



Rörelse- satsning i skolan

För att alla barn och ungdomar 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 barn och ungdomar 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 och unga från förskoleklass till årskurs 9, men framför allt till de som inte rör på sig tillräckligt idag.



Barn och unga rör sig för lite

Barn och unga ägnar mindre tid åt pulshöjande fysisk aktivitet ju äldre de blir. Samtidigt ökar stillasittandet och barn och unga är numera stilla under större delen av sin vakna tid. Det innebär låg energiförbrukning, vilket ökar risken för ohälsa.

(Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs – Folkhälsomyndigheten 2024).



Vi erbjuder er skola

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

”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 och ungdomar 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 och ungdomar 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.

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	



Riksidrottsförbundet