal, kapsyl, papper och så vidare) Spika fast olika typer av skräp på en liten plank. Läg ut plankan med skräpet nedåt mot marken på en plats i skogen. Återkom till skräpplankan under året för att se vad som förmultnar snabbt alternativt inte alls förmultnat. Naturskyddsforeningen har mer information om allemansrätten: <https://www.naturskyddsforeningen.se/skola/allemansratten/>

Allemansrätten

Allemansrätten finns med i grundlagen, men är tekniskt sett ingen lag. Däremot omges allemansrätten av lagar som bestämmer vad som

är tillåtet. Grundregeln är att inte störa eller förstöra. Därför är nedskräpning, naturförstörelse och långvariga tätläger exempel på saker som bryter mot allemansrätten.

Enligt allemansrätten får du ta dig fram nästan överallt i naturen, men inte för nära hus. Du får även övernatta en eller ett par nätter på någon annans mark, plocka blommor, bär och svamp så länge de inte är fridlysta samt bada, åka båt och paddla i vattendrag.

Däremot får du inte passera över tomter, trädgårdar, planteringar eller åkrar med växande gröda. Du får heller inte ta dig fram på motordrivna fordon i naturen, skada träd eller buskar eller skada djur.

En viktig del av allemansrätten är att alltid ta med allt skräp från platsen du varit på. Skräp förstör naturen och riskerar att göra djur sjuka om de äter av det. Skräp är också väldigt tråkigt att titta på när man är ute i naturen.

Lektionernas koppling till Lgr 22

Undervisning i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla

- förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- förmåga att genomföra och anpassa aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse efter olika förhållanden och miljöer, och
- förmåga att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter utifrån hur de påverkar fysisk förmåga och hälsa, och
- förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv och utevistelser samt att simma och hantera nödsituationer på land och i vatten.