

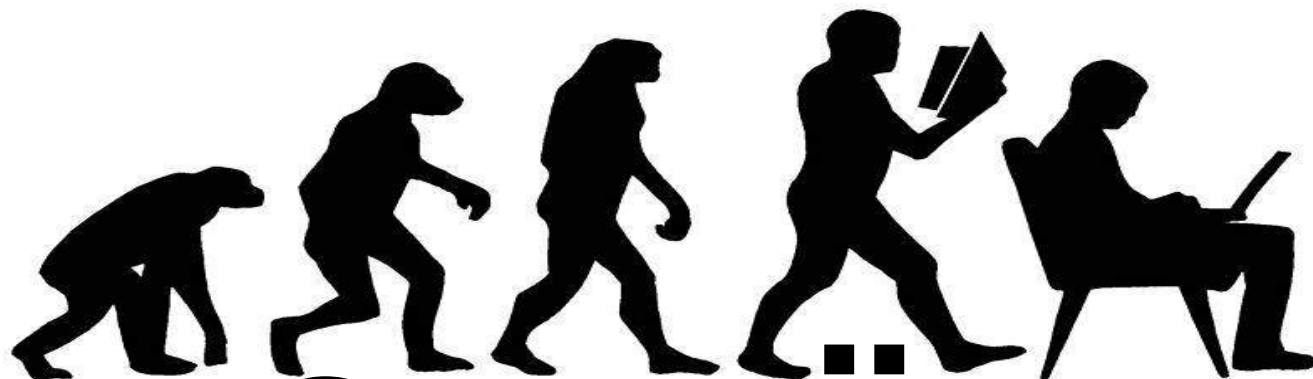
RÖRELSERIKEDOM

- physical literacy

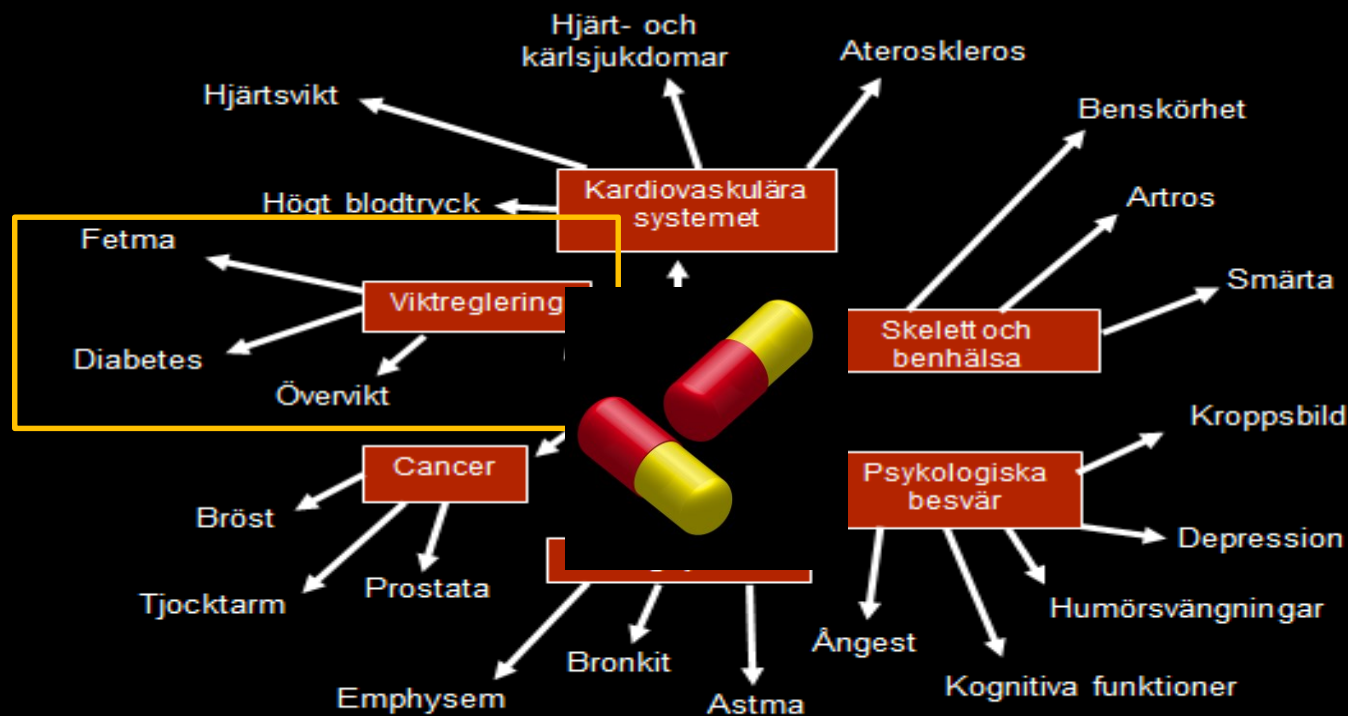
Bräntbergsskolan, 21/3 -19

<https://youtu.be/OiSzbZUQRPk>

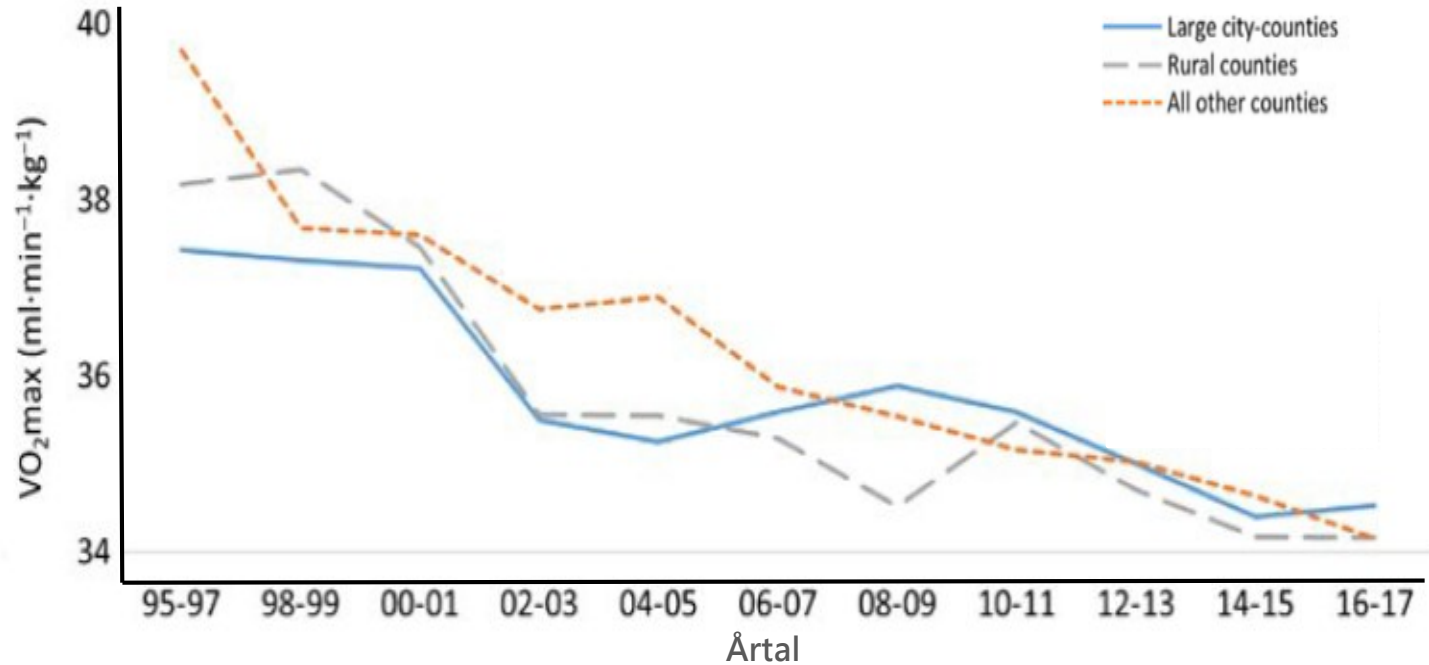
UTMANING: VÄRDESÄTTA RÖRELSE

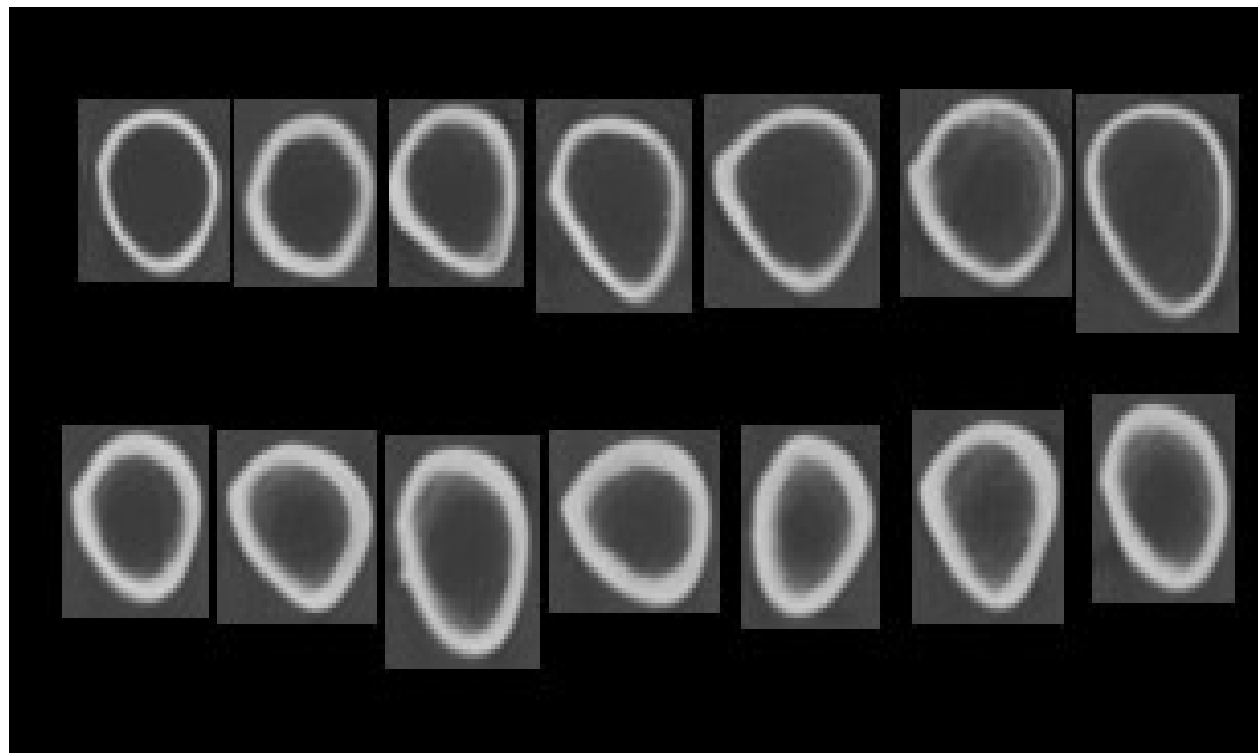
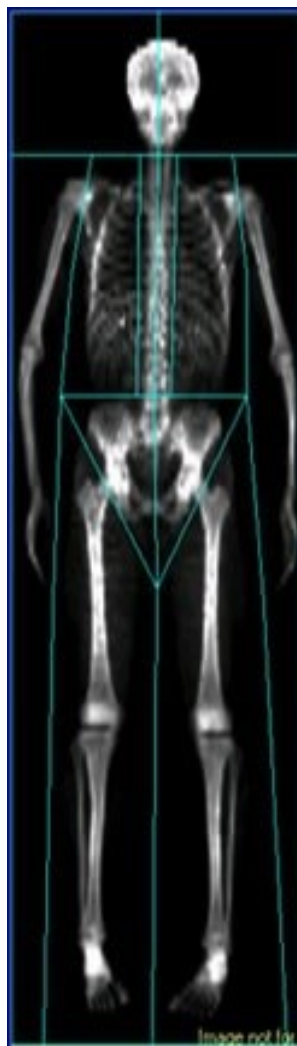


SAMHÄLLET



Konditionsstatus i Sverige år 1995 - 2017





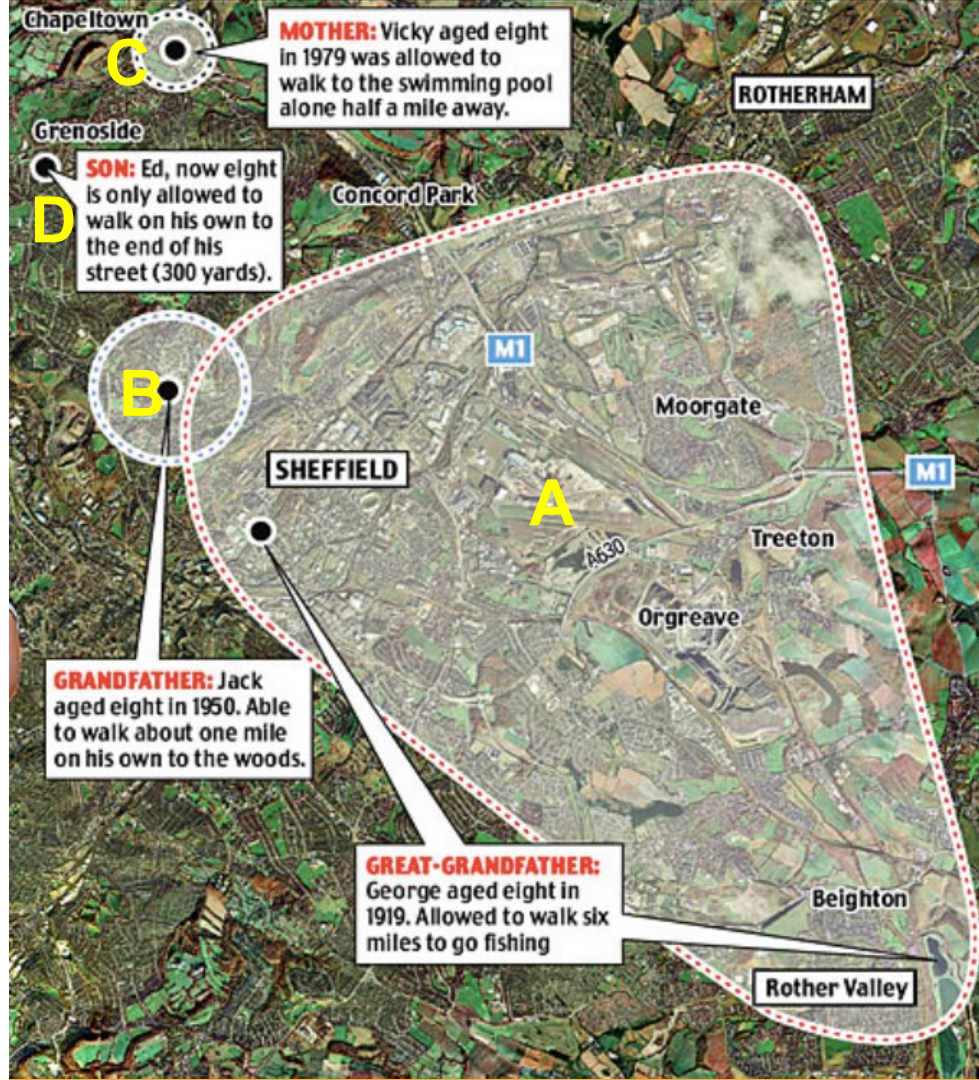


KNOWING ≠ DOING



A photograph of the Earth from space, centered on the Middle East. The landmasses of Africa, Europe, and Asia are visible, surrounded by blue oceans and white clouds. The background is a dark, starry space.

***Varje år dör fler människor
av fetmarelaterade
sjukdomar än av svält***

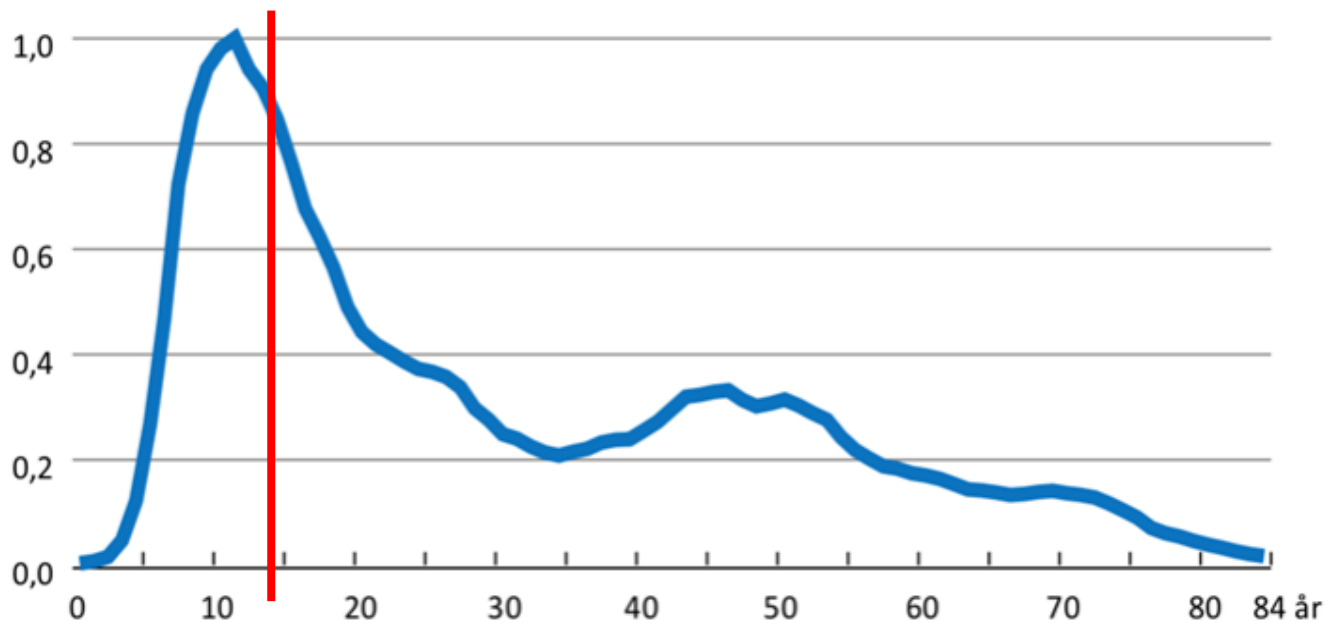


	År	Räckvidd
A	1919	9.7 km
B	1950	1.6 km
C	1979	800 m
D	2007	300 m

Under 88 år har räckvidden minskats med 9,4 km.

UTMANING:
MINIMERA DROP-OUT

Hur gamla är medlemmar i svenska idrottsföreningar?



Fri och riskfylld lek

“Spännande och utmanande lek som kan leda till negativa konsekvenser”



- Höga höjder
- Mycket fart
- Farliga objekt
- Okända element
- Våldsamt bus
- Gömställen



*“att lära mig
nya saker”*



*“att göra sådant
jag är bra på”*



“att göra mitt bästa”

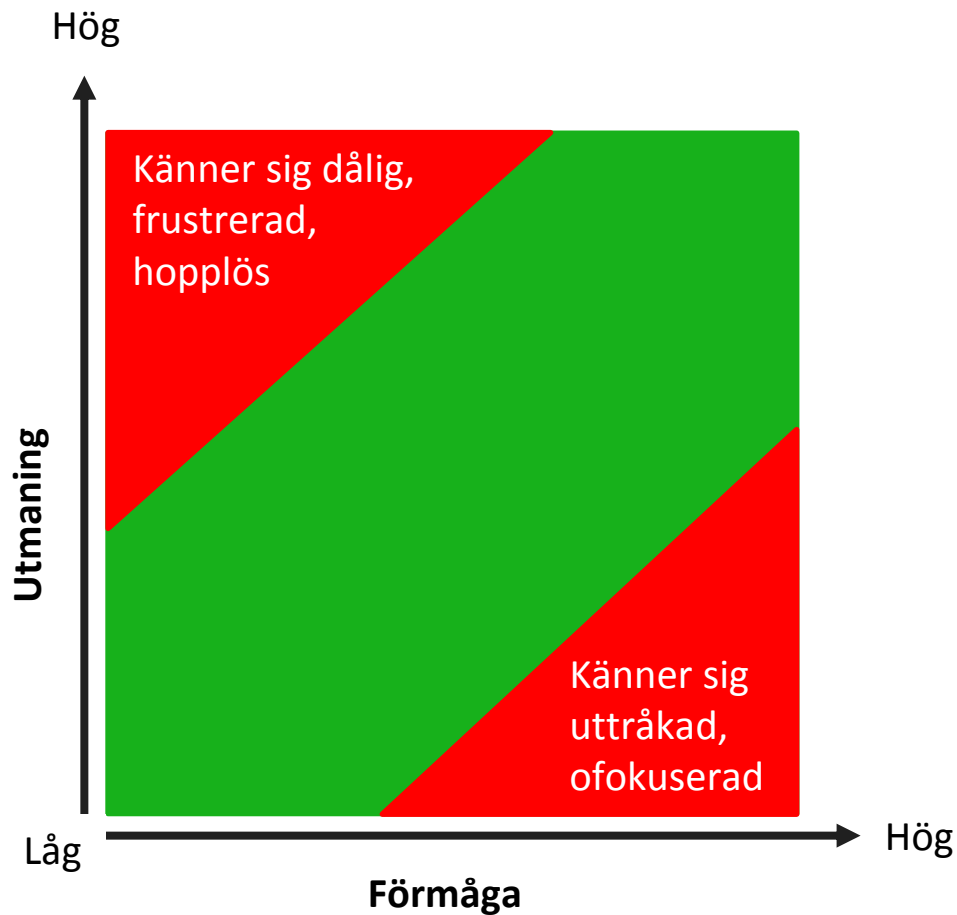
KUL OCH KOMPISAR



*“för mycket fokus
på att vinna”*

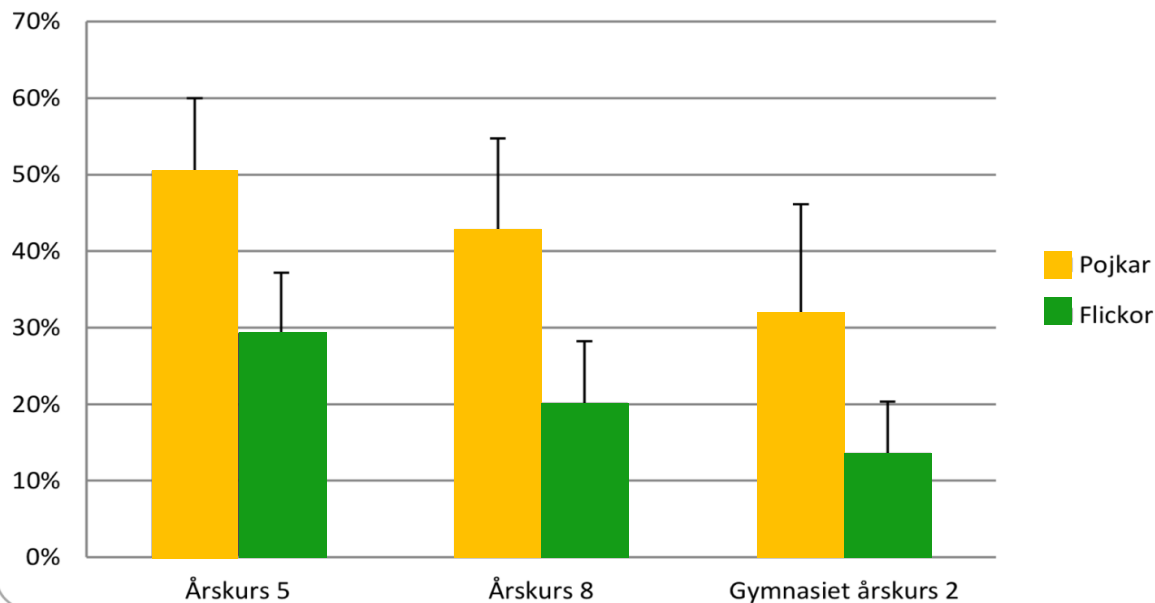


*“för hård
träning”*

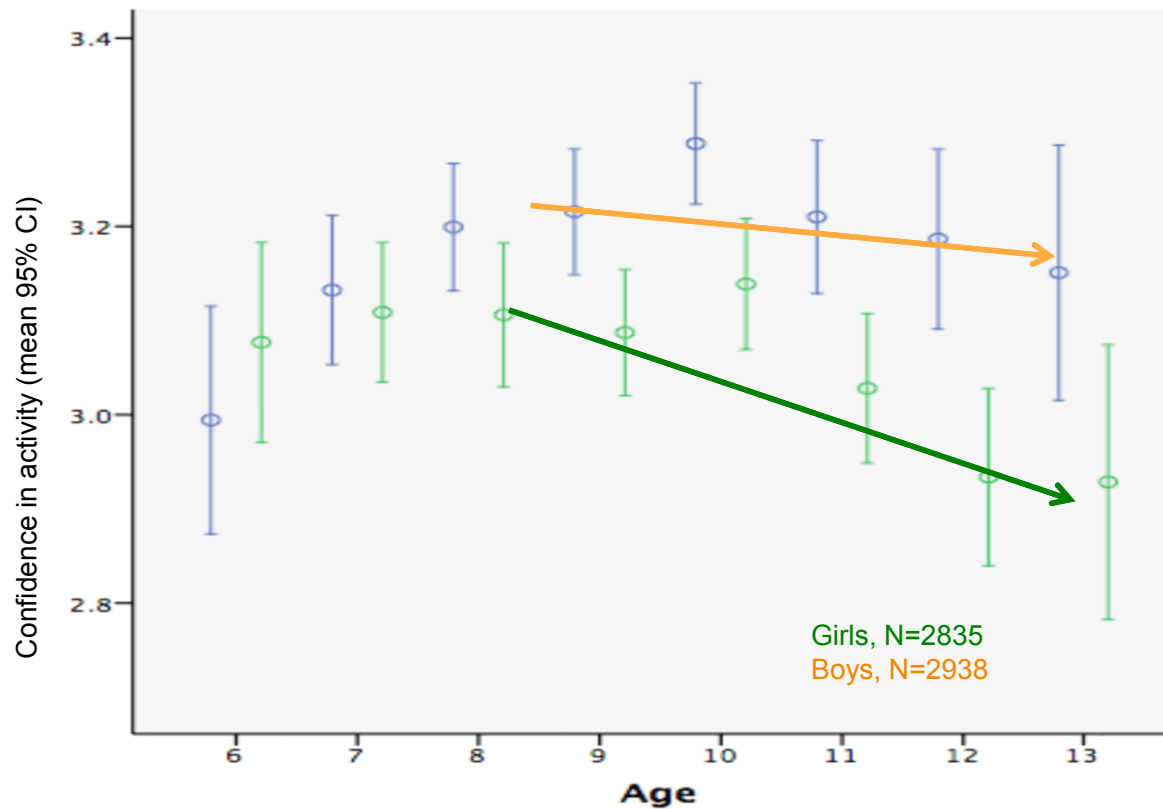


UTMANING:
AKTIVERA TJEJER

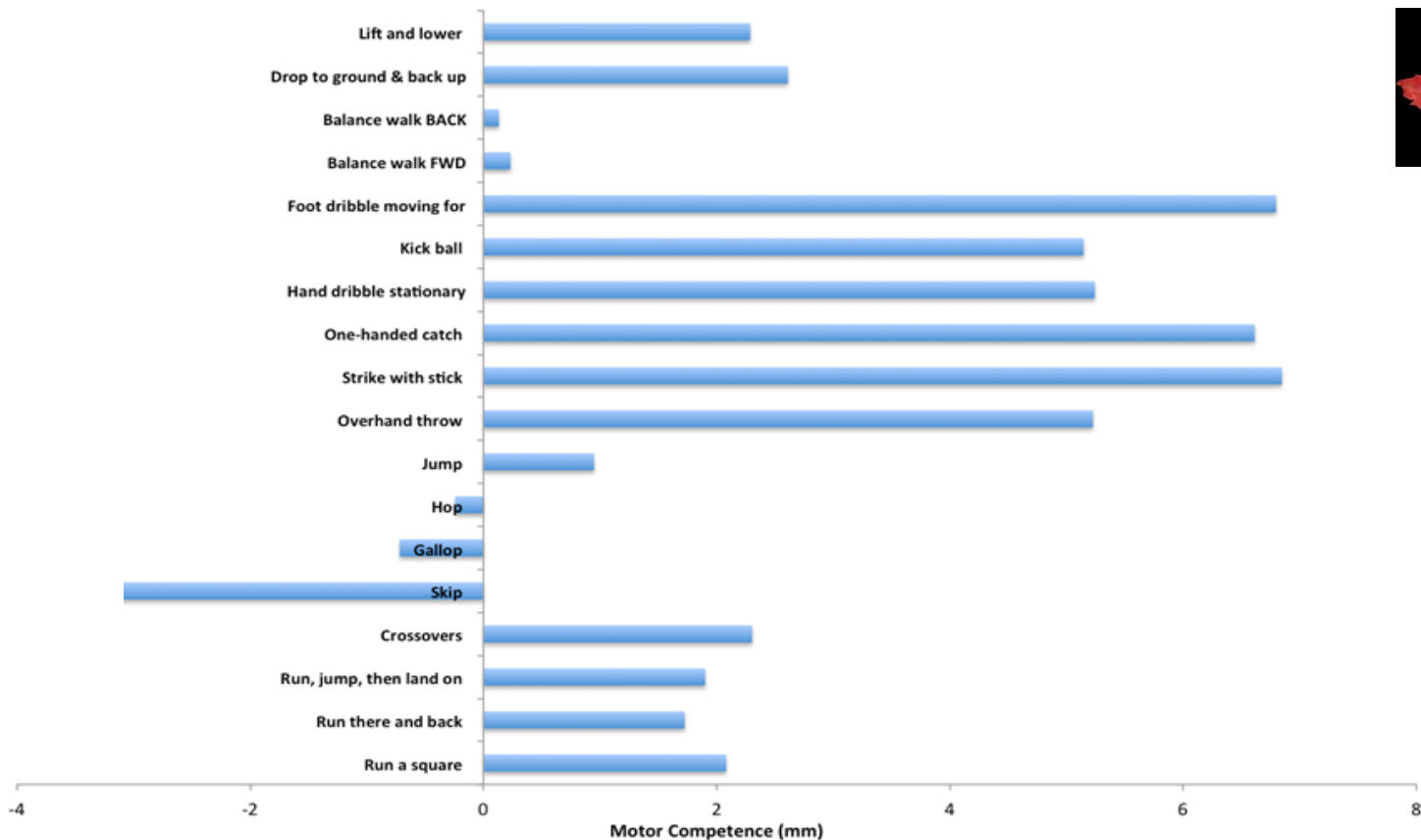
Andel elever som nådde upp till Folkhälsomyndighetens rekommendation om 60 minuters fysisk aktivitet per dag



Confidence in activity

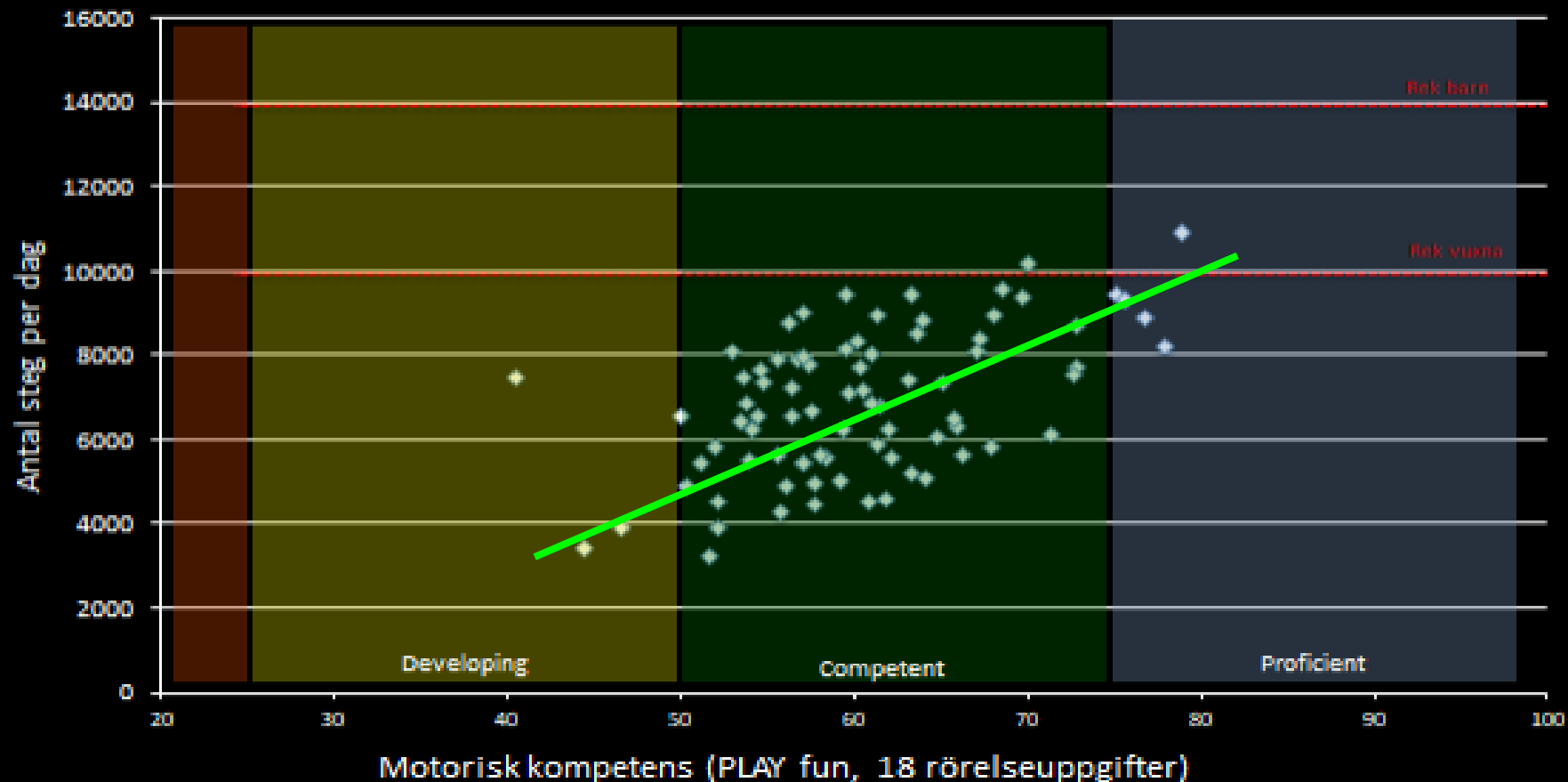


Jämförelse av rörelseförmåga mellan tjejer och killar



Motorisk kompetens och fysisk aktivitet

(Kanadensiska barn i åttondeklass, N=97)





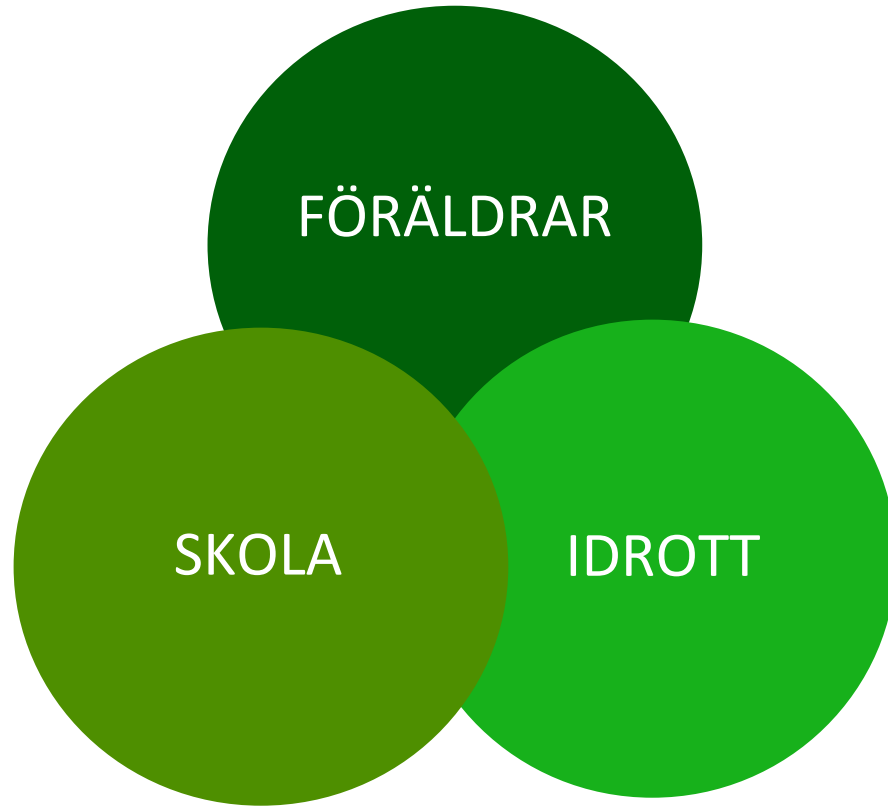
PHYSICAL LITERACY

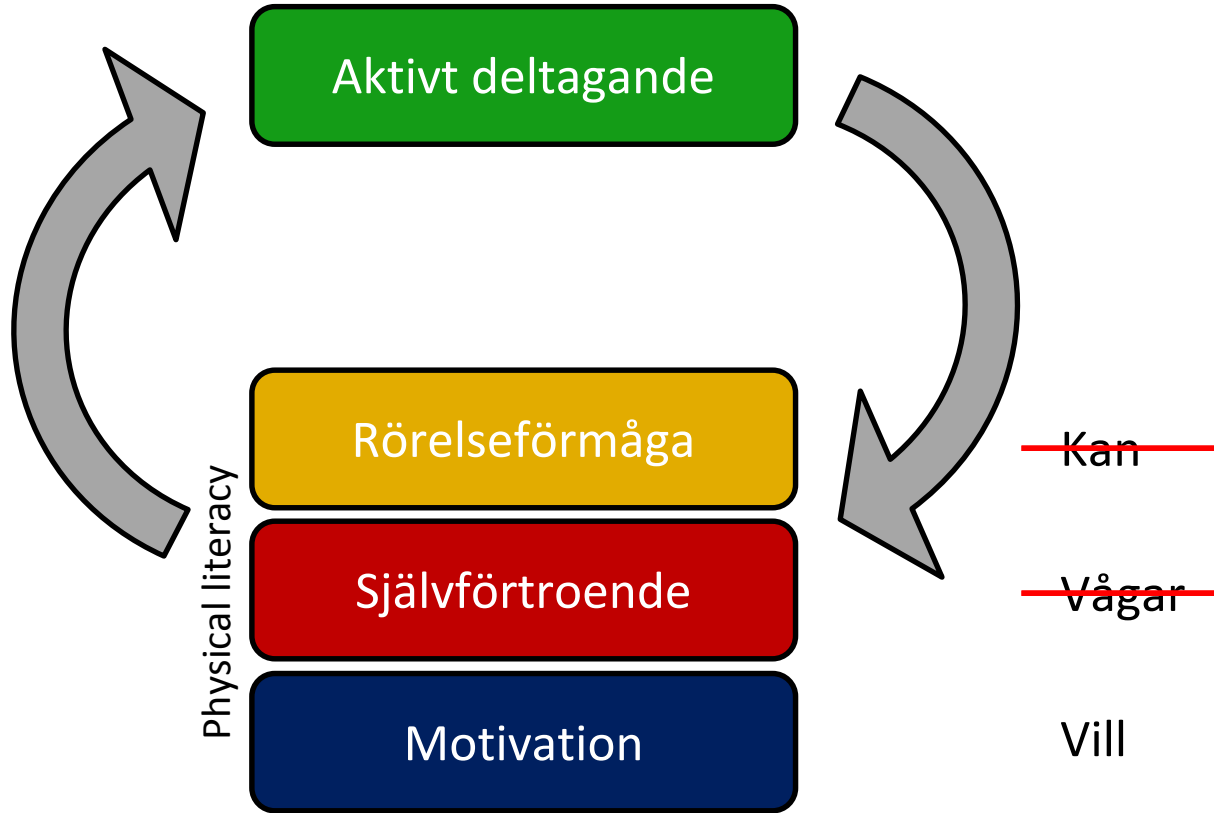


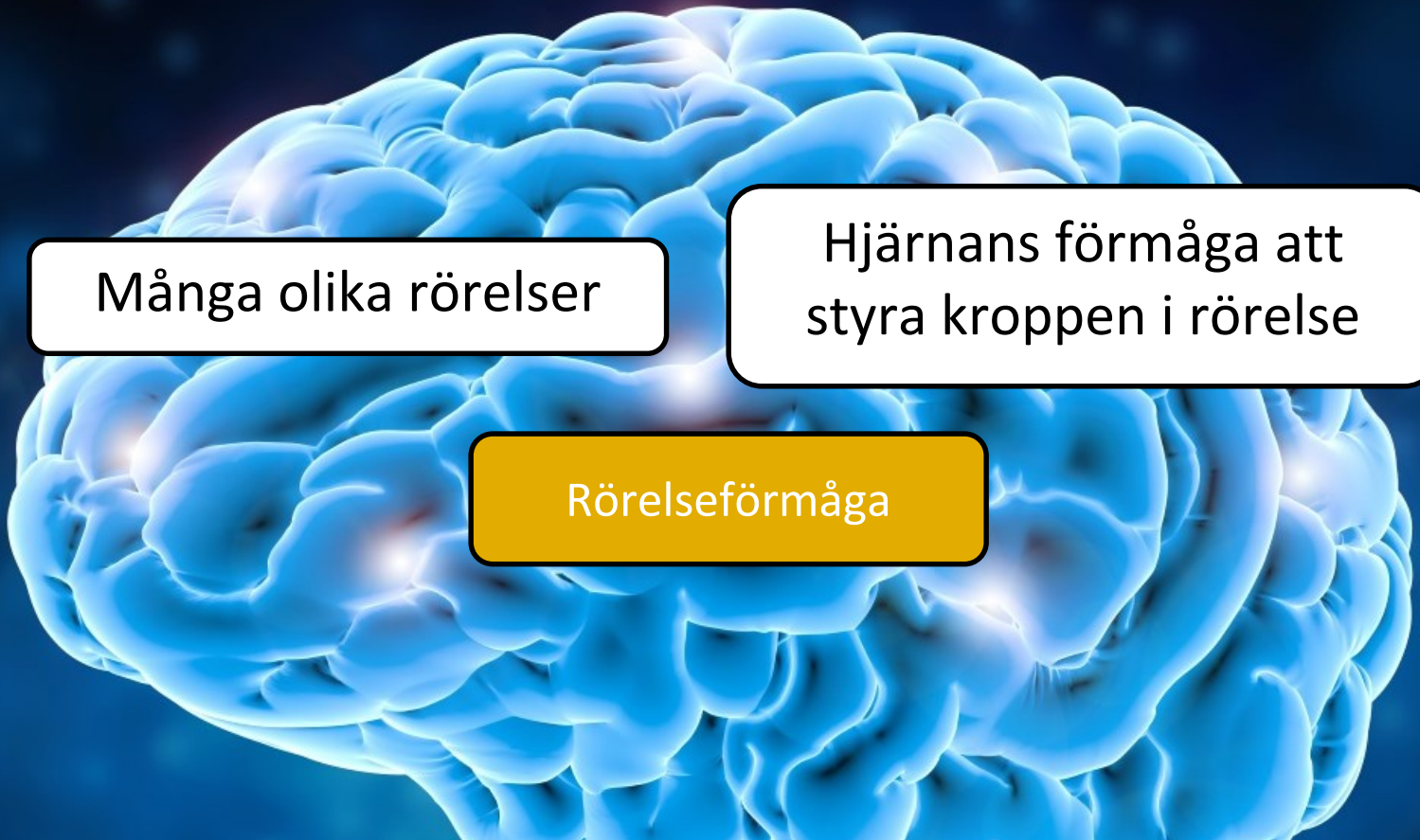
physical literacy

≠ fysisk aktivitet





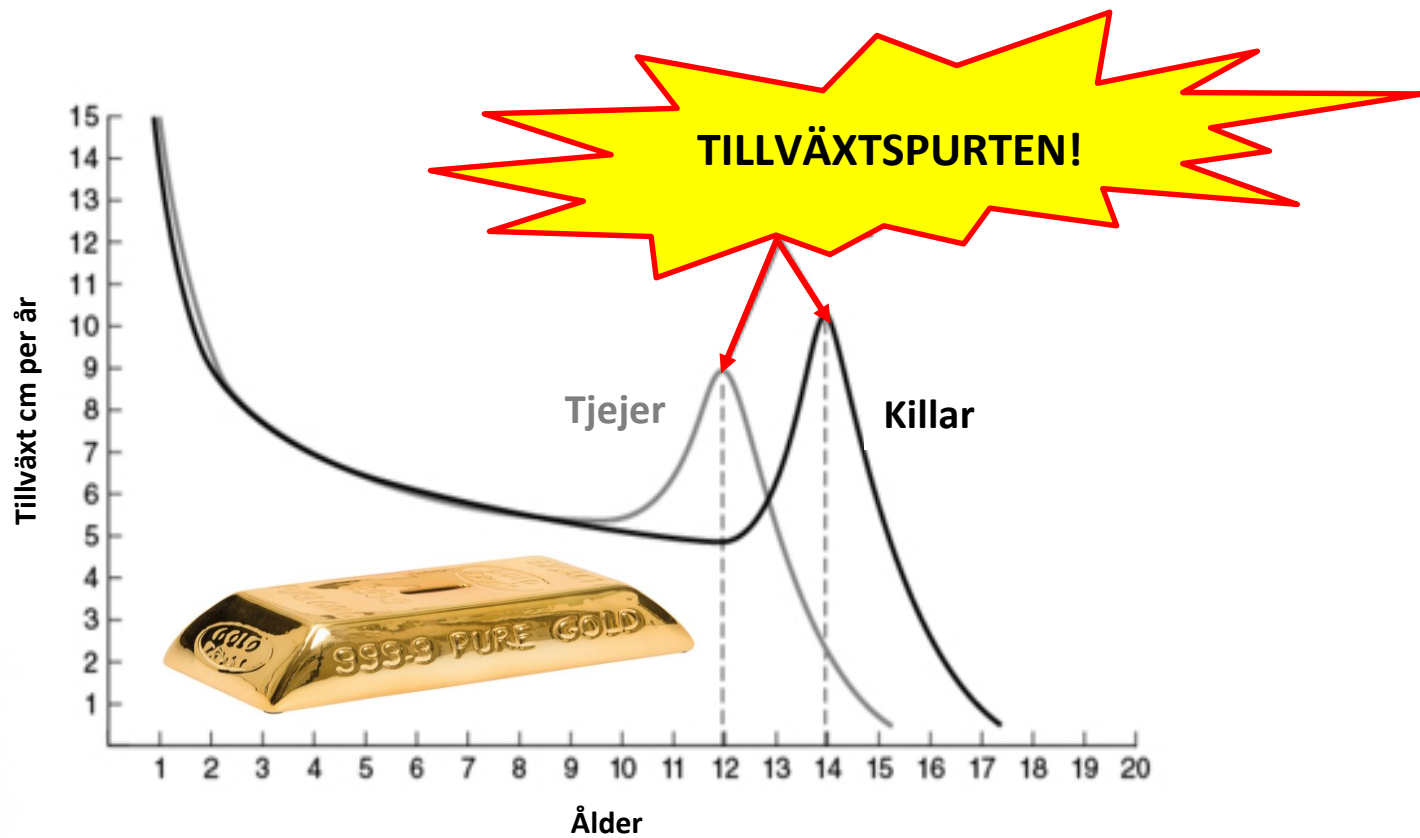


A glowing blue brain is the central focus of the image, set against a dark blue background with faint, out-of-focus light spots. Three text boxes are overlaid on the brain: a white box on the left, a white box on the right, and a yellow box in the center. The brain's surface is highly detailed, showing the characteristic folds and grooves of the cerebral cortex, and it has a bright, ethereal glow.

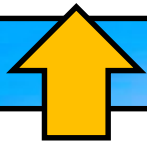
Många olika rörelser

Hjärnans förmåga att
styra kroppen i rörelse

Rörelseförmåga



Idrottare



Atlet



Trygg individ

Självförtroende





...upplevd möjlighet att påverka

...känsla av att vara duktig

...känsla av social tillhörighet

Yttre

Inre

Motivation

```
graph TD; A[Rörelseförmåga] <--> B[Självförtroende]; A <--> C[Aktivt deltagande]; B <--> C; B <--> D[Motivation]; C <--> D;
```

Rörelseförmåga

Självförtroende

Aktivt deltagande

Motivation

- Hur viktig är förmågan att kunna

...skriva/läsa

- A B C
- Ord
- Meningar

...räkna

- 1 2 3
- Tal
- Ekvationer

...röra på sig

- Grundmotoriska rörelser
- Sekvenser
- Sport och fysisk aktivitet

Om du inte kan **kasta** kan du inte delta i...

Baseboll



Handboll



Bowling



Spökboll



Brännboll



Amerikansk fotboll



För att delta i **fotboll** behöver du kunna...



Sparka



Accelererera/bromsa in



Ändra riktning



Objektkontroll



Hoppa/landa



Nicka



Fokusera



Varseblivning

Med mera...





Världshälsoorganisationen WHO

STRATEGIC OBJECTIVE 3

CREATE ACTIVE PEOPLE

ACTION 3.1.

Strengthen provision of good-quality physical education and more positive experiences and opportunities for active recreation, sports and play for girls and boys, applying the principles of the whole-of-school approach in all pre-primary, primary, secondary and tertiary educational institutions, to establish and reinforce lifelong health and physical literacy, and promote the enjoyment of, and participation in, physical activity, according to capacity and ability.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



LET'S
Be active
Everyone
Everywhere
Everyday

 World Health
Organization

Strategisk plan

för svensk idrott 2018–2021



SISU
Idrottsutbildarna

Önskat läge 2025

2025 har vi en idrottsrörelse där alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet.

Ledarskapet fokuserar på glädje och prestation snarare än på resultat. Utveckling av rörelseförståelse är i centrum vilket gör att fler får fysiska förutsättningar att idrotta mer. Utövaren känner sig kompetent, får tilltro till egen förmåga och en möjlighet att utveckla och förbättra sin prestation. Detta gör att fler fortsätter att idrotta längre och såväl den

Vision!

Berika all
verksamhet för
barn med

physical literacy



Utveckla individer som kan, vill
och vågar röra på sig

Mindre risk för
drop-out från idrott

Låg tröskel för att
välkomna nya individer

Ökad möjlighet att
delta i andra idrotter

Physical literacy berikade utmaningar...

Utvecklar hjärnans förmåga att styra kroppen i rörelse

(Många olika rörelser)

Aktiverar hela gruppen samtidigt

(Åskådareffekten,
rädsla för att göra fel)

Uppmuntrar kreativt tänkande

(Möjlighet att påverka,
svårt att göra fel, kul)

Kräver interaktion och samarbete

(Kompisar, gemenskap,
social tillhörighet)

Rörelse- satsning i skolan



Uppdraget

- Att genomföra en kraftsamling för mer rörelse och utveckling av rörelseförståelse i anslutning till skoldagen
- Hjälpa skolorna med inspiration och kunskap
- Skapa rörelsenätverk mellan skolor
- Samverka med elevhälsan



EMÅ Projektet

- **Ersboda, Mariehem, Ålidhem**
- **Rörelsesatsningen i skolan**
- **Samverkan Skola – hem – förening – samhället**