

# Mer rörelse i skolan

*Lars Åke Bäckman, Skolverket*



# Rörelse/fysisk aktivitet ger ökad måluppfyllelse!

Men vilka är målen och finns det några enkla samband? Eller är det mer komplext än så?

Är rörelsen ett mål i sig eller ett medel för att uppnå andra mål?



# Mål för skolans undervisning

## Skolans uppdrag

- erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet...

## Kunskaper

- den egna livsstilens betydelse för hälsan, ...

## Idrott och hälsa

- Utveckla allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen,



# Vad säger forskningen?

”starka vetenskapliga belägg för att fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter för barn och ungdomar”



# Rekommendation

För barn och ungdomar mellan 6 och 17 år är rådet att de ska vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag.

Aktiviteten ska främst vara av konditionshöjande karaktär, men muskel- och skelettstärkande aktiviteter bör ingå tre gånger i veckan.

För barn 0-5 år finns också rekommendationer.



# Och hur ser det ut i praktiken?

Barn och ungas fysiska aktivitet har minskat och mest för de äldre ungdomarna och särskilt flickor. Aktiviteten avtar med stigande ålder.

Barn och unga rör sig mest under skoltiden och mindre på fritiden.

Både pojkar och flickor var stillasittande eller lågt fysiskt aktiva under mer än 90 procent av den undersökta tiden.

 Pojkar mer fysiskt aktiva än flickor

# Vad säger forskningen?

Det finns samband mellan fysisk aktivitet och skolresultat men dessa är inte entydiga



# Andra faktorer som påverkar undervisning och resultat

- Välutbildade lärare
- Höga förväntningar
- Motivation
- Trygghet och studiero
- Elevhälsan
- Skolgårdar/utemiljöer
- Skolmåltider





# Aktiviteter i många skolor

Det saknas en nationell bild av omfattning och innehåll i de rörelseaktiviteter som skolor bedriver utöver undervisningen i idrott och hälsa men några exempel

Pulsträning

Organiserad rastaktiviteter

Utomhusundervisning

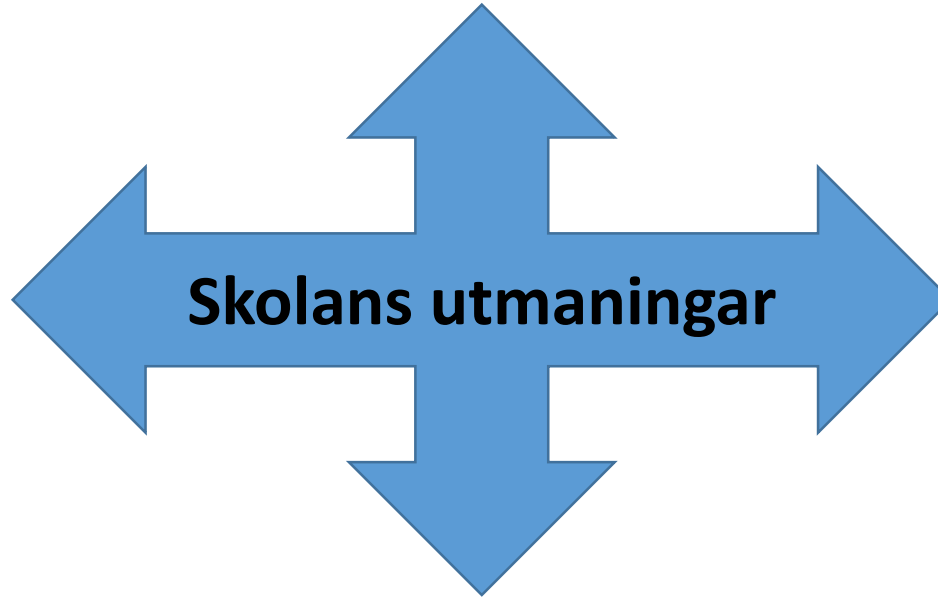
Dans i skolan

Vandrande skolbussar



**Alla elever ska vara med**

**Traditioner**



**Skolans utmaningar**

**Organisatoriska  
och materiella  
förutsättningar**

**Lärares kunskaper och  
erfarenhet**

**Många goda skäl för att "hålla  
barn och unga i rörelse"**

**Mångas ansvar**

**Se möjligheterna!**



**Tack för att ni  
lyssnade!**



*Skolverket*

# Länkar som jag refererade till:

## Centrum för idrottsforskning –

<http://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/rapporter/statens-stod-till-idrotten-2016/>

## Rekommendationer för fysisk aktivitet

<http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>

## Bidrag för upprustning av skollokaler och utemiljöer vid skolor, förskolor och fritidshem, Boverket

<http://www.boverket.se/sv/bidrag--garantier/rusta-upp-skolor-och-skolans-utemiljo/>

## Mat i förskola och skola, Skolverket, -

<https://www.skolverket.se/regelverk/mer-om-skolans-ansvar/mat-i-skolan-1.185012>