



Verktygslåda

Idrottens dag i skolan



Medfinansierat av
EU-programmet
Erasmus+

#BEACTIVE



Visa att er skola sätter idrott och rörelse i fokus!

Tillsammans visar vi att alla barn har rätt till idrott och hälsa. Tillsammans gör vi så att alla barn vill, vågar och kan idrotta hela livet.



Introduktion

Den sista fredagen i september arrangerar Riksidrottsförbundet sedan 2020, Idrottens dag i skolor över hela Sverige. Det är en del av European School Sports Day och EU:s satsning European Week of Sport.

När era elever får chansen att röra på sig i minst 120 minuters under Idrottens dag gör de det tillsammans med miljontals skolbarn över hela världen. Tillsammans står vi upp för alla barns rätt till idrott, rörelse och ett hälsosamt liv.

Vi hoppas att den här verktygslådan hjälper din skola att planera för och arrangera en Idrottens dag som är rolig och lärorik både för barn och vuxna! När skolan och idrottsrörelsen samarbetar uppstår nya möjligheter att nå ut till fler barn och visa att idrott är något för alla. En skola som sätter rörelse i fokus bidrar till att fler barn får en bättre vardag, skolresultat och lägger grunden för ett hälsosamt liv.



En av årets viktigaste dagar

Vi vet idag att fysisk aktivitet är bra för barns välmående, resultaten i skolan och deras hälsa. Samtidigt visar forskningen att barn och unga rör sig för lite och är stillasittande en stor del av dagen. Under pandemin har trenden blivit allt tydligare, då vi har sett att många barn och unga har tränat betydligt mindre. **I dag når bara 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna den rekommenderade nivån på 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.** Idrottsrörelsen vill, med skolans hjälp, förändra det.

Det är enkelt att delta på Idrottens dag och allt som krävs från din skola är att ni bokar in datumet och ser till att alla barn får chans att röra sig minst 120 minuter under skoldagen. Kontaktpersonen på ditt RF-SISU distrikt hjälper till att stötta skolan med material, vägledning och tips för att det ska bli en fantastisk dag i er skola.



Vad är Idrottens dag?

Idrottens dag i skolan är en kul dag med aktiviteter för att höja kunskapen om barns idrottande och bygga broar mellan skolan, barnen och idrottsrörelsen. Målet är att fler ska kunna och vilja idrotta hela livet och vi fokuserar i första hand på de minst aktiva barnen. Idrottens dag ska inspirera till rörelse och lyfta upp frågan om fysisk aktivitet på agendan. Därför vill vi att så många barn som möjligt ska delta i minst 120 minuters fysisk aktivitet på Idrottens dag.

Viktigt att tänka på:

Riksidrottsförbundet är huvudarrangör av Idrottens dag, tillsammans med distriktsidrottsförbundet på respektive ort. Initiativet är en del av EU-projektet *European Week of Sports*, vars mål är att få hela Europa i rörelse. Tidigare år har skolor i över 40 länder runt om i världen deltagit.



Hur funkar det?

- 1.** Boka in **Idrottens dag**, sista fredagen i september, i kalendern.
- 2.** Kolla in **www.idrottensdag.se**, kontakta kontaktpersonen på ert RF-SISU distrikt och gör en plan för samverkan med föreningar. Sätt igång med planeringen.

Anmäl din skola i dag!
anmalan.idrottensdag.se

Tips inför planeringen:

- ✓ Hur kan ni jobba för att skapa delaktighet bland skolbarnen? Kan de större barnen leda de yngre barnen i olika aktiviteter? Vilka idrotter vill eleverna testa? (fråga eleverna genom en enkät - en mall finns på vår hemsida)
- ✓ Det lokala föreningslivet är en viktig medspelare, hur kan ni samverka kring Idrottens dag? Idrottsrörelsen erbjuder över 200 olika idrotter. Vilka finns i er kommun/region?
- ✓ Kan ni göra en temadag eller vecka med idrott och rörelse i fokus? Gör en koppling till att Idrottens dag sker över hela EU och prata om hur idrotten fungerar i andra länder?
- ✓ Dela med fördel upp aktiviteter i olika stationer. Eleverna kan få en utmaning att hinna med minst x stationer under dagen för att uppnå sina 120 minuters fysisk aktivitet och få ett diplom.
- ✓ Låt barnen spela "idrottsbingo". Gör en kupong där barnen kan kryssa i att de provat på idrotter eller klarat olika utmaningar. Kan ske i samverkan med förening eller vara något ni arrangerar själva.
- ✓ Planera aktiviteter som kan utveckla elevernas sociala färdigheter. Låt dem samarbeta eller koppla ihop dagen med värdegrund, trygghet och trivsel.
- ✓ Forma aktiviteter där alla kan delta och som bygger självförtroende och inspirerar. För att aktiviteterna ska passa alla, tänk på att alla människor har olika förutsättningar och behov. Det är miljön och sammanhanget som kan vara ett hinder och skapa en utmaning, inte själva funktionsnedsättningen i sig.
- ✓ Använd olika enkla hjälpmedel som kan stötta och stabilisera kroppsrörelser, lokalisera ljud och ljus samt tydliggöra tid och pauser.
- ✓ Se till att aktiviteter är lämpliga avseende ålder, intressen och förmåga hos eleverna.
- ✓ Tänk extra på elever som i dagsläget inte är så aktiva. Där kan vi göra mest skillnad.

Föreningssamarbeten:

- ✓ I dialog med lokala samordnaren, ta kontakt med de lokala idrottsföreningarna och fråga om de vill vara med under dagen. En första kontakt med föreningarna sänker tröskeln till ett fortsatt idrottande.
- ✓ Bjud in vårdnadshavare till dagen för att sprida kunskap om vikten av rörelse och idrott samt för att öka föräldrarnas kunskap om föreningar i närområdet.
- ✓ Finns det en skolidrottsförening på er skola? Låt dem vara med och planera dagen.



Inspiration

- ✓ Vi har samlat material från många av RF:s olika idrotter (förbund) som kan inspirera er skola till mer rörelseglädje under Idrottens dag! Här kan ni lära känna idrotterna, få tips på kom igång-övningar, köpa rabatterad utrustning och delta i utmaningar. Det är enkla, roliga aktiviteter som även äldre elever kan leda yngre i. Titta runt själva och se vad som passar just er – låt barnen titta, testa och hitta sin grej! Du hittar all inspiration här:

www.rf.se/inspiration

- ✓ Starta dagen med att alla får möjlighet att röra på sig på ett enkelt sätt, med dans eller jogging. Avsluta dagen med en samling. Gör en kul aktivitet, ta en bild!
- ✓ Designa en bana med roliga utomhusaktiviteter som en skattjakt, matematik-utmaningar eller en bana inspirerad av intressen som eleverna har.
- ✓ Uppmuntra aktiva resor till skolan under dagen med promenader, cykling, skateboard med mera.
- ✓ Inspirera till rörelse genom att presentera nya idrotter på din skola. Tänk utanför boxen – Idrottsrörelsen erbjuder ett brett utbud med över 200 olika idrotter. Kanske något en elev sysslar med, från föräldrarnas barndom andra delar av Sverige eller från ett annat land?
- ✓ Integrera rörelse i alla dagens lektioner.



Rörelseförståelse – vad är det?

Idrottens dag ska bidra till att fler barn idrottar hela livet. Därför arbetar vi med rörelseförståelse. För att våga och kunna röra sig och idrotta krävs rörelseförståelse. Den förståelsen kan tränas upp, precis som läs- och skrivförståelsen. För att öka rörelseförståelsen hos så många barn som möjligt är det viktigt med ett gemensamt arbete mellan hem, skola, idrottsförening och samhället i stort.

Begreppet rörelseförståelse kommer ursprungligen från engelskans physical literacy och innebär en helhetssyn på rörelse. Den helheten består av fyra delar, den fysiska, sociala, psykiska och idrottsliga.

Viktigt att tänka på:

- ✓ Ha en tydlig instruktion, men erbjud alternativ och valmöjligheter.
- ✓ Sätt igång många samtidigt och minimera åskådare.
- ✓ Undvik prestationslekar som bara går ut på att vinna. Med enkla anpassningar kan du locka fler att vilja delta, utmanas och ha roligt.
- ✓ Ta hänsyn till olikheter och tänk på att utveckling är individuell. Om varje barn själv får bestämma svårighetsgraden kan alla lyckas.



Hur kan elever göras delaktiga?

- ✓ Gör workshops med personal och elever kring fördelarna med att vara en skola som satsar på rörelse och kom på idéer om vad man skulle vilja göra under dagen.
- ✓ Kan ni inte få föreningar att delta, hitta på nya och kreativa sätt att skapa en Idrottens dag tillsammans.
- ✓ Utbilda eleverna och låt dem vara ledare som håller i stationer och aktiviteter. Låt dem bistå idrottsföreningarna i deras aktiviteter på plats som funktionärer.
- ✓ Låt eleverna ta med egna "idrottsredskap", som racket, skateboard eller bollar. Skapa rörelse under dagen med dessa. Se till att det finns att låna för de som inte har.
- ✓ Finns det någon Fritidsbank på er ort? Kontakta dem och fråga om de vill hjälpa till med utrustning och berätta för barnen om möjligheterna att låna idrottsprylar.



Tips!

Webb

På *idrottensdag.se* lägger vi löpande upp tips och allt tillgängligt material för skolor som deltar på Idrottens dag, såsom diplom och affischer att skriva ut.

Se även vår nya inspirationssida där olika idrotter anpassat material för att passa på skolan här: rf.se/inspiration

Sociala medier

Använd *#Idrottensdag*, *#BEACTIVE* och *#rörelsesatsningeniskolan*



RF-SISU distrikt är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala och lokala organisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.