

Motion till riksdagen 2013/14:Ub377

av **Ulf Holm (MP)**

Fysisk aktivitet i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om mer fysisk aktivitet i skolan.

Motivering

Den svenska skolan har näst efter Irland minst schemalagd idrott i hela EU, trots all den kunskap som finns om att elever klarar skolan bättre om de stimuleras till fysisk aktivitet.

Professor Matti Bergström, en av de ledande experterna inom forskning kring inlärning, har visat att fysisk aktivitet underlättar inlärning hos både unga och vuxna. Han menar att de brister vi i dag ser när det gäller fysisk aktivitet kommer att synas i såväl skolframgångar som hälsostatistik.

Ett stort forskningsprojekt vid Idrottshögskolan i Stockholm har visat att hälften av alla elever i svenska skolor rör sig för lite. Åtta av tio lärare i undersökningen menar att eleverna fått stora eller mycket stora försämringar av konditionen de senaste tio åren. En studie från Huddinge universitetssjukhus visar att var fjärde tioåring är överviktig, vilket är många gånger fler än för 25 år sedan.

Fil. dr Rose-Marie Ahlgren vid Lärarhögskolan i Stockholm har forskat om elevers självinlärning. Hon har funnit att fysisk aktivitet stärker självbild, vilket resulterar i bättre teoretiska betyg. Man lär sig goda vanor som att komma i tid, lyssna på läraren och planera sitt arbete – förutsättningarna för att ta emot intryck ökar.

Ingegerd Ericsson vid Malmö högskola disputerade på avhandlingen Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – en interventionsstudie i skolår 1–3 och kom i den fram till att barns motoriska utveckling kan påverkas i skolan och att barn som får röra sig mer klarar skolarbetet bättre. Fysisk aktivitet bidrar således till att skolan kan fungera bättre och att förmågan att ta

Fel! Okänt namn på

till sig kunskap ökar. Eftersom idrott är den mest naturliga fysiska aktiviteten för ungdomar finns inget motsatsförhållande mellan skola och idrott eller mellan idrott och kultur.

Idrottsutövning på ett genomtänkt sätt skapar förutsättningar för ett bättre liv långt utanför själva idrottandet.

I tv-program och i andra medier har man kunnat ta del av hur idrottsklubbar hetsar barn och ungdomar med hot om utsortering för att få fram elitspelare. Denna utveckling är kanske en trend i tiden, men vi är många som känner avsky för denna utveckling. För att det inte ska gå överstyr krävs en medveten motvikt till detta kortsiktiga tänkande.

Själva begreppet idrott måste dock breddas. Det handlar mer om rörelse. För det viktiga är att man rör sig. Det behöver ju inte ske i en traditionell gymnastiksal utan kan minst lika bra, eller till och med bättre, ske på andra ställen. En lång promenad i skogen ger både rörelse och naturupplevelser. Man slipper då också det trista och ibland destruktiva momentet med tävling och jämförelse, som oftast förekommer under en traditionell idrottslektion. Detta bör man komma bort från. Idrott kan också vara dans och så mycket annat. Det viktiga är den fysiska aktiviteten.

Det är samtidigt viktigt att vara uppmärksam på att vi alla har olika förutsättningar för att klara av fysisk aktivitet. Skolan måste vara mycket uppmärksam på att aktiviteterna är av hög kvalitet och att alla elever kan omfattas. Annars finns risken att några upplever aktiviteterna som avskräckande istället för inbjudande och roliga.

Det naturliga vore att varje skola ges goda förslag på att förbättra förutsättningarna för ökad fysisk aktivitet i skolan. Det måste skapas tid och plats i skolan för alla elever att varje dag kunna ha ett pass med rörelse.

Stockholm den 2 oktober 2013

Ulf Holm (MP)