

JAG TJÖR JÄRNA EN EN RÖRELSERIK SKOLVÄG

Partner

 **Bostaden**

I samarbete med

 **UMEÅ
KOMMUN** | **ERSDUNGEN
SKOLA F-6**

**CHANGE
THE
GAME™**

IDÉN

- *Om människor ska må bra, utvecklas och delta i samhället är det lika viktigt att ha rörelsekompetens som att ha kunskaper i att läsa, skriva och räkna.*
- *Med medskapande i fokus, skapas positiva rörelseutmaningar som utvecklar en bredare rörelsebank vilket leder till ökat självförtroende som i sin tur främjar inre motivation att delta i andra aktiviteter livet ut.*
- *Idén är att använda den här kunskapen som kompass i pilotprojektet som ska syfta till förändra och utveckla attityder och beteenden till hur barn tar sig till skolan i ett avgränsat bostadsområde.*

Vi kallar det för rörelserika skolvägar.



FILM

Rörelserika skolvägar

<https://www.youtube.com/watch?v=Lb5-DtehYz0>



BAKGRUND

- **Aktiv transport** – att gå, cykla eller genom annan form av fysisk aktivitet förflytta sig till en viss målpunkt - är en av de viktigaste formerna av fysisk aktivitet.
- Få barn, **22 procent av flickor och 44 procent av pojkar**, når upp till dagliga fysisk aktivitet rekommendationer om 60 minuter.
- Nationella reseundersökningen visade vidare att **barn mellan 6 och 14 år har minskat aktiva transportsätt med 34 procent år 2014** jämfört med mitten av 1990-talet.
- Flera interventioner har gjorts för att främja aktiva transporter, dock har **ingen gjort det med rörelserikedom som riktlinje** och i liten utsträckning mellan skolan och fastighetsbolag.

SYFTE

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.



MÅL

Att få lärdomar

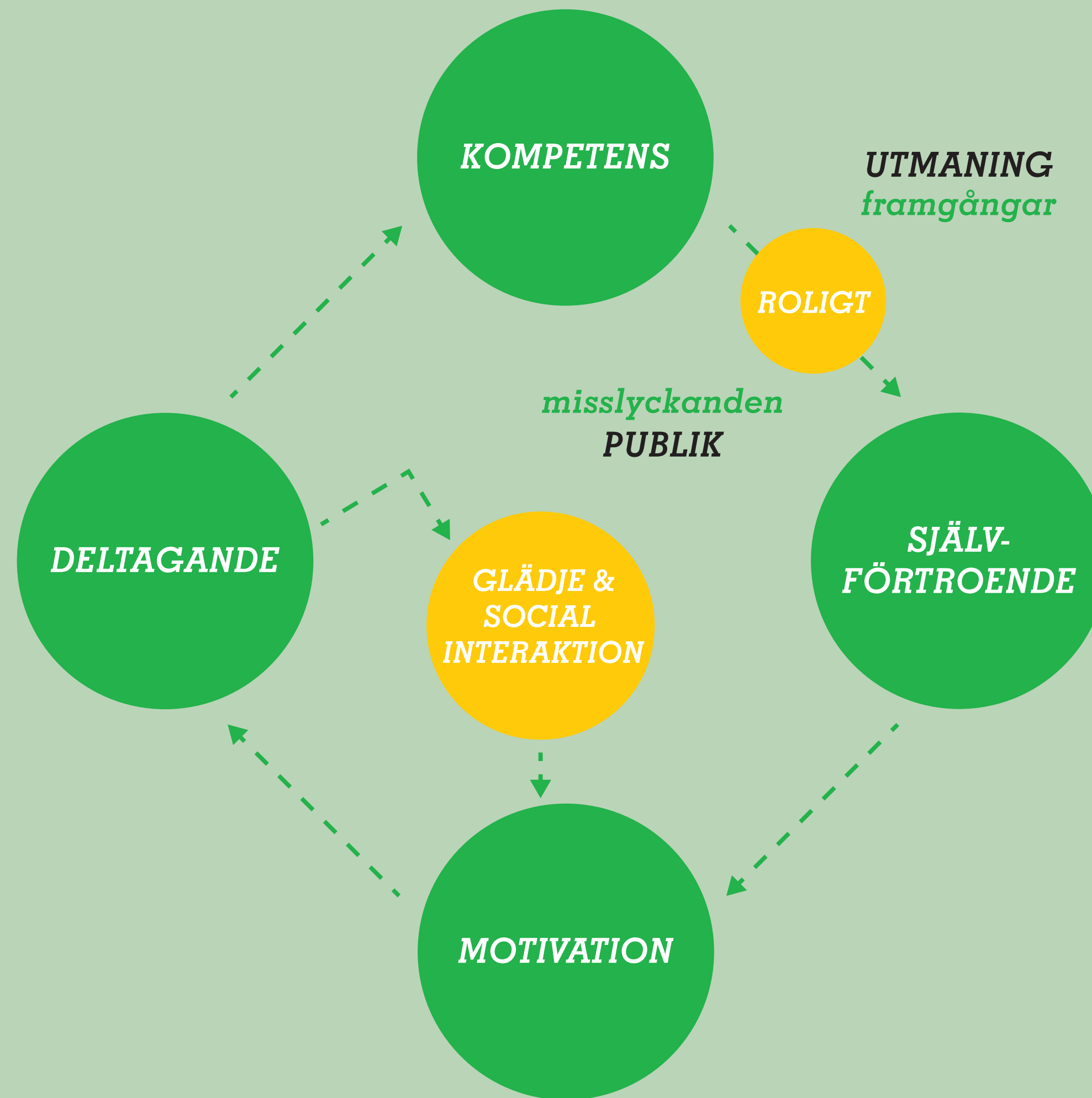
Att kunna utveckla

Att testa och lära sig

Att hitta nya sätt

Att inspirera och främja

KOMPASS



KOMPASS

Fri och riskfylld lek (risky play)

<i>Kategori</i>	<i>Risk</i>	<i>Exempel</i>
<ul style="list-style-type: none"><i>Höga höjder</i><i>Höga hastigheter</i><i>“Vuxen verktyg”</i><i>Farliga naturelement</i><i>Våldsammare bus</i><i>Chans att gå vilse</i><i>Lösa föremål</i><i>Rörig lek</i>	<ul style="list-style-type: none"><i>Fallskada</i><i>Kollisioner</i><i>Sår</i><i>Fall, sår, skada</i><i>Skada varandra</i><i>Ensam och borta</i><i>Vassa, tunga, smuts</i><i>Ohygieniskt</i>	<ul style="list-style-type: none"><i>Klättra , hänga, svinga, hoppa</i><i>Svinga, springa, cykla, glida</i><i>Knivar, saxar, hammare, rep</i><i>Träd, stenar, vatten, eld</i><i>Skojbråk, brottning, pinn-fäktning</i><i>Utforskar skog, grannområdet</i><i>Däck, pinnar, stock, sten</i><i>Måla, lera, smuts, vattenpölar, sand</i>

KOMPASS



Återvunnet material



Integration i skolämnen

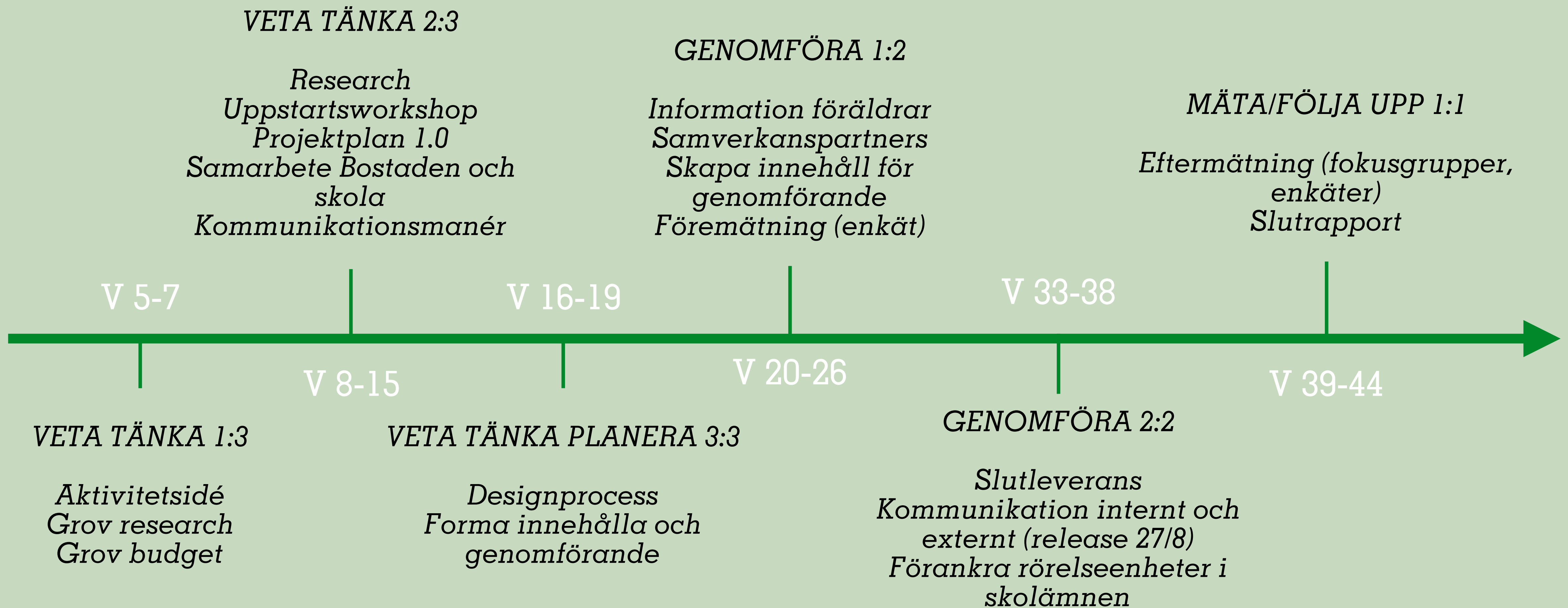
CHANGE
THE
GAME™

KOMPASS

*Riktlinjer och policys bland samarbetspartners
och relaterade ämnesområden*



ARBETSPROCESS



MÄTMETOD

- Modifierad enkät (**PLAYself**) för att undersöka attityder och självförtroende relaterat till rörelserikedom
- Digital enkät för föräldrar om upplevda hinder och möjligheter med rörelserika och aktiva transportsätt
- Intervjuer i fokusgrupper

Rörelserika skolvägar

Här kommer du få kryssa och ringa i svar på frågor och meningar. Det finns inga svar som är rätt eller fel, utan svara så bra och ärligt du kan. Fråga en vuxen om du behöver hjälp. Om du inte vet vad du ska svara, så kan du hoppa över den frågan eller meningen.

1. Jag går i årskurs: _____
2. Här presenteras många olika aktiviteter, rörelser och sporter. Kryssa i hur ofta du gör du var och en när du är aktiv. Kryssa sedan i hur bra tycker du att är på att göra dem.

Aktivitet / rörelse / sport	Hur ofta brukar du göra rörelserna eller sporter när du är fysiskt aktiv?					Hur bra tycker du att du är på att göra rörelserna eller sporterna?				
	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Aldrig gjort	Inte så bra	Okej	Ganska bra	Expert
Springa framlänges										
Springa baklänges										
Cykla										
Gå balansgång										
Hoppa jämfota										
Hoppa på ett ben										
Galoppa										
Korsa översteg										
Hoppa hopprep										
Rulla										



RESULTAT DESIGN

- *Medskapande workshops ledda av koordinatör tillsammans med lärare, pedagoger och elever i årskurs 3 och 5*
- *Genom guidning av koordinatör och lärarna, skapade eleverna prototyper på hur genomförandet kunde se ut för rörelserika skolvägar.*
- *De fick använda bilder på potentiella skolvägar och en liten checklista för aktiviteter och miljöer som är berikade med rörelserikedom.*
- *Efterföljande informationsträff med föräldrar*

Lilla checklistan för rörelserikedom



HJÄRNAN

Tränar dess förmåga att styra kroppen.



TILLSAMMANS

Aktiverar samtidigt för anpassad åskådareffekt.



KREATIVITET

Ger möjlighet att välja och forma egna lösningar.



SAMARBETE

Främjar social interaktion och samhörighet.



ALLA NIVÅER

Möter gruppens olika kapaciteter och preferenser.

RESULTAT DESIGN

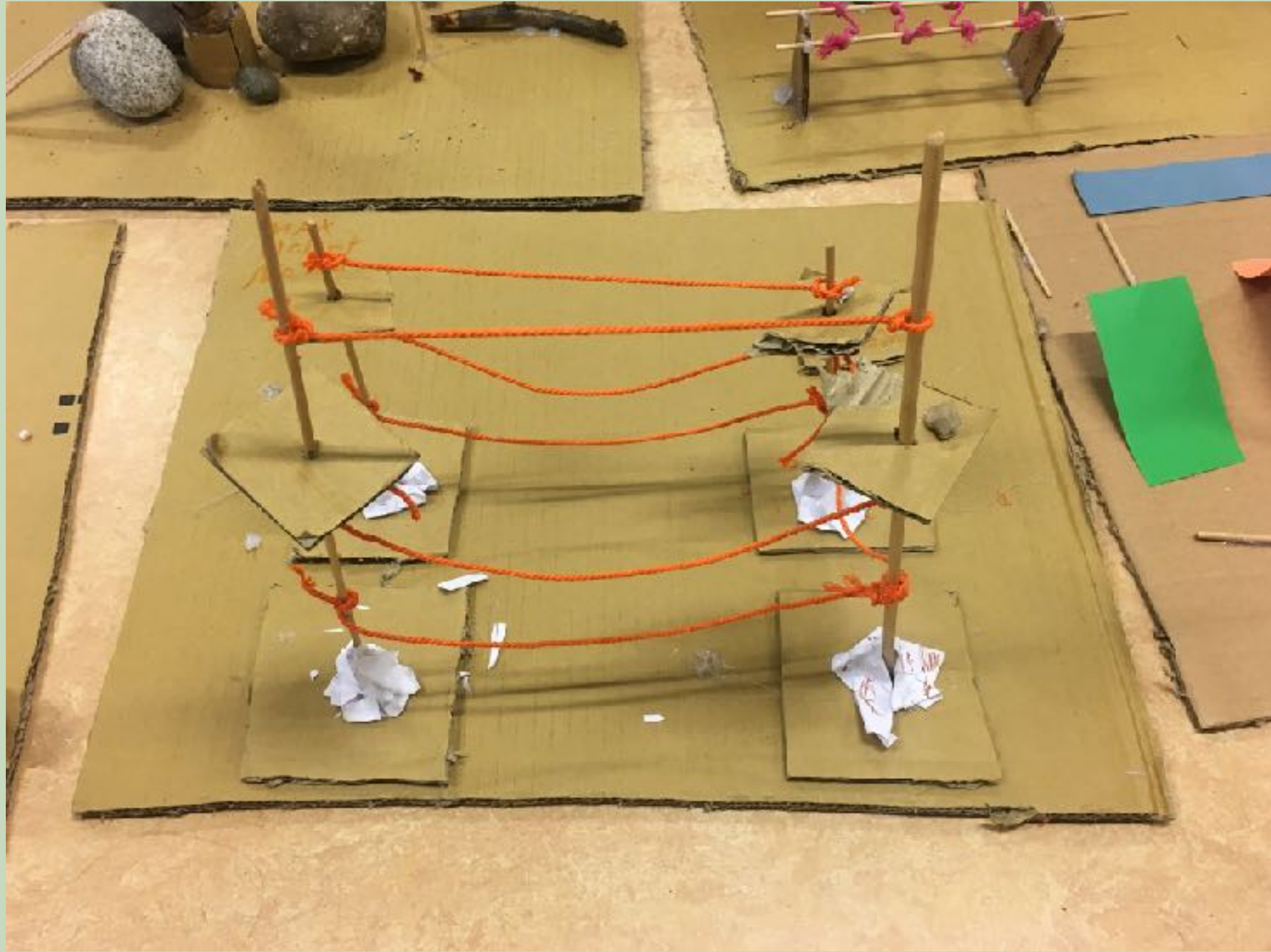
- *Åtta olika rörelseenheter placerades ut runt om skolan. Den som var längst ifrån var cirka 750 meter, medan den närmast 10 meter. Vid varje potentiell väg placerades två rörelseenheter ut.*
- **75 procent** återvunnet material
- *Merparten flyttbara och föränderliga, det vill säga inte statiska och stationära. Vissa kunde även byggas ihop med varandra.*
- *Varje enhet uppmuntrade till **tre eller fler** rörelseförmågor eller principer om riskfylld lek*

VÄG / PLATS



CHANGE
THE
GAME™

PROTOTYP



RÖRELSEENHET 1



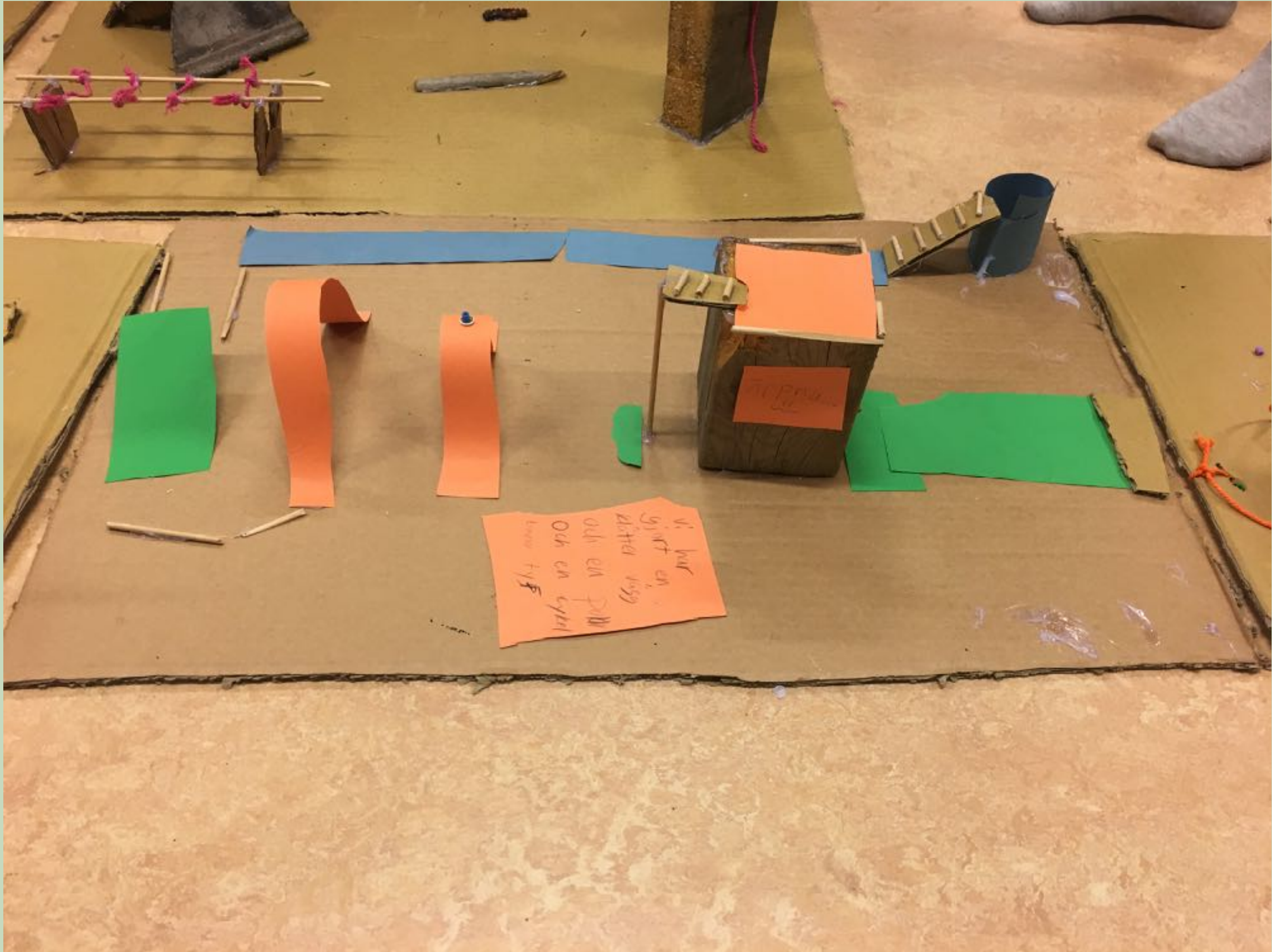
CHANGE
THE
GAME™

VÄG / PLATS



CHANGE
THE
GAME™

PROTOTYP



RÖRELSEENHET 5



INVIGNING

En möjlighet för elever, föräldrar, lärare och pedagoger på hela Ersdungen för att testa och ställa frågor om rörelseenheterna.

Medial uppmärksamhet i TV, radio och tidning.



CHANGE
THE
GAME™

TV-inslag
Projektet Rörelserik
skolväg lanseras i Umeå

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vasterbotten/bill-om-nya-lekstationen-det-blev-bra>



RESULTAT ENKÄT

- *Barn skattade sina attityder och sitt beteende relaterat till rörelserikedom och fysisk aktivitet mer positivt efter interventionen än före.*
- *Föräldrarna samtyckte i liten utsträckning med upplevda hinder och samtyckte i stor utsträckning med upplevda möjligheter. Dessa uppfattningar ökade i efter mätning.*

UTVÄRDERING

Elever

- *Kul och spännande med allt*
- *Användningen på olika sätt av rörelseenheter på hemvägen och fritiden.*
- *Mer integration i skolämnen och cykelanpassande hinder.*
- ***"Var tog byggställningen vägen?"***

Lärare

- *Överlag mycket roligt och viktigt*
- *Vill gärna få förutsättningar att integrera rörelserikedom mer i skolämnen - svårt att ändra lektioner.*
- *Diskussion om andra alternativ till tidsaspekten. Hur skulle det se ut ifall sommarlovet inte blev ett naturligt avbrott?*

UTVÄRDERING

- *Konceptet som helhet är högst användbart och rekommenderas för framtida insatser.*
- *Nya möten mellan sektorer under rörelserikedom flaggan*
- *Diskussion om hållbara rörelsemiljöer utifrån social (**riskfylld lek**), ekonomisk (**linjär ekonomi**) och ekologisk (**återbruk**) hållbarhet.*

*Dessa står i kontrast till nuvarande standarder/rekommendationer för lekplatsutrustning. **Nästa steg?***

- **Forum** och skapande av stödmaterial till verksamheter och förvaltningar och integrering i utbildningsprogram (lärare, fritidspedagoger, förskollärare, samhällsplanering, arkitektur osv.)