

Physical Literacy

Föreläsare: Dr. Dean Kriellaars, University of Manitoba

Twitter: @deankriellaars

- Jämför Physical Literacy (ungefär fysisk kunnsighet) med läs- och skrivkunnsighet, matematik eller musik. Man måste kunna ABC, 123 eller do-re-mi för att ta det vidare till att läsa, skriva, räkna och musicera, till att skriva romaner, forska, skicka ut folk i rymden eller skriva en symfoni.
- Det är arbete som tar lång tid. I över hundra år har man pratat om vikten av läs- och skrivkunnsighet och i Kanada är nu 98 procent läs- och skrivkunnsiga. Det är resultatet av ett långsiktigt arbete där man också satsat enorma resurser.
- Ett annat exempel han tar upp är rökningen som minskat i Kanada från 1999 till 2014 från 24 procent rökare till 14 procent. Även detta genom att man satsat stora resurser men också nya lagar.
- All forskning pekar på att vi rör oss för lite och att övervikt ökar. Till det följer mängder av komplikationer som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes etcetera. I Kanada är 28 procent av befolkningen överviktiga.
- Kunnskapen att vi bör röra oss regelbundet och äta hälsosamt finns sedan länge men enligt Dean finns det inget land i världen som under de senaste 40 åren lyckats bryta trenden att övervikten hos befolkningen ökar. "Vi måste ändra sättet vi tränar på för vi lever i en Facebookvärld".
- Dean jobbar mycket inom cirkusvärlden och jämför med idrottsrörelsen. Han anser att cirkusen är mer inkluderande, man säger först att man håller på med cirkus och därefter om man går på lina eller svingar sig i trapetser eller jonglerar. Inom idrotten anser han att det finns mängder av dörrar som man går ut och in igenom. Har man gått ut ur exempelvis basketdörren är det inte självklart att man slussas vidare till någon ny idrott. Det anser han är en viktig uppgift för idrottsrörelsen.
- Han tog upp att vi lever i ett åskådarsamhälle. Som exempel tog han fotbolls-VM då miljontals människor över hela världen sitter ner (och kanske äter snacks, dricker läsk eller öl) och tittar på ett fåtal utövare. "Världsrekord i fysisk inaktivitet", som Dean uttryckte det.
- I Kanada börjar begreppet Physical Literacy att bli känt inom organisationer, myndigheter etcetera. Men att få begreppet känt bland allmänheten tror Dean kommer att ta minst 20 år.
- Han jämförde rörelsekunnskapen med ordförråd. Att ju fler olika rörelser man behärskar desto roligare blir det att röra sig och med det ökar kreativiteten och lusten att utforska nya sätt att vara fysiskt aktiv. En annan jämförelse var legobitar, att bygga med fyra bitar är inte så roligt och det är svårt att vara kreativ, har man däremot 50 bitar, eller 100 så blir det roligare och möjligheterna är otaligt fler.

- För att mäta rörelsekunskapen visade Dean en lista på 18 olika fysiska rörelser som man utifrån Physical Literacy bör kunna i 10-årsåldern. Exempelvis hoppa, kasta, fånga, slå. Vid mätningar visar det sig att långt ifrån alla kan det och att utvecklingen upp i åldrarna inte följer den önskade kurvan. Än mer skrämmande är att det finns en stor ojämlikhet i detta där det redan vid 8 års ålder är stora skillnader mellan pojkar och flickor. Vi lyckas i mindre grad lära ut rörelsekunskapen till flickorna vilket får en negativ spiral i att de inte får kompetensen (kunskapen att utföra rörelsen), vilket leder till att de får minskat självförtroende, vilket leder till minskad motivation och lust att utföra det. Långt fler flickor än pojkar i tidiga tonåren förknippar inte fysisk aktivitet med något som är roligt. ”Detta är en skam och detta är något vi måste ändra på”, sa Dean.
- Avslutningsvis berättade Dean att Physical Literacy för honom till stor del handlar om att ge människor förutsättningar att ta del av världen. Att känna sig trygga, självsäkra och kompetenta att ta sig ut i olika miljöer och blomstra som individer. Han sa också att idrottsrörelsen har alla förutsättningar och möjligheter att integrera Physical Literacy inom idrotten för att göra den än bättre och än mer attraktiv.

Länktips

www.physicalliteracy.ca

<https://www.physical-literacy.org.uk/>