

Behövs Idrott & hälsa i skolan?

Aktuell forskning visar att hälsokunskap, rörelse och sunda motionsvanor är ytterst betydelsefullt för att kompensera den alltför bekväma livsstil det moderna samhället fört med sig. Stillasittande, dåliga matvanor och extrema kroppsideal ökar problemen med fetma, ätstörningar, benskörhet och hjärt-kärlsjukdomar. Forskningen visar också lekens och rörelseträningens stora betydelse för barnens utveckling på alla områden.

Idrotten och rörelseträningen kan vara spontan eller organiserad, frivillig eller lärarledd, lekfull eller mer tävlingsinriktad. Vilka former av aktiviteter som lockar mest varierar med ålder, miljö, erfarenheter och intresse.

Idrottsämnet i skolan



Spontan rörelse,
lek och motion

Frivillig organiserad
rörelse med tävling

Frivillig organiserad
rörelse utan tävling

Naturligtvis påverkar de olika sektorerna varandra. Skolan, där vi möter alla barn, har ett ansvar att ge eleverna allsidig rörelseträning som upplevs positiv. Eleverna ser då möjligheter och värde i att motionera frivilligt nu och i framtiden, både i och utanför föreningar.

Målsättningar med ämnet

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Skolan har ansvar för att varje elev har grundläggande kunskaper för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. (Lpo 94) Målsättningen med ämnet på gymnasieskolan är liknande (Lpf 94). Ämnets kursplaner finns på www.skolverket.se

Väl utbildade idrottslärare, tillräckligt med lektionstid och gott om tid för ombyte är viktigt. Det är en förutsättning för att alla elever ska uppleva ämnet inspirerande och fritt från stress.

Lek, dans, bollspel och friluftsliv är exempel på viktiga kulturbärare i Sverige. Skolans roll är att lära eleverna grunderna för dessa och andra aktiviteter och framför allt visa hur man kan använda dem som medel för att må bra till kropp och själ. Aktiviteterna ska varieras inom ramen för lokala förutsättningar, säkerhet och ekonomi. Målet är att alla elever ska kunna utveckla kunskap och intressen utifrån sina egna förutsättningar.

Olika åldrar

Rörelseglädje, motorisk träning, god självkänsla, idrottsliga färdigheter, träningsskunskap och att må bra är viktigt för elever i alla åldrar. Olika begrepp är mer centrala beroende på vilken åldersgrupp som undervisas.

Lek- och motorikfasen
-9 år



Prova-på-fasen
10-12 år



Övnings- och kunskapsfasen
13-15 år



Kunskaps- och livsstilsfasen
16 år -



Hälsobegreppet

Hälsobegreppet har under senare år vidgats och fått ökad betydelse. Ämnet Idrott och hälsa vill ge kunskap om:

- Goda kost- och motionsvanor
- Hur man håller sig frisk och skadefri
- Stresshantering
- Utemiljöns betydelse för välbefinnandet
- Faran med rökning och droger
- Självförelåt, sociala relationer och positiv framtidstro



Ide och text: Åke Hultfeldt
Illustrationer och layout: Lisa Hultfeldt
Skuttet +46 90 13 69 59

il:

- är en intresseförening för idrottslärare grundad 1884
- ingår i Lärarnas Riksförbund och har 5000 medlemmar
- har ett starkt engagemang för utbildning av idrottslärare
- arbetar på många nivåer för utveckling av idrottsämnet
- utger årligen stipendier och utser årets idrottslärare
- publicerar tidskriften idrott & hälsa

Kom med i il/LR Du behöver oss - vi behöver dig!
Mer information finns på www.idrottslararna.se



LÄRARNAS
RIKSFÖRBUND



Idrott & hälsa



Med detta blad vill Svenska Idrottlära rföreningen (il) informera om Idrott och hälsa. Vi vill visa på ämnets betydelse för elevernas motorik, hälsa, självkänsla och sociala utveckling.



LÄRARNAS
RIKSFÖRBUND

