CHANGE THE GAME™

Change the game på turné

Aktivitets- och utbildningsdagar i länet 2018

SISU Idrottsutbildarna

CHANGE THE GAME

CHANGE THE GAME

SORSELE 28/8

Sorsele

Pep-talk för yrkesverksamma 180528

Introduktion physical literacy och information om rörelserika samhällen

Upplägg

- Inledning & bakgrund
- Utmaningen
- Lösningen – PL
- PL i praktiken
- Intresset för PL
- Nästa steg
- Mer frågor

Inledning & bakgrund

Syftet med
Change the game on tour

Rörelsesatsning i Västerbotten

Samling för daglig rörelse

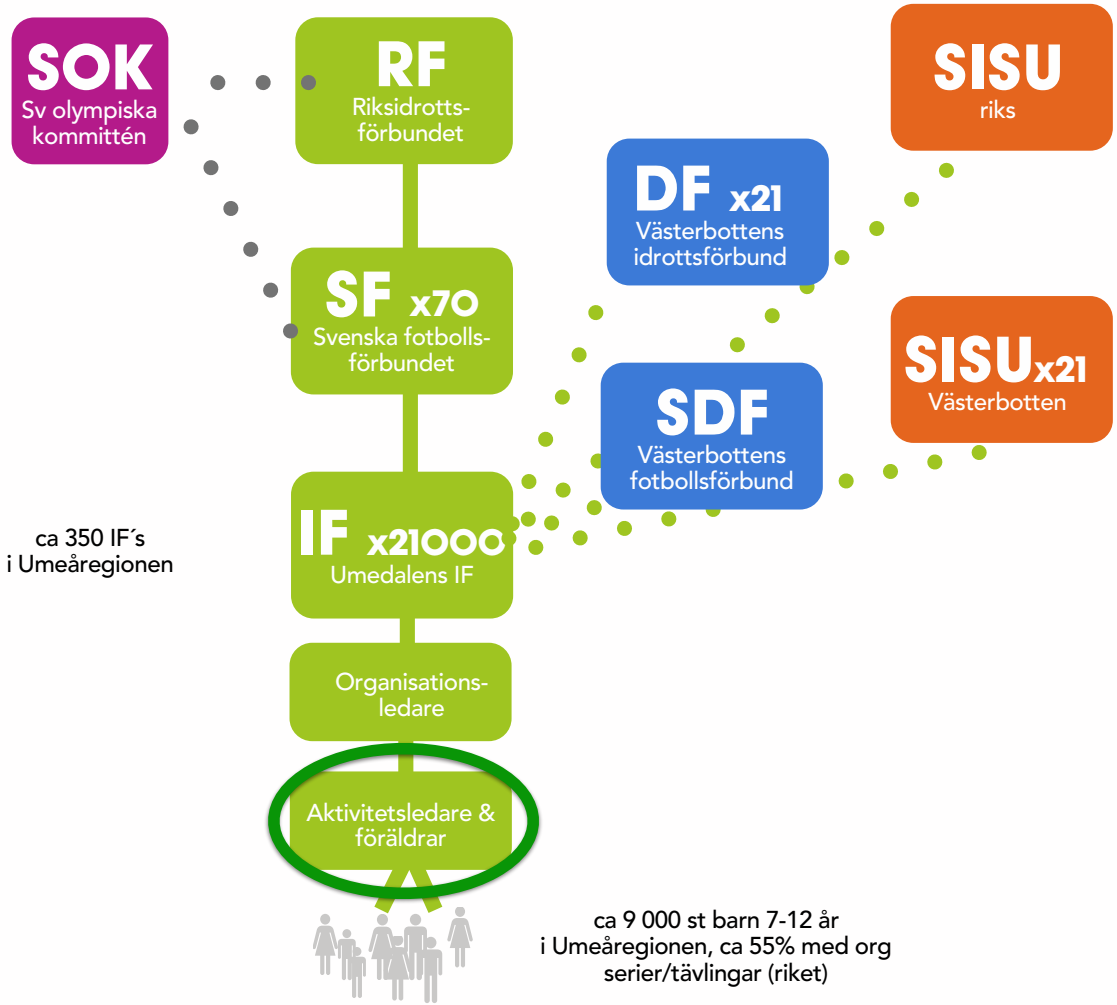
Utbildningsminister Gustav Fridolin, minister för forskning och högre utbildning Helene Hellmark Knutsson samt folkhälso- och idrottsminister Annika Strandhäll presenterade idag Samling för daglig rörelse, insatser för att fler barn och unga ska röra på sig varje dag.

Det råder fullständig samsyn om vikten av att barn och ungdomar ges goda möjligheter till fysisk aktivitet. Det är bra för välbefinnandet, för folkhälsan och för skolresultaten. Ändå vet vi att barn och unga rör på sig alldeles för lite och är stillasittande en alldeles för stor del av dagen. För att komma till rätta med det här samhällsproblemet krävs en bred kraftsamling från flera aktörer.

Genvägar

› Informationsmaterial: Samling för daglig rörelse

Hur göra skillnad?



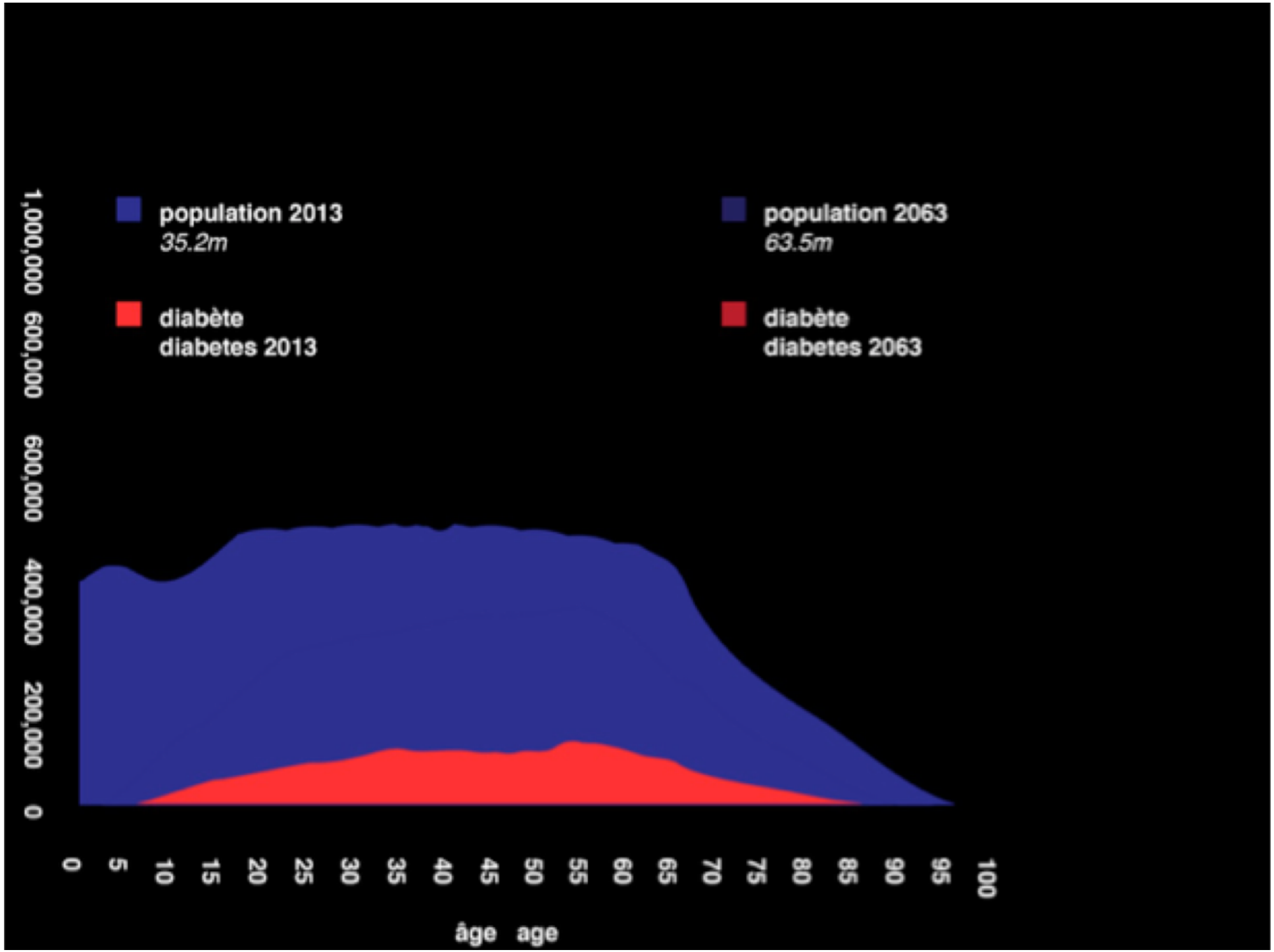
Utmaningen

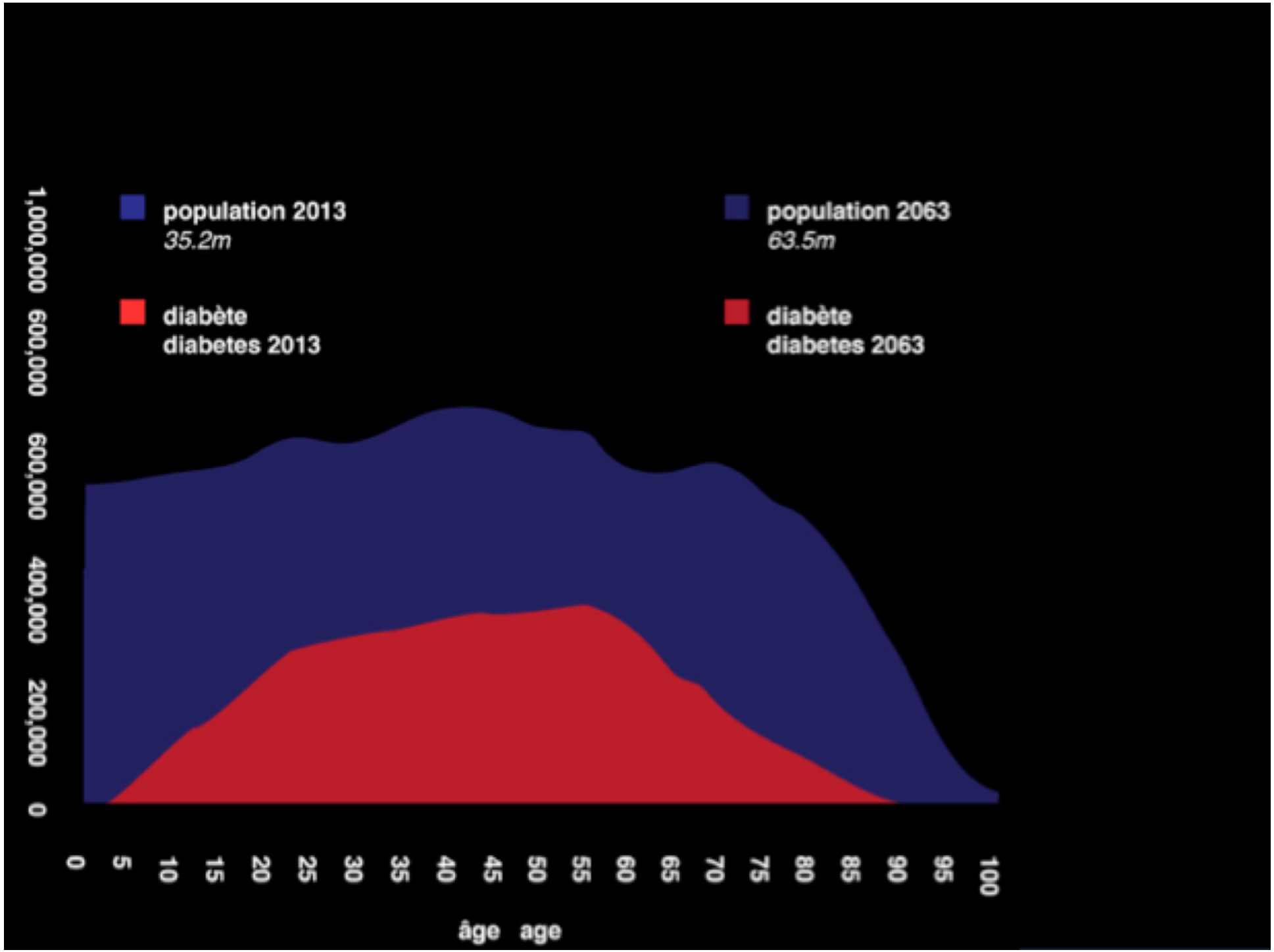
10,5 år

1/8

6 år

22% / 44%


population 2013
35.2m
population 2063
63.5m
diabète
diabetes 2013
diabète
diabetes 2063
1,000,000
600,000
600,000
400,000
200,000
0
0
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
55
60
65
70
75
80
85
90
95
100
âge age


population 2013
35.2m
population 2063
63.5m
diabète
diabetes 2013
diabète
diabetes 2063
1,000,000
600,000
600,000
400,000
200,000
0
0
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
55
60
65
70
75
80
85
90
95
100
âge age

FYSISKT AKTIVA BARN
LÄR SIG MER,
PRESTERAR BÄTTRE
OCH MÅR BÄTTRE
Grundare
BALTICGRUPPEN
CHANGE
THE
GAME

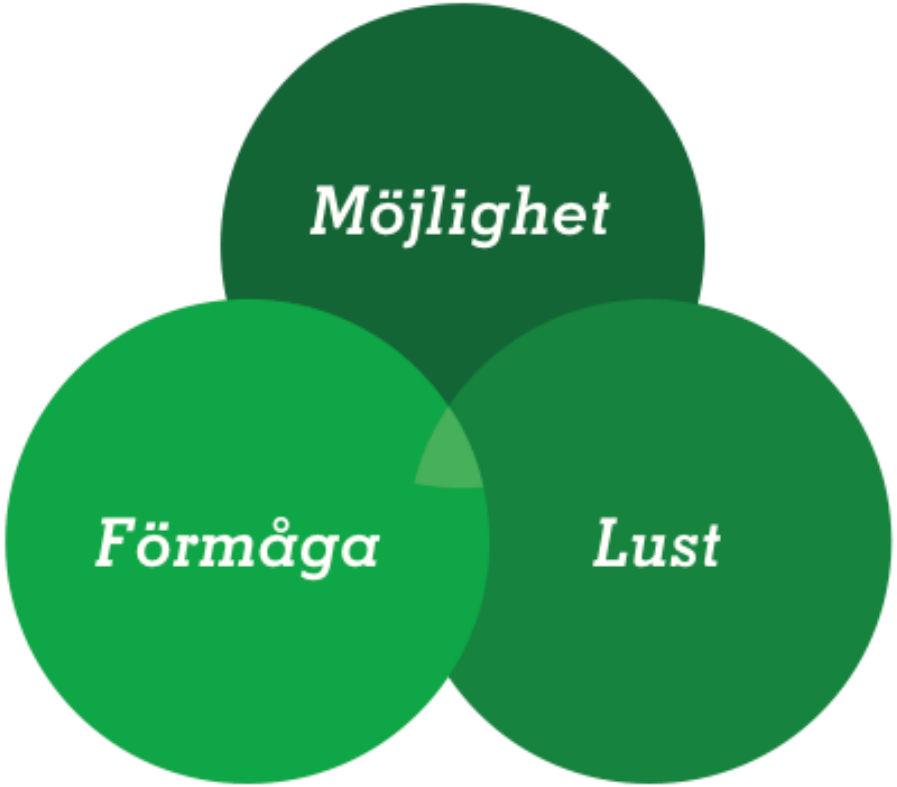
Lösningen

Physical literacy

CHANGE THE GAME™

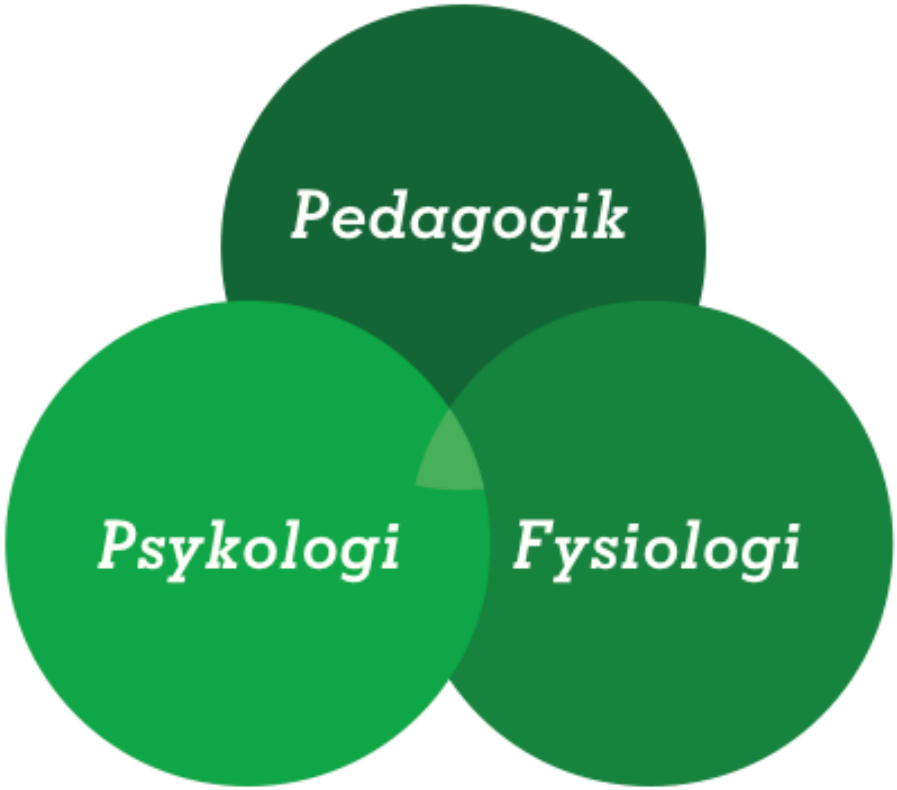
.

Rörelserikedom



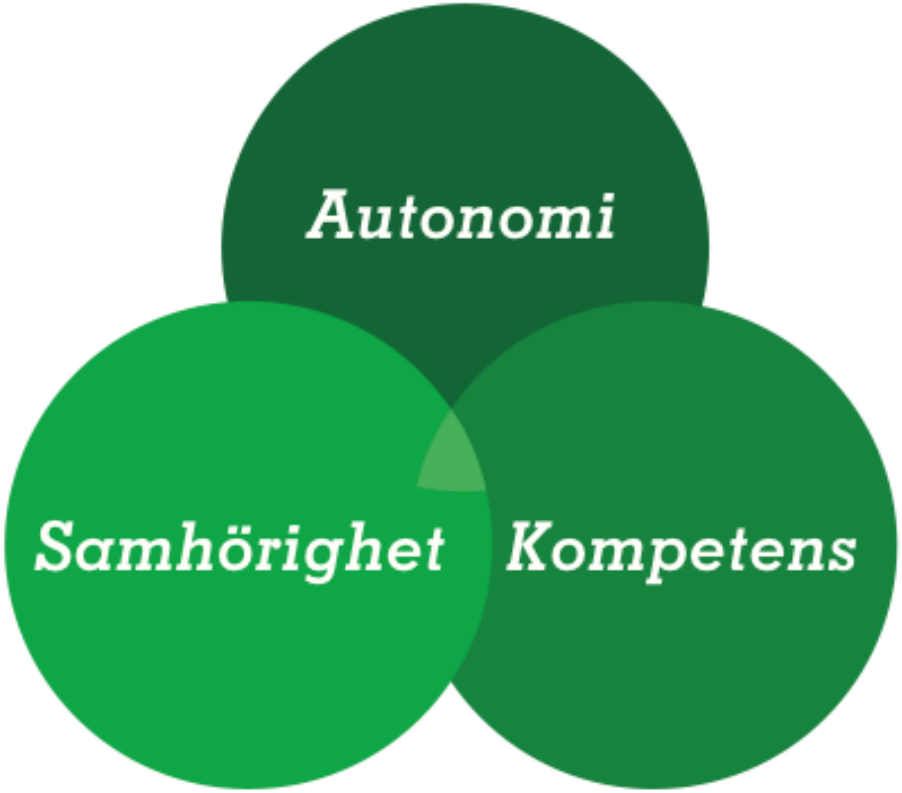
vara rörelserik, fysiskt aktiv eller vältränad är olika saker!

Rörelserikedom - ledarskap



Ödmjukhet - nytt perspektiv

Rörelserikedom - motivation



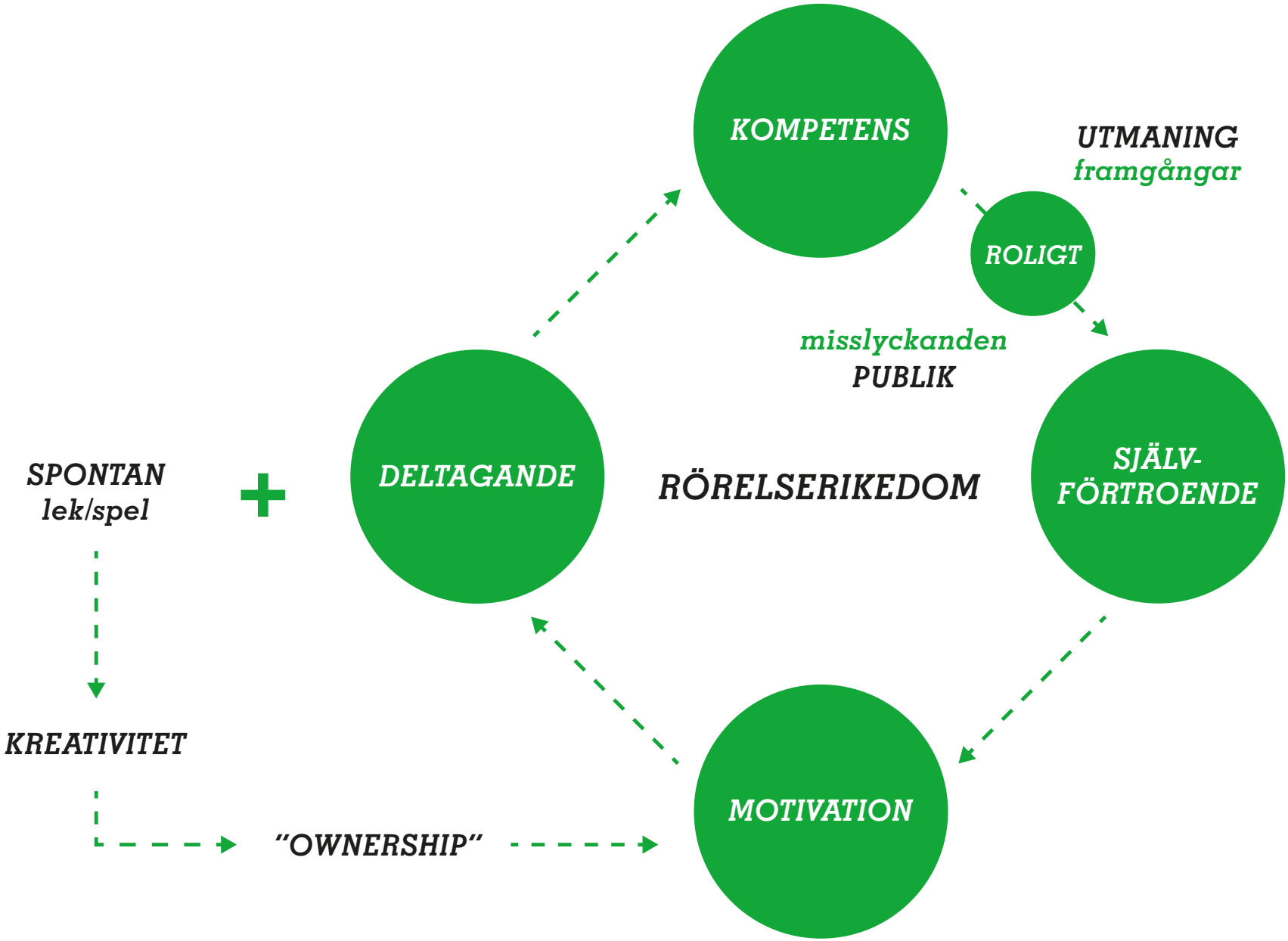
hov som tillfredsställs genom aktiviteter som
imjar rörelserikedom - skapar kvalitativ, inre
motivation.

Motivationsskalan

	Ingen motivation	Kontrollerad motivation		Autonom motivation	
Typ av motiv	Omotivation	Yttre motivation	Introjicerad motivation	Integrerad motivation	Inre motivation
Präglas av	Passivitet, tomhet, uppgivenhet	Piska/morot	Ångest, skam, skuld, självkänsla	Högre syfte, värderingar, ideal	Intresse, lek, utmaning

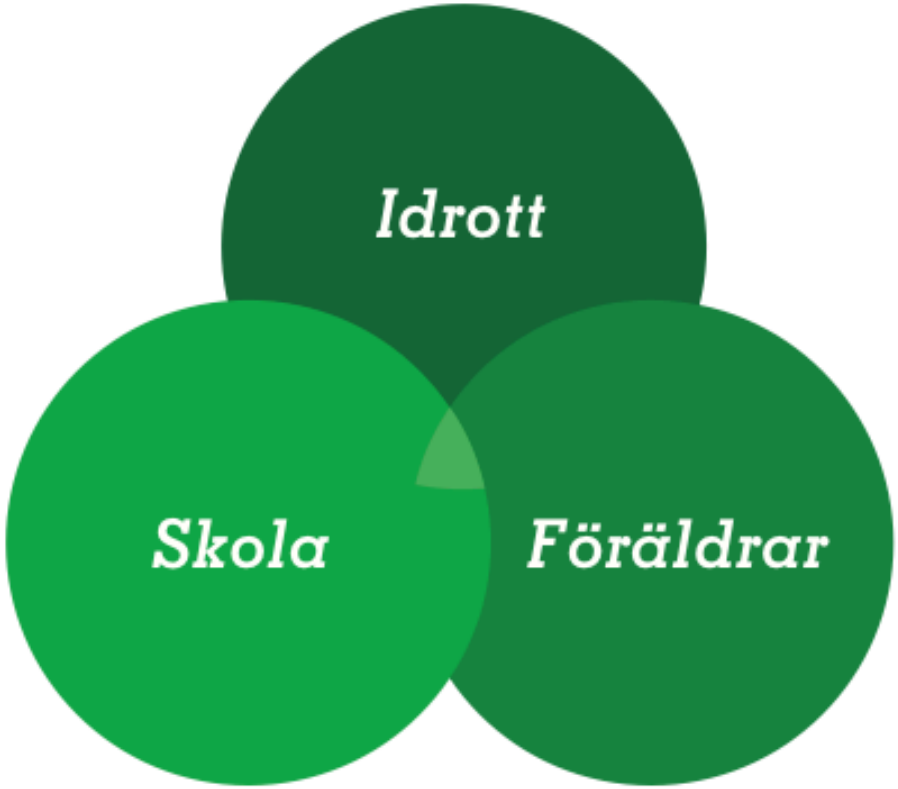
"Jag bör/måste" *"Jag vill"*

Rörelserikedom i praktiken


KOMPETENS
UTMANING
framgångar
ROLIGT
misslyckanden
PUBLIK
SPONTAN
lek/spel
DELTAGANDE
RÖRELSERIKEDOM
SJÄLV-
FÖRTROENDE
KREATIVITET
"OWNERSHIP"
MOTIVATION

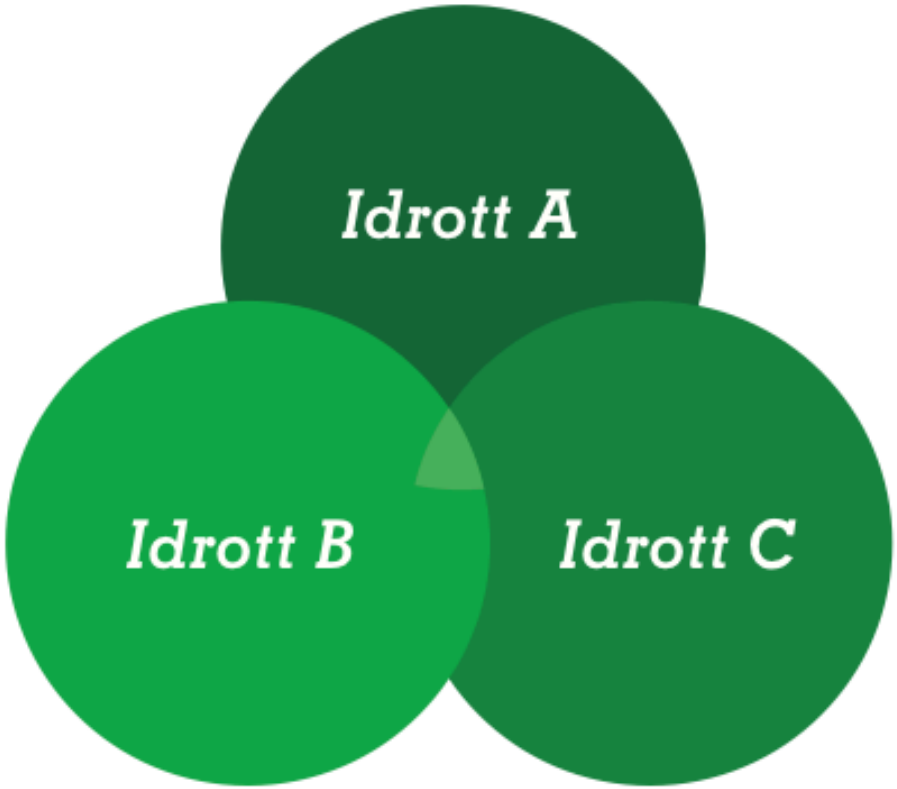
Samverkan

Rörelserikedom - samverkan



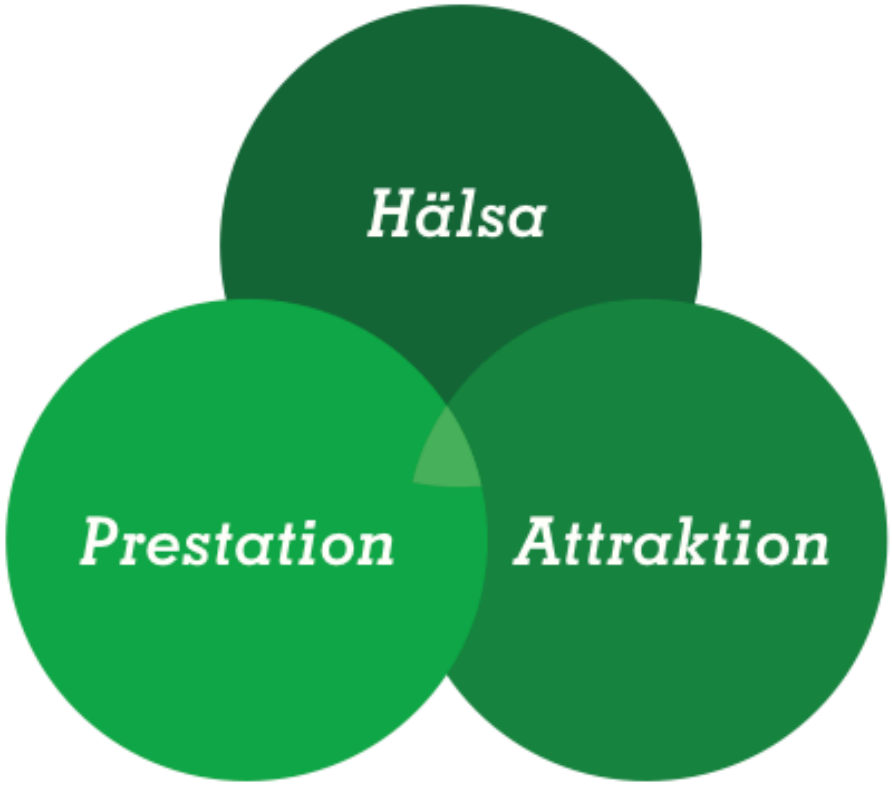
MGN för barnens närmsta ledare

Rörelserikedom - samverkan

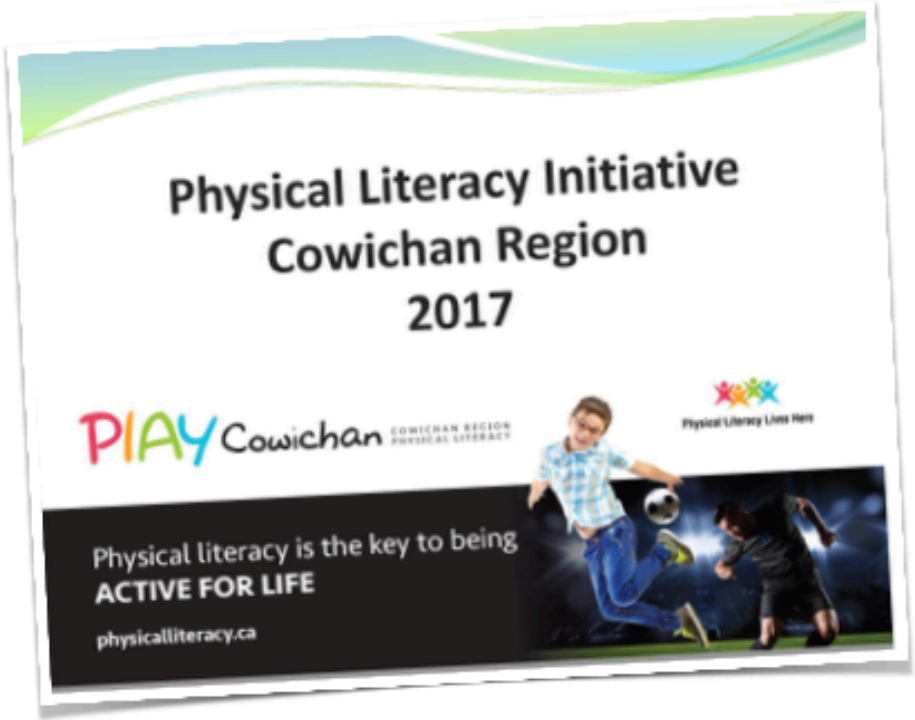


MGN som bryter barriärer!

Rörelserikedom - samverkan



Gagnar många intressen!



UMEÅ. MER RÖRELSERIKEDOM.

Grundare

BALTICGRUPPEN

Medspelare

Björklöven Umeå

Umeå IBK Dalen 1990

T.I.K Fjällvinden

IKSU innebandy

uhsk Umeå alpine race

UMEÅ BSKT

Umeå FC 1987

IFK Umeå

Umeå IK 1917

IDROTTSHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET

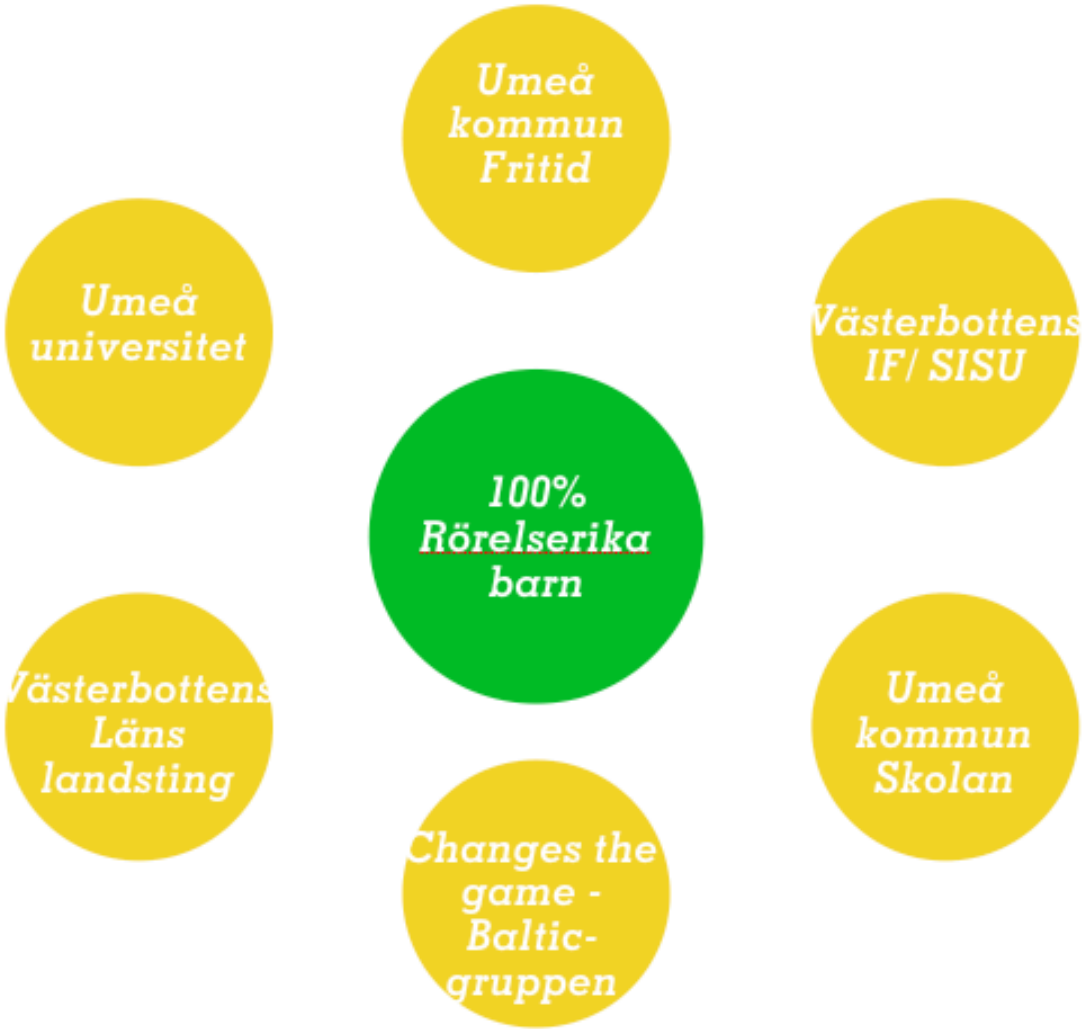
SISU Idrottsutbildarna

UMEÅ KOMMUN

Partner

VK

Rådet för rörelserikedom



Vår drivkraft

Att barn och unga ska få samma rätt till rörelse och därmed samma förutsättningar att må bra och skapa sin bästa livsresa.

Vår vision

Ett rörelserikt samhälle.

Physical literacy i världen

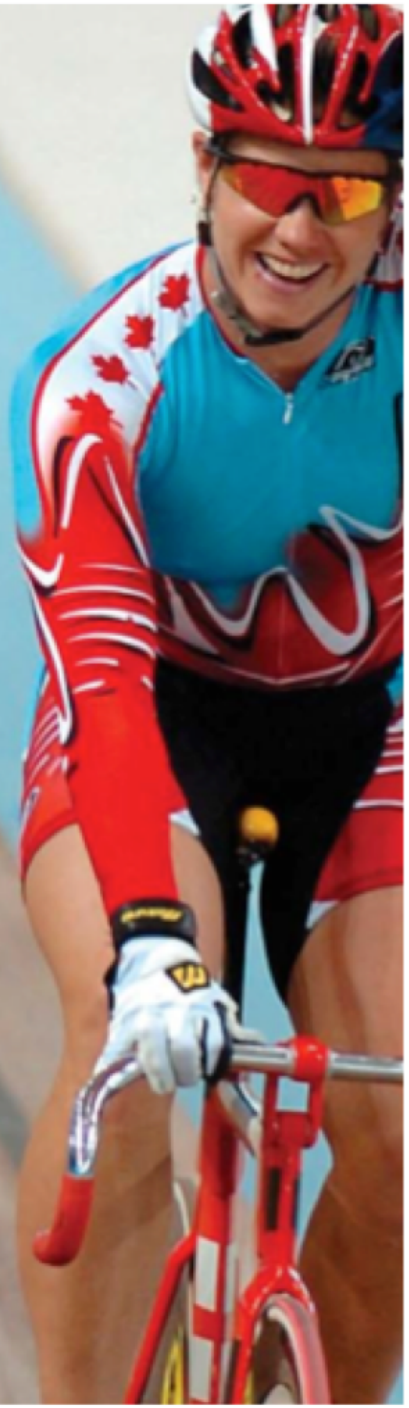
Knowing – doing

Av män för män

Folkhälsa och proffs – samma recept!

10 Key Factors Influencing Long-Term Athlete Development

1. Physical Literacy
2. Specialization
3. Developmental Age
4. Sensitive Periods
5. Mental, Cognitive and Emotional Development
6. Periodization
7. Competition
8. Excellence Takes Time
9. System Alignment and Integration
10. Continuous Improvement – Kaizen



Sport for Life

ABOUT US QUALITY SPORT SERVICES CAMPUS RESOURCES EVENTS NEWS

the PHYSICAL LITERACY STANDARD *At a glance*

Australian Government
Australian Sports Commission

The Draft Physical Literacy Standard (the Standard) is a framework that supports the development of physical literacy in all people across the lifetime.

Physical literacy is about building the skills, knowledge and behaviours to help us lead active lives.

It is the holistic learning that occurs through movement and physical activity integrating physical, psychological, social and cognitive capabilities.

The Standard supports individuals to identify and reflect on proficiency across four interrelated domains and plan development to support lifelong participation in movement and physical activity

Domains

There are four interrelated domains within the Standard that together support holistic learning of capabilities to enhance development of physical literacy.

Physical

The skills and fitness a person acquires and applies through movement

Psychological

The attitudes and emotions a person has towards movement and the impact they have of their confidence and motivation to move

Social

A persons interaction with others and the environment in relation to movement

Cognitive

A persons understanding of how, why and when they move

Elements

Each domain is made up of a number of elements. These elements are the required skills, knowledge and behaviours, which enable development of physical literacy.

Physical

- Movement skills (Land)
- Movement skills (Water)
- Moving using equipment
- Object manipulation
- Muscular endurance
- Cardiovascular endurance
- Coordination
- Stability / Balance
- Flexibility
- Agility
- Strength
- Reaction time
- Speed
- Power

Psychological

- Motivation
- Self-regulation (Emotions)
- Self-regulation (Physical)
- Self-awareness
- Confidence
- Engagement & enjoyment

Social

- Ethics
- Relationships
- Collaboration
- Safety & risk
- Society & culture
- Connectedness (Community & environment)

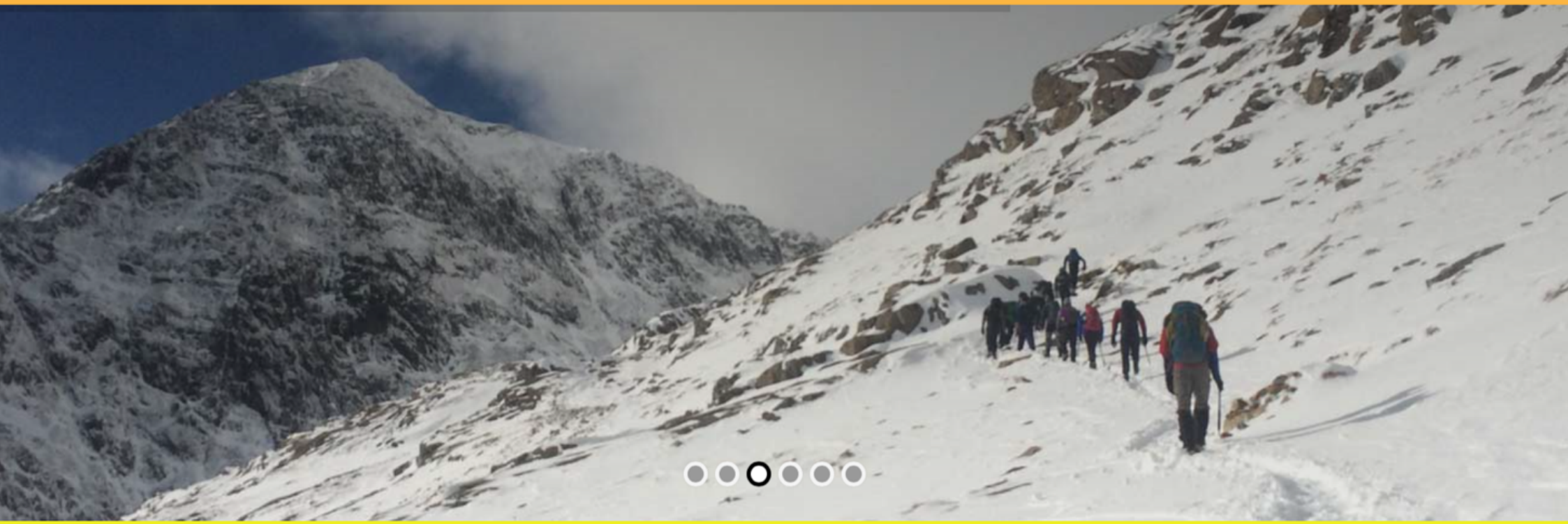
Cognitive

- Awareness
- Content knowledge
- Rules
- Purpose & reasoning
- Strategy & planning
- Tactics

Physical Literacy - an all Wales approach to increasing levels of physical activity for children and young people

ATHROFA **LLYTHRENNEDD**
CORFFOROL CYMRU
WALES INSTITUTE FOR
PHYSICAL LITERACY

is currently under development. As such, certain features are not yet available. Thank you for your understanding.



Getting children moving

Do you want to help your child become more active?

The Solution

Bringing community leaders together—to lead

ALIGNMENT OF ALL KEY LEADERS OF THE COMMUNITY

- The solution we're proposing is alignment of five key community sectors, cooperating to deliver the what, why, and how of physical literacy.
- The solution is supporting national, provincial, and municipal stakeholders supporting knowledge transfer and implementation of Physical Literacy for Communities.

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD

LET'S Be active Everyone Everywhere Everyday

World Health Organization

Utbildningsministern

Presentation 180417

UPP & HOPPA SVERIGE!

För alla barn och ungas rätt till ett hälsosamt liv

Stillasittande är ett globalt problem och vi i Sverige är inget undantag. Vi sitter i genomsnitt 9 timmar om dagen. Goda vanor grundläggs tidigt i livet. Vi vuxna måste föregå med gott exempel. Barn gör som vi gör, inte som vi säger.

Upp och hoppa, Sverige!

Riksidrottsförbundet
Adress: Idrottens Hus, 100 61 Stockholm
Tel växel: 08-699 60 00 | Fax: 08-699 62 00
e-post: riksidrottsforbundet@rf.se | www.rf.se

RF: 859/17-03

Skolverkets diarienummer: 2017:783

Till:
Skolverket
forskolan.laroplan@skolverket.se

2018-01-15

Remissvar Förslag till reviderad läroplan för förskolan

Riksidrottsförbundet (RF) lämnar här ett remissvar på ovanstående ärende.

RF anser att för att möjliggöra ett gott liv för alla är det nödvändigt att förståelse för rörelse blir en integrerad del av uppväxten. Samhället når så gott som samtliga barn genom barnavårdscentralen (BVC), förskolan och grundskolan. Mot den bakgrunden behöver förändringar i dessa verksamheter och vår omvärld göras för att ge alla människor möjlighet till en god hälsa och ett gott liv. Kunskapen om hur ett rörelserikt liv i alla åldrar förbättrar folkhälsan behöver öka i samhället. Kunskap och förståelse för rörelse behöver utvecklas och stärkas redan från de tidiga barnåren upp till vuxenlivet.

RF anser därför att kunskapen om vikten av förståelse för rörelse som en faktor för framtida hälsa, ska öka hos BVC-personal, förskolepersonal och grundskolepersonal och att det ska införas mål för kunskap och förståelse för rörelse i läroplanen för förskolan och grundskolan.

RF stödjer därför Skolverkets förslag till reviderad läroplan för förskolan där man lyfter att hälsa och välbefinnande är viktigt för barns utveckling och lärande men vi vill ytterligare stärka målet om vikten av rörelseförståelse och vill därför göra tillägg av ordet rörelseförståelse i stycke *2.2 Omsorg, utveckling och lärande Mål (s 11).*

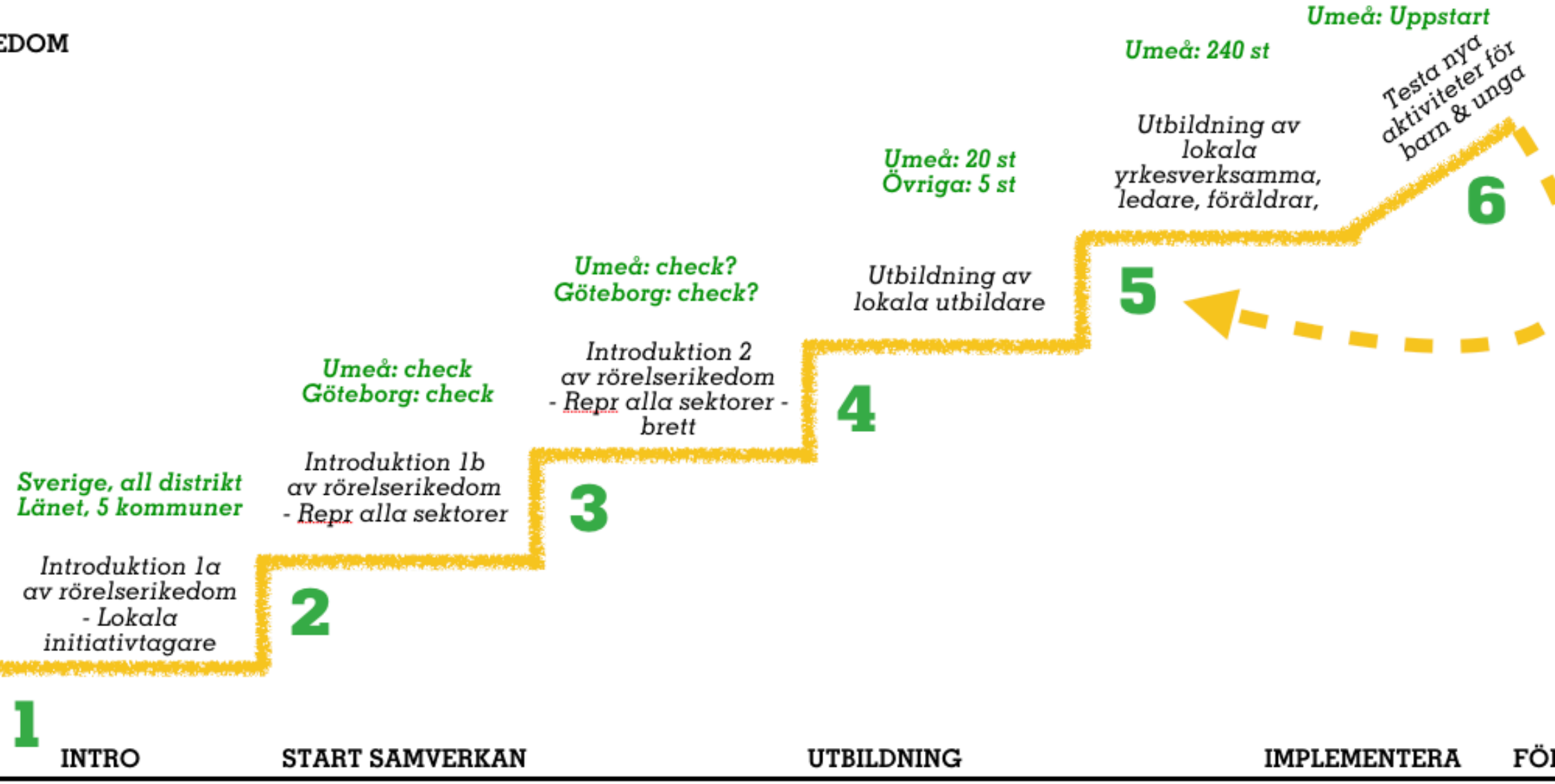
- **Rörelseförståelse**, motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande

Rörelseförståelse är den svenska översättningen av det internationella begreppet "physical literacy". Termen omfattar många saker men försöker i sin kärna att fånga alla de delar som är nödvändiga för att en person ska leva ett aktivt och fullt liv. Forskningen har visat att en kombination av en bred fysisk utveckling, motivation, självförtroende och kunskap i olika grad påverkar varandra och hur fysiskt aktiva vi är. Därför är det viktigt att vi jobbar med alla dessa delar, särskilt tidigt i livet, för att fler människor ska få chansen att både nå sin fulla potential samt hålla sig fysiskt aktiva hela livet.

Nästa steg

Resan för ett rörelserikt samhälle

EDOM



INTRO | START SAMVERKAN | UTBILDNING | IMPLEMENTERA | FÖ

Ledare - rörelserika samhällen

- *Rörelsekoordinatorer*

Projektledare för samverkansprojekt eller för sin organisations engagemang i det rörelserika samhället.

- *Rörelseinstruktörer*

Utbildar och stöttar rörelsecoacher. Erfarna utbildare, aktivitetsledare och/eller instruktörer från tex skola eller idrott/kultur.

- *Rörelsecoacher*

PL utbildade pedagoger eller aktivitetsledare.

Utbildningar

PL 101: introduktion physical literacy.

PL 301a: physcial literacy enriched activities, så skapar vi dom. En introduktion.

PL 301b: physcial literacy enriched activities, en målgruppsanpassad fortsättningskurs.

PL 301c: physcial literacy enriched activities, en fördjupning där fler typer av aktiviteter och program för olika av barn & ungdomar belyses.

PL 301d: physcial literacy enriched activities, en workshop som föregås av egen implementering under minst 3 månader.

- **PL 501:** Ger förståelse av vikten av "physc literacy enriched activities" för personer med funktionsnedsättning och en introduktion hur man leder såna aktivitete

- **RS Swe:** Rörelserika samhällen – resan & olika stegen

Enkät
Material & länkar
Start samverkan?
Change the game i Umeå 13-15/9
Uppföljningsmöte 22-23/11

FIRST

INTERNATIONAL
PHYSICAL LITERACY
CONFERENCE

EUROPE

Save the date!

SEPTEMBER 12 – 14

Umeå, Sweden

HOSTED BY

CHANGE THE GAME™

INTERNATIONAL
PHYSICAL LITERACY
CONFERENCE

Register for our e-newsletter,
visit **IPLC.info/umeå**

PP, INSIKTER OCH VERKTYG
ANGETHEGAMEUMEA.SE
CHANGE
THE
GAME

Fler frågor?

Tack!