

MAKE A MOVE

Emelie Lilja, Utbildare och processledare Make a Move
Linda Johansson, Projektledare Make a Move

Om RF-SISU Västra Götaland

RF-SISU Västra Götaland är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala organisation. En samlad stödorganisation med lokal närvaro, som inspirerar till utveckling och skapar bästa möjliga förutsättningar för idrottsrörelsen i Västra Götaland.

Vårt uppdrag:

- **Företräda, stödja, leda och samordna** idrottsrörelsen i gemensamma frågor på regional och lokal nivå.
- Verka för och bidra till idrottens **utveckling genom folkbildning och utbildning** i idrottsföreningar och specialidrottsdistriktsförbund.
- Vi bedriver satsningar och samverkar med andra samhällsaktörer för att skapa **bästa möjliga förutsättningar** för idrott, rörelse och förbättrad folkhälsa.



Västra Götaland

Make a Move - teamet



Lisa Manhof
Projektägare



Linda Johansson
Projektledare



Lena Ramström
Kommunikatör



Fredrik Bergsbo
Processledare/utbildare



Emelie Lilja
Processledare/utbildare



Victor Ryman
Processledare/utbildare



Incheckning

Positiv Rörelseupplevelse



Varför så angeläget?



svdigeradio Start Nyheter Poddar & program Kanaler Min sida Mer

P4 Holland P4 program A-O Tablå Låttlistor Arkiv Om... Tipsal

Tim Fredman vill få oss att ta varje chans till rörelse. Foto: Privat

Träningsinspiratören: Vi måste röra oss mer i vardagen

2:50 min Min sida Dela

Publicerat torsdag 20 oktober 2016 kl 09:46

Vi blir lätt stillasittande och glömmar att röra på oss. Det menar Tim Fredman, som är träningsinspiratör och föreläsare.

– Jag menar att man ska röra på sig, medan man kan. Det finns så mycket i livet som kan sätta stopp för rörelse, säger Tim Fredman.



EXPRESSEN

Åtta av tio barn idrottar för lite

Publicerat
Uppdaterat

”Barn idag kan inte göra kullerbyttor”

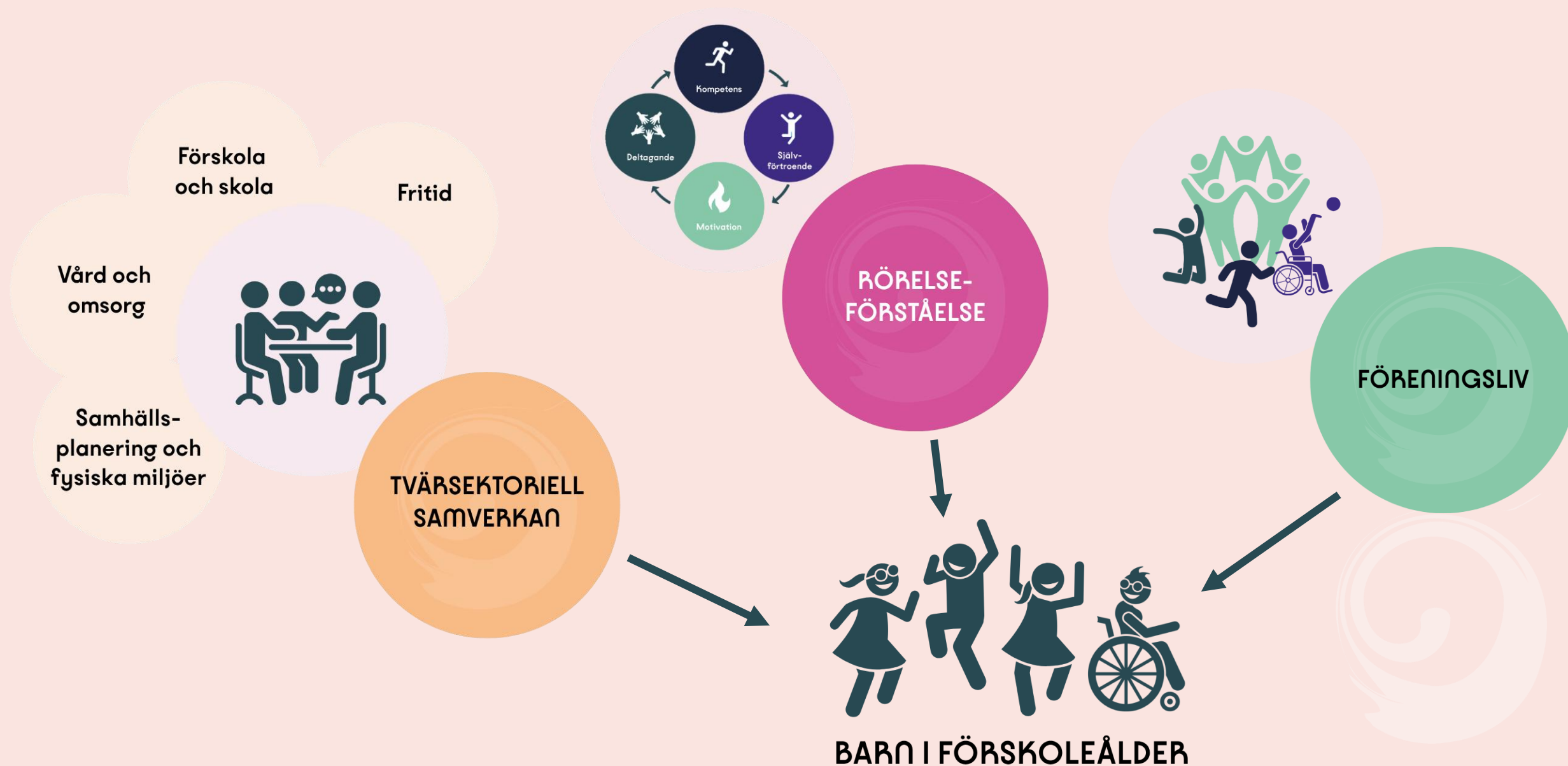
I kärva familjer får föräldrar ner på kostnaden för sina barns idrottsaktiviteter – trots att de rekommenderas. Lokala beviljanden erbjuder barn idrottsaktiviteter. Skolidrottsförbundet.

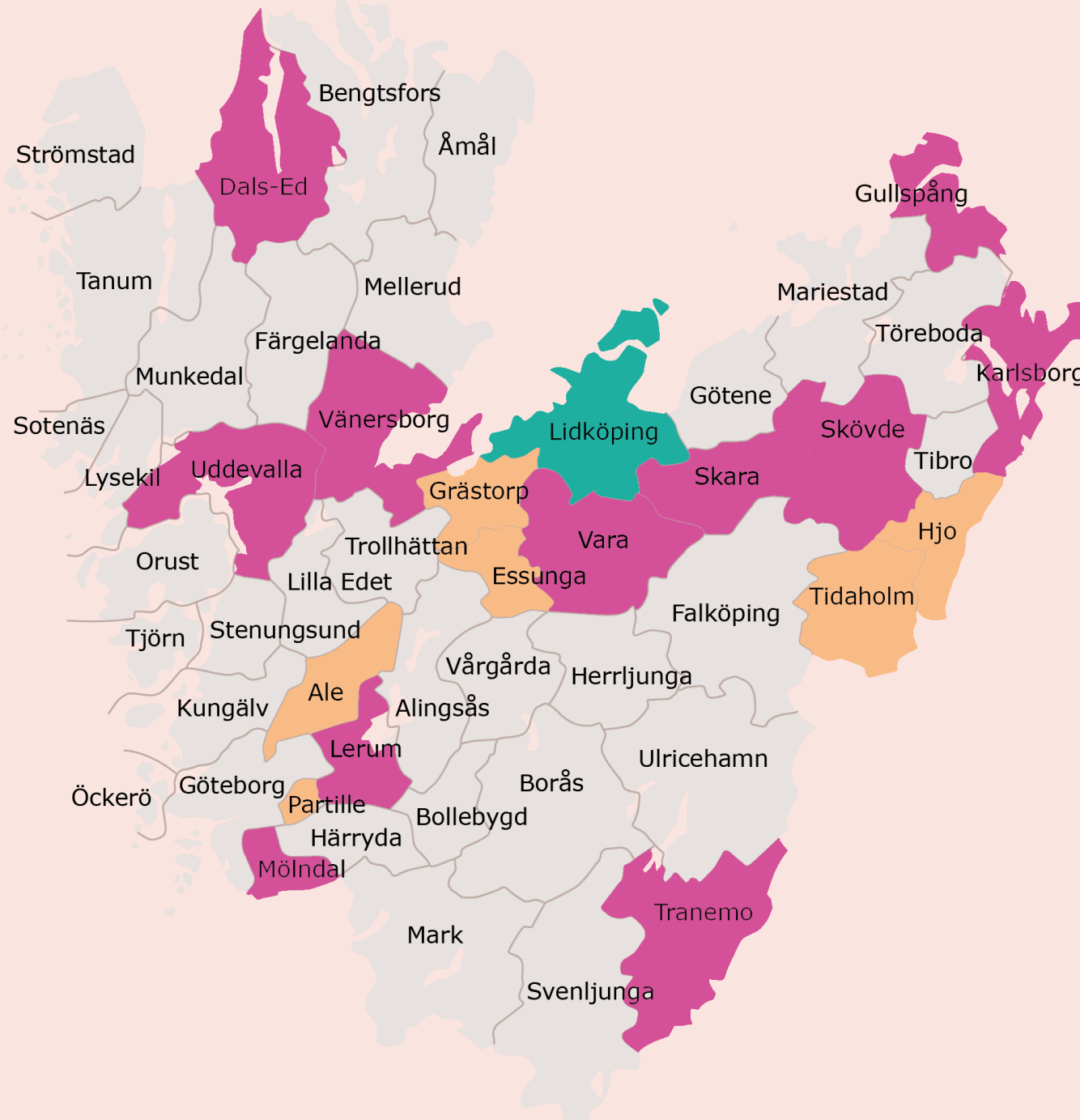
”Motoriskt utanförskap!”

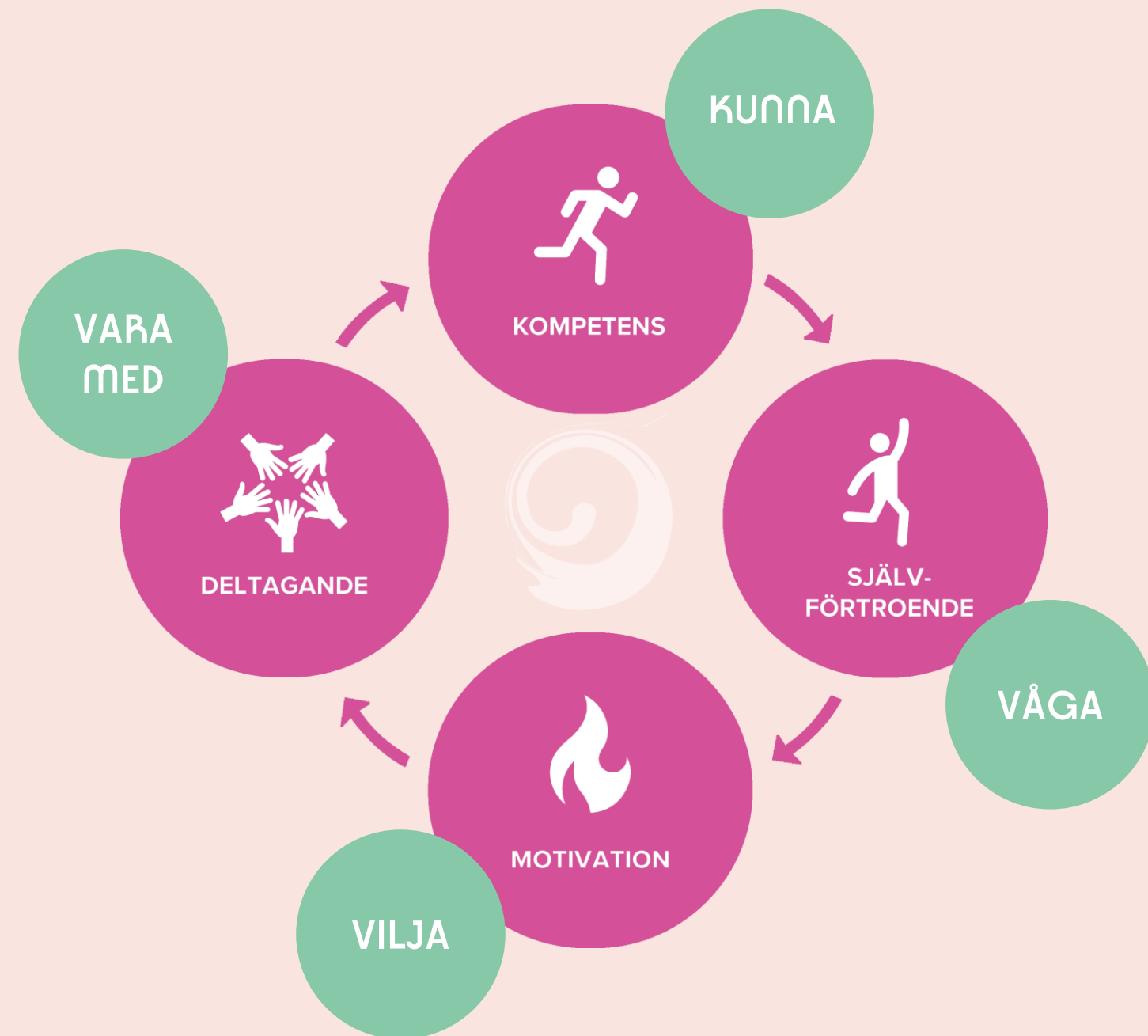
”Trädgrenar kapas och förbud i miljön tillsätts”



Vad är Make a Move







Rörelseförståelse

Att vilja, våga och kunna delta i olika sammanhang och miljöer, genom hela livet



Grund för att bygga resiliens och kunna delta fullt ut i samhället

MAKE A MOVE

Rörelserika barn

Rörelseförståelse är lika viktigt
som läs- och skrivförståelse!



Balansera



Gå



Åla



Springa



Klättra



Krypa



Stödja



Rulla



Kasta



Hoppa



Fånga



Hänga

Vilka rörelser vill du testa idag?

Här pågår
arbete för
rörelserika
barn!

MAKE A MOVE
– en långsiktig satsning för ökad rörelse i samhället
Satsningen drivs av RF-SISU Västra Götaland, med ekonomiskt stöd av
Västra Götalandsregionen och Allmänna Arvsfonden.

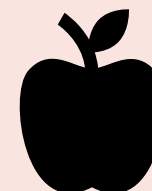
För mer info besök
www.makeamovevastragotland.se



Rörelseförståelse - lika viktigt som läs- och skrivförståelse!

ABC

Bokstäver



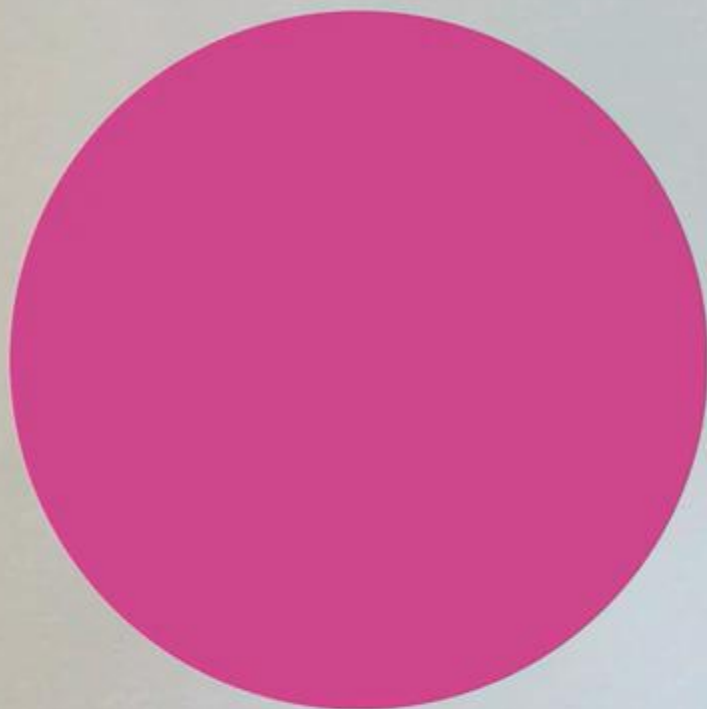
Ord



Meningar



Texter



Beatrix Algurén

Docent i idrottsvetenskap,
Göteborgs universitet

Make a Move har gjort verklig skillnad i

GÖTEBORGS UNIVERSITET

Inte inne Sluta klättra
Inte upp där Hoppa inte Du kan göra dig illa
Vänta Sluta spring Gå istället Sluta snurra
Inte så vilt Du kommer ramla
Rör inte Var försiktig
Inte kasta Lugna ner dig
Inte kladda Inte där
Stöka inte ner
För farligt Ta det försiktigt Ta det lugnt
Akta så du inte slår dig Var lugn Inte så högt
Håll i dig här

Akta dig
Spring inte
Sitt still

**Vad händer när vi
säger nej?**



Ditt bästa lekminne

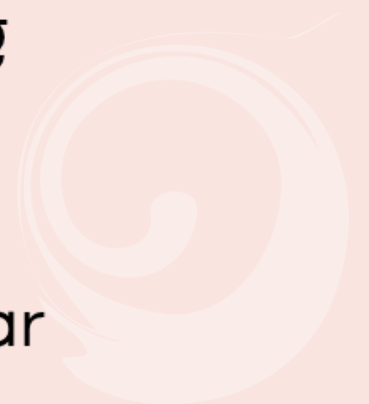


Akta dig!



Ja kan bidra till!

- Barnet bygger tilltro till sin egen kropp och förmåga
- Självständighet, mod och initiativförmåga stärks
- Motorik, balans och kroppskontroll utvecklas naturligt
- Barnet lär sig att bedöma och hantera risker steg för steg
- Rörelse kopplas till glädje, lek och gemenskap
- Nyfikenhet, kreativitet och lusten att utforska världen ökar





Vilken är en lekplats?
Var vill du helst leka?





”Barnen kan mer än
vad vi vuxna tror”



Tack!

Besök gärna vår hemsida



makeamovevastragotaland.se

Följ oss



makeamovevg



Make a Move
Västra Götaland



makeamoveVG

