



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 för mycket . Riksidrottsförbundet (RF) har därför fått i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse under och i anslutning till skoldagen. Med *Rörelsesatsning i skolan* vill vi förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten. Det gör vi genom att bygga broar mellan skolan, barnen och idrottsföreningarna.

Vad är *Rörelsesatsning i skolan*?

I skolans läroplan står att; ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”. Genom samverkan med idrottsrörelsen skapar vi förutsättningar för att detta sker och samtidigt ger vi barnen möjlighet till en aktiv fritid. Vi utbildar, inspirerar och bygger nätverk för att fler ska vilja vara aktiva och må bra. Satsningen leds av de 19 RF-SISU distrikten, på uppdrag av RF.

Vilka vill vi nå?

Satsningen riktar sig till alla barn i årskurs F till 6, men framför allt till de som inte rör på sig tillräckligt idag.



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.”

Rörelseförståelse

I satsningen utvecklar vi kunskapen om Rörelseförståelse. Vi tycker att det är lika viktigt att skapa förutsättningar för alla barn att vilja, våga och kunna röra sig som att de ska utveckla läs- och skrivförståelse. I skolan handlar det om att skapa en miljö som inspirerar till rörelse och om vad vi vuxna behöver tänka på för att alla barn ska utveckla motivation, självförtroende och kunskap för att vilja vara aktiva hela livet.

Utvärdering visar

Satsningen visar på piggare barn, färre konflikter, bättre trivsel och trygghet samt lugnare klassrum. Skolor utvecklar sitt systematiska kvalitetsarbete kring rörelse och fysisk aktivitet och personalen känner samsyn kring dessa frågor. Elever görs delaktiga och man ser positivt på samverkan med idrottsföreningar.

Vill ni vara med?

Om ni är en kommun eller skola som vill samarbeta gör ni en överenskommelse med ert RF-SISU distrikt för att påbörja arbetet. Ni tillsätter ett rörelseteam och gör en nulägesanalys. Ni får stöd för att sätta mål för arbetet på kort och lång sikt. Tillsammans tittar vi på möjligheterna att skapa samverkan med idrottsföreningar i ert närområde.

Hör av er till kontaktpersonen i ert distrikt, se baksidan.



Vi erbjuder er skola

- Stöd för att skapa en handlingsplan
- Utbildning i rörelseförståelse
- Inspiration till rörelse och idrott
- Utbildning för elever till rörelseledare
- Stöd för att starta skolidrottsförening
- Samverkan med idrottsföreningar

[Klicka här](#) för stöd och material för arbetet! >>

På rf.se/rorelsesatsningiskolan kan du läsa mer om satsningen och hitta kontaktuppgifter till samordnaren i ditt RF-SISU distrikt. Hör av dig, så kan ni tillsammans hitta formerna för mer rörelse.

Följande 19 RF-SISU distrikt finns:

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

**Klicka här för inspiration
från många olika idrotter! >>**



Riksidrottsförbundet