

Frågor och svar om projektet rörelserika skolvägar

Vad är syftet med rörelserika skolvägar?

Projektet ska utveckla Umeå som ett rörelserikt samhälle genom att hitta nya former för hur barn och unga kan ta sig till skolan på ett rörelserikt sätt. Projektet ska därigenom bidra till ett bättre Umeå.

Vad är målet med projektet?

Målet är att projektet ska ge lärdomar som kan spridas vidare till fler skolor i Umeå och andra skolor i landet. Vi vill lära oss mer om hur rörelserikedom kan användas i olika verksamheter och miljöer för framtida ändamål samt hitta nya sätt att få in rörelserikedom i skolämnen.

Kan jag bidra till projektet?

Du kan uppmuntra barn och unga i din närhet att prova på redskapen. Brukar du skjutsa dina barn till skolan med bil får du gärna ställa bilen och uppmana barnen att testa den rörelserika skolvägen, följ gärna med själv också! För att samla alla erfarenheter från projektet genomförs såväl enkäter som intervjuer i fokusgrupper. Vi uppskattar därför om du tackar ja och ställer upp om du får en förfrågan om att delta i enkät eller fokusgrupp.

Vad är ”rörelserikedom”?

Vi vet att barn måste lära sig att skriva och räkna. Nu vet vi också att barn även behöver lära sig att bli rörelserika. Genom att ge barnen rätt verktyg kan vi vara med och bygga upp vad vi kan kalla för barnens rörelsealfabet, de blir helt enkelt rörelserika. Att vara rörelserik är alltså inte nödvändigtvis samma sak som att vara vältränad utan handlar om att kunna använda kroppen på många olika sätt. Rörelserikedom kan jämföras med ordförråd och ju fler rörelser du kan behärska desto större rörelseförråd får du.

Varför heter det ”rörelserikedom”?

Det internationella uttrycket för rörelserikedom är ”physical literacy” och översatt är det ungefär ”fysisk läskunnighet”, vilket blev ett lite konstigt uttryck. Därför har vi tolkat om det engelska uttrycket till ”rörelserikedom”, som vi tycker har en mer positiv klang. Riksidrottsförbundet kallar det ibland också för ”rörelseförståelse”.

Kan inte alla barn röra på sig?

Jo, men alla barn gör det inte. I dag når bara 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna den rekommenderade nivån på en timmes fysisk aktivitet om dagen*. Det finns förstås flera anledningar till stillasittandet, men en av de viktigaste är att man inte riktigt vet hur man gör och då är det väldigt enkelt att välja bort att röra på sig. Det vill vi ändra på.



Varför är den del redskap lite utmanande?

Man vet idag att spännande och utmanande lek främjar självförtroendet och förbättrar förmågan att ta motgångar samt hjälper hjärnan att minnas och lära, det som kallas kognitiva färdigheter. Det är helt enkelt bra för oss att göra som nyfikna barn gör – våga prova nya saker. För att få bästa resultat är därför en del av redskapen på den rörelserika skolvägen lite utmanande för barnen som kanske måste prova det flera gånger för att ta sig vidare. Eller helt enkelt vara kreativa och hitta sin egen väg genom redskapet. Det ska inte finnas något rätt eller fel sätt att använda redskapet.

Vad händer om ett barn ramlar och slår sig på ett av redskapen?

All lek under den rörelserika skolvägen sker på egen risk, precis som på en vanlig lekplats. Den rörelserika skolvägen skiljer sig inte från barnens vanliga skolväg när det gäller försäkringar. Det är samma regler som gäller på barnets ordinarie skolväg och skulle en olycka inträffa på barnets väg till eller från skolan är det skolans försäkring som träder in. På annan tid är det den egna familjens hemförsäkring som gäller, förutsatt att familjen har en gällande hemförsäkring förstås. Change the game har ingen egen försäkring för skador som kan uppstå vid lek på redskapen.

Vad händer om ett redskap går sönder?

Redskapen är inte testade och märkta på samma sätt som redskap på en lekplats ofta är, men kommer att kontinuerligt kontrolleras av Change the games egen personal och ersättas eller plockas bort om de går sönder eller uppfattas som skadliga för barnen. Kontakta gärna Wiktor Lundström på Change the game på telefon 073-508 60 66 om du ser ett trasigt redskap.

Varför är ett bostadsbolag med i rörelserika skolvägar?

För bostadsbolaget Bostaden går projektet helt i linje med ambitionen att skapa hållbara hem för alla i Umeå. Rörelserika skolvägar handlar om att både lära sig mer om fysisk utformning för att aktivera människor och om att skapa socialt hållbara och inkluderande samhällen. Som allmännyttigt bostadsbolag arbetar Bostaden aktivt med hållbarhet och uppmuntrar projekt där Bostaden kan göra stor skillnad. Rörelserika skolvägar är precis ett sådant projekt.

Är det inte resursslöseri att lägga ut en massa redskap?

Vi har i möjligaste mån använt oss av återbruk när vi har skapat redskapen. Redskapen kommer även så långt det är möjligt att fortsätta användas på till exempel skolgårdar eller återvinnas när projektet avslutas om en månad.

Hur länge pågår projektet?

Redskapen kommer att finnas utplacerade i fyra veckor, till och med 23 september, 2019.

* Siffrorna är hämtade från en nationell studie där man använt rörelsemätare och som genomfördes av Centrum för idrottsforskning, publicerades i maj 2017. Länk:

<https://centrumforidrottsforskning.se/sv/unga-ror-sig-lite-visar-unik-studie/>

För mer information om projektet kan du kontakta Wiktor Lundström som är rörelseinstruktör på Change the game. Telefon: 073-508 60 66 och e-post: wictorlundstrom@gmail.com