



# Rörelse- satsning i skolan

För att alla barn ska vilja, våga och kunna  
vara aktiva genom hela livet

# Mer rörelse i skolan!

Alltför många barn och unga sitter stilla. Riksidrottsförbundet (RF) har därför fått i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse i skolan. Med *Rörelsesatsning i skolan* vill vi förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten.

## **Vad är *Rörelsesatsning i skolan*?**

Vi vill i samverkan med skolan förändra kulturen så att rörelse får större utrymme under skoldagen. Vi vill samtidigt bidra till att alla barn får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. På sikt vill vi att barnen ska må bättre, lyckas bättre i skolan och leva aktivare liv. *Rörelsesatsning i skolan* pågår i hela Sverige. Projektet leds av samordnare i RF:s 19 distriktsidrottsförbund, på uppdrag av RF.



## **Barn och unga rör sig för lite**

Vi vet idag att fysisk aktivitet är bra för barns mående, för resultaten i skolan och för folkhälsan. Samtidigt visar forskningen att barn och unga rör sig för lite och är stillasittande en för stor del av dagen. I dag når bara 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna den rekommenderade nivån på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.

*(Nationell studie 2017, Centrum för Idrottsforskning).*

# *”Rörelseförståelse är lika viktigt som läs- och skrivförståelse. Därför är skolan en självklar plats att jobba utifrån”*

## **Vilka vill vi nå?**

Satsningen riktar sig till alla barn i årskurs F till 6, men framför allt de som inte rör på sig tillräckligt idag. Under de här åren skapar barn vanor som har stor inverkan på deras mående och även hälsa senare i livet. Vi samarbetar i första hand med kommuner och skolor i utvalda områden där behovet kan antas vara störst. I mån av resurser kan vi även stödja andra skolor som söker samarbete.

## **Leda med rörelseförståelse**

I satsningen utgår vi från begreppet rörelseförståelse. Det innebär att utveckla fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga förmågor. Rörelseförståelse är mer än att kunna utföra en mängd olika rörelser. Målet är att alla ska känna glädjen och viljan att röra sig.

## **Skolverkets regeringsuppdrag om mer rörelse i skolan**

I redovisningen av uppdraget föreslås en ny skrivning i läroplanerna, som är tydligare och mer konkret än den som finns idag. I Skolverkets förslag framgår att eleverna ska ges möjlighet och uppmuntras att delta i hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen. Rektors ansvar för detta förtydligas i Skolverkets förslag.



## Så kan vi stödja skolan

- Erbjuder verktyg för att skapa en handlingsplan
- Vara ett processtöd för skolans rörelseteam
- Utbilda i rörelseförståelse
- Erbjuder rörelsecoacher för inspiration
- Skapa nya nätverk för att dela goda exempel
- Starta, stötta skol-IF
- Samordna förenings-samarbeten



På [rf.se/rorelsesatsningiskolan](http://rf.se/rorelsesatsningiskolan) kan du läsa mer om satsningen och hitta kontaktuppgifter till samordnaren i ditt distriktidrottsförbund. Hör av dig, så kan ni tillsammans hitta formerna för mer rörelse.

### **Följande 19 distriktidrottsförbund finns:**

Blekinge	Södermanland
Dalarna	Uppland
Gotland	Värmland
Gävleborg	Västerbotten
Halland	Västernorrland
Jämtland/Härjedalen	Västmanland
Norrbottn	Västra Götaland
Skåne	Örebro
Småland	Östergötland
Stockholm	

Foto: Bildbyrån



**Riksidrottsförbundet**