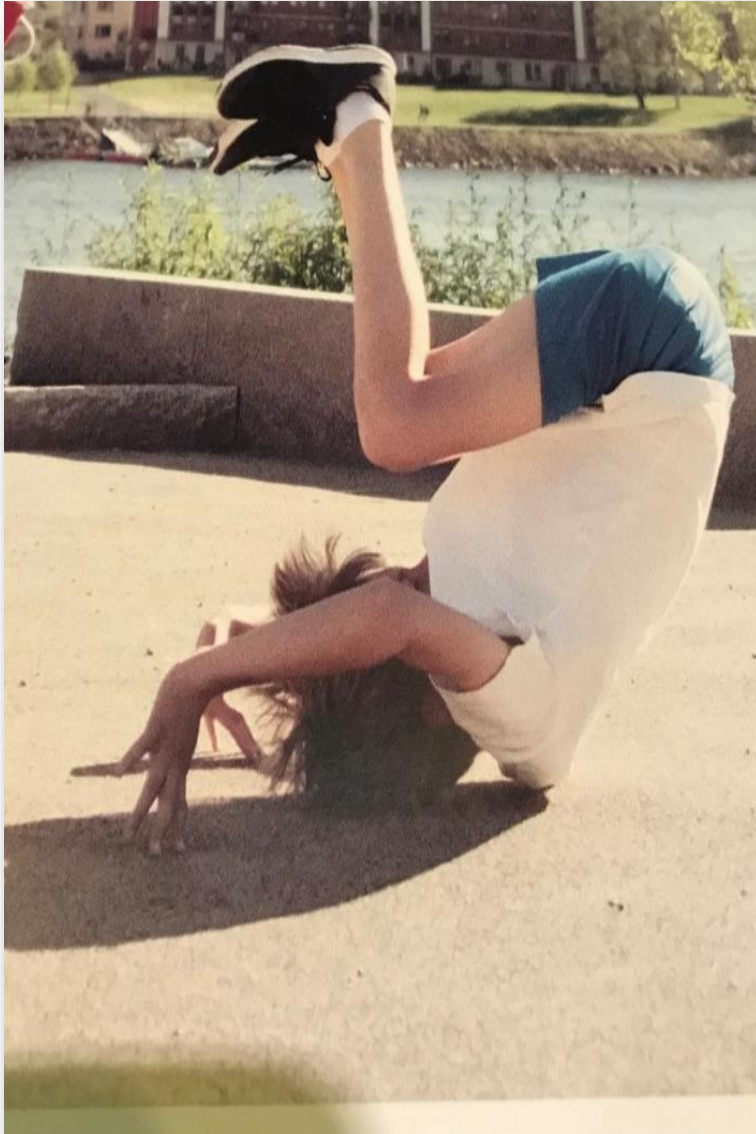




Att utveckla
rörelseförståelse är lika
viktigt som att lära sig
läsa och skriva

Tema: rörelseförståelse

*Lena Hedin, folkhälsoutvecklare,
Folkhälsa och sjukvård*

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



START OM YFA REKOMMENDATIONER OM FYSISK AKTIVITET FYSS SAMARBETEN

Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar

aug 21, 2016 | Nyheter

Framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och antagna av Svenska Läkarsällskapet 2016-02-01 samt av Svenska Barnläkarföreningen 2015-11-15.

Fysisk aktivitet kan utgöras av aktiv transport (gå/cykla), lek och utforskande av omgivning och natur på fritid och raster samt av spontan eller organiserad idrott och motion.

Unga rör sig för lite visar unik studie



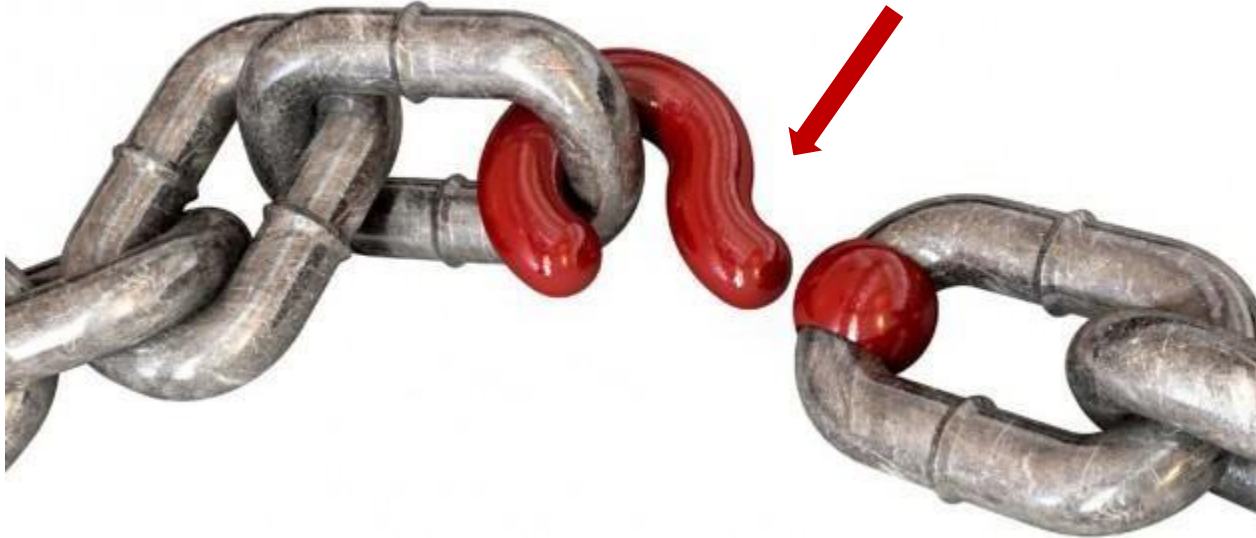
Få når rekommendation om fysisk aktivitet

- 22 procent av flickorna
- 44 procent av pojkarna

Pojkar i grundskolan är den enda kategori som rör sig tillräckligt. Men bara på vardagar. Inte på helger.

Allra minst rör sig flickor på gymnasiet

Rörelseförståelse?



Definition

*Physical literacy is the **motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding** to value and take responsibility for engagement in physical activities for life."*

The International Physical Literacy Association, May 2014

Rörelseförståelse (physical literacy)

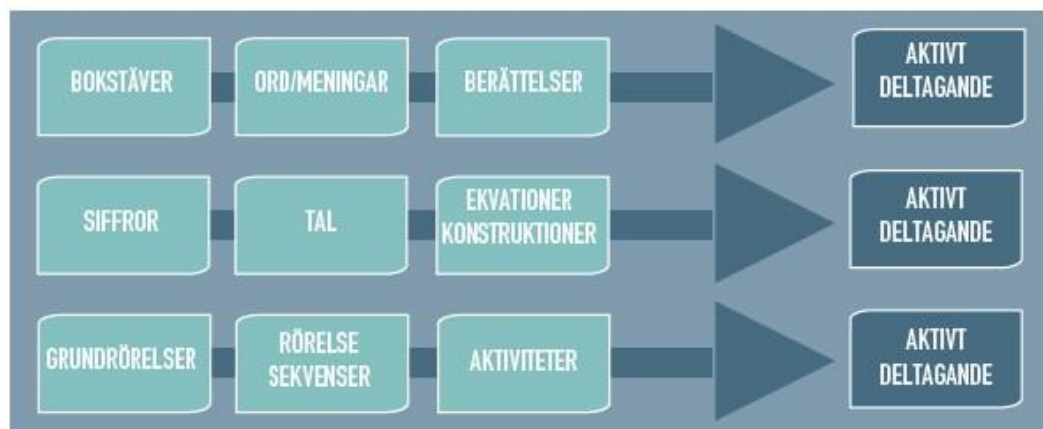
Summering

Rörelseförståelse handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla motivation, självförtroende, kunskap, förståelse och fysisk kompetens, värdesätta och utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

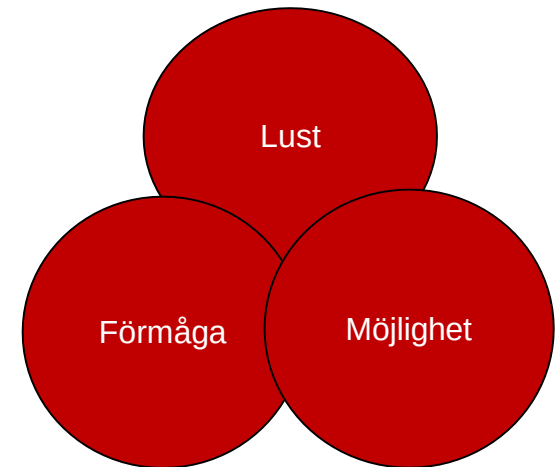
Fokus på att öka rörelseförståelse hos barn och unga. Att vara rörelserik är lika viktigt som att kunna räkna, skriva och läsa. Det är grundläggande för att barn och unga ska vilja prova på och utvecklas inom olika idrotter utifrån deras villkor. Så många som möjligt ska ha lusten och förmågan att röra sig - så mycket som möjligt, så länge som möjligt!

RÖRELSEFÖRSTÅESENS

A B C



Tre steg för att bli rörelserik



Förmåga

Barn måste få verktygen att träna sin förmåga att röra på sig, det gör vi genom smarta och åldersanpassade övningar.

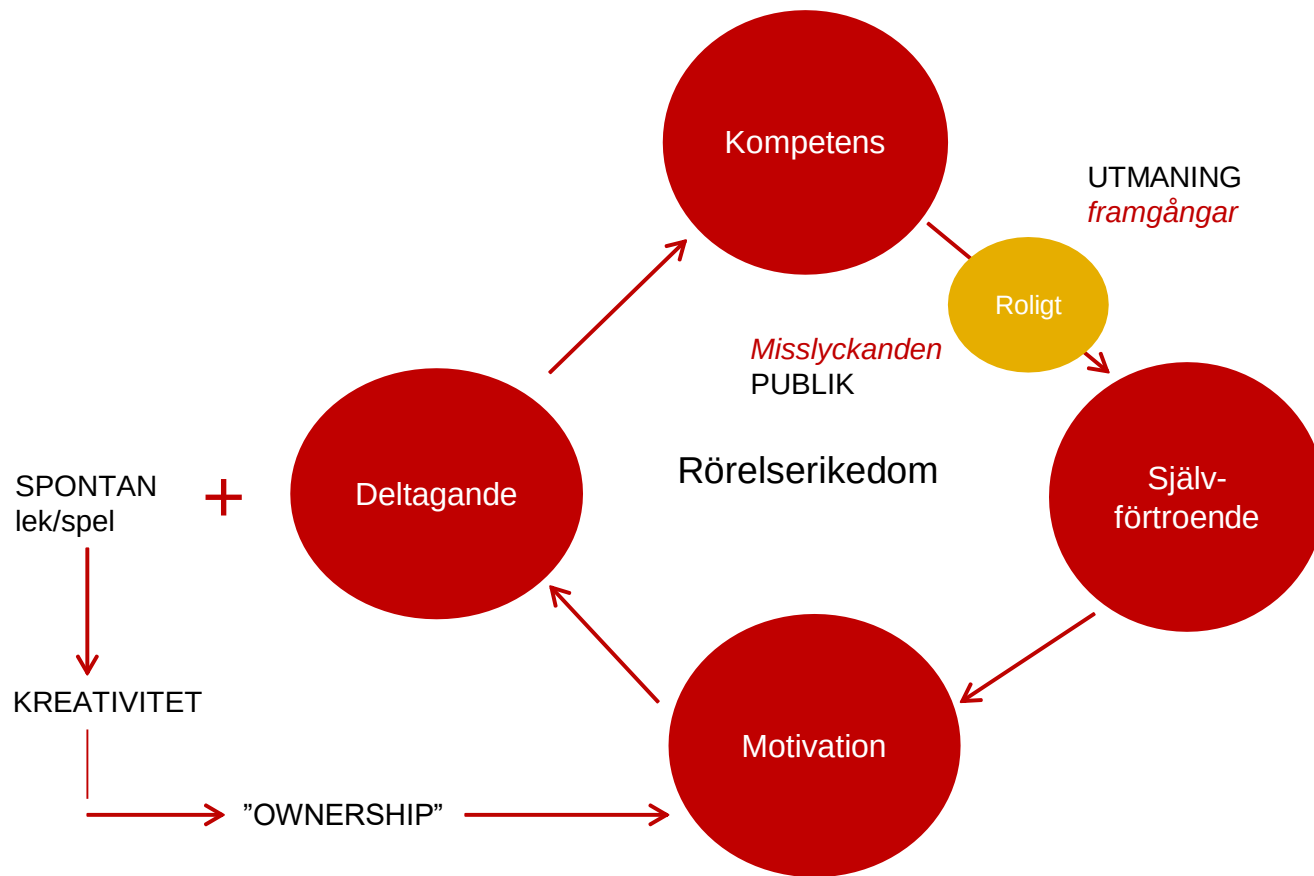
Möjligheter

Barn måste få samma chans att bli rörelserika, det uppnår vi genom att utbilda föräldrar, pedagoger och ledare.

Lust

Barn måst få uppleva att det är lustfyllt att röra på sig, det uppnår vi genom att skapa övningar som är roliga att genomföra.

Bryt inaktiviteten – på ett lustfyllt sätt





Rörelseförståelse är en avgörande kunskap för alla barn, ungdomar och vuxna för att vara **aktivt** delaktiga i samhället.