

Motion till riksdagen 2009/10:Ub439

av **Ola Sundell (m)**

Antalet veckotimmar i ämnet idrott och hälsa

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om antalet veckotimmar i ämnet idrott och hälsa.

Motivering

”De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.” Detta sa Edward Stanley (1826–1893). Det är ett annat sätt att konstatera att människokroppen behöver kroppsrorelse. En längre tid av fysisk inaktivitet får alltid till följd att den fysiska funktionsförmågan försämras. Muskelmassan minskar, konditionen försämras, skelettet blir skörare och rörligheten i kroppens leder försämras. För den växande individen är detta förhållande av särskild betydelse. Flera vanligt förekommande sjukdomar är också relaterade till fysisk inaktivitet, till exempel hjärt- och kärlrelaterade sjukdomar, diabetes, fetma och led- och ryggbesvär. I takt med förbättrade kommunikationer, ökad automatisering och datorisering har arbetsuppgifterna blivit allt mindre fysiskt krävande. Den förändrade livsstilen, med mindre fysisk aktivitet i den dagliga gärningen, innebär ett växande problem för både individen och samhället.

Vi behöver alla, oavsett intresse för fysisk ansträngning, sådan aktivitet för ett optimalt liv och för att kunna klara vardagslivets påfrestningar. Det måste således till någon form av extra kroppsansträngning för att upprätthålla adekvat fysisk kapacitet. Andelen barn som ägnar sig åt s.k. spontanidrott (sådan idrott som barnen själva initierar och leder) sjunker dramatiskt. Vidare minskar andelen barn och ungdomar som är anslutna till idrottsföreningarna. För en allt större grupp av barn och ungdomar utgör skolans idrottsundervisning den enda formen av träning. Det samlade intrycket blir att en stor grupp ungdomar får bristfällig fysisk träning. Mycket talar för att vi kommer att få allt

Fel! Okänt namn på

fler vuxna med försämrat hälsotillstånd och bristfälliga förutsättningar för aktivt deltagande i motion och friluftsliv. För barn och ungdomar är fysisk aktivitet nödvändig för såväl den fysiska, motoriska som den personlighetsmässiga utvecklingen.

Modern forskning antyder att fysisk aktivitet inom förskolan och skolan är viktig och nödvändig för allsidig mental och kroppslig utveckling. Skolans idrottsundervisning och praktisk-estetiska undervisning är den enda arena där helt inaktiva barn och ungdomar kommer i regelbunden kontakt med fysisk aktivitet. Dock är det helt klart att skolan i dag inte har tilldelats tidsmässiga och andra resurser för att kunna ge dessa ungdomar tillräcklig fysisk aktivitet och stimulans. Vidare vet vi att barn har ett naturligt behov av kroppsrörelser. Att få leka, springa och hoppa utgör en naturlig och viktig del i barnets uppfostran till en hel och harmonisk människa. För att upprätthålla eller förbättra sin kondition och styrka krävs regelbunden träning.

De yngsta barnen bör ha ett träningstillfälle per dag och de äldre barnen och ungdomarna tre träningspass per vecka.

Målen i läro- och kursplaner är förvisso ett av de viktigaste styrmedlen. Men den faktiska tid som avsätts har en avgörande betydelse, och i det sammanhanget tjänar det inte mycket till att höja antalet poäng inom kurser i idrott och hälsa. En specifik tid behövs för att eleverna skall nå de viktiga mål som finns uppsatta.

Stockholm den 5 oktober 2009

Ola Sundell (m)