

# VÆLG BEVÆGELSE TIL – hele livet

*Lyst, mod og  
forudsætninger for at  
bevæge sig*

## PHYSICAL LITERACY

Hvad det er, og  
hvorfor det er  
vigtigt



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

I samarbejde med



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)



## Vælg bevægelse til hele livet

Globalt falder mængden af fysisk aktivitet med en alarmerende hastighed. Stadigt flere mennesker fører en stillesiddende og inaktiv livsstil, hvilket fører til fedme, sygdom og for tidlig død.

Physical literacy udfordrer den måde, hvorpå vi forstår bevægelse og deltager i bevægelsesaktiviteter. Physical literacy tilbyder en alternativ tilgang til at motivere mennesker til at bevæge sig. Det bidrager til at bremse og vende tendensen til inaktivitet, og det fremme fysisk, mentalt og social sundhed.

Physical literacy handler om at give mennesker motivation, selvtillid, fysiske kompetencer samt viden og forståelse, der sammen er de kompetencer og følelser, som er nødvendig for at værdsætte og tage ansvar for at bevæge sig hele livet.



## Hvad er physical literacy?

Physical literacy anskuer bevægelse ud fra et helhedsorienteret perspektiv, hvor såvel dit følelsesmæssige som fysiske og mentale engagement i forhold til bevægelse inkluderes – det drejer sig om, hvordan du handler, føler og tænker i forbindelse med bevægelse!

Du udvikler physical literacy, når du oplever glæde ved at bevæge dig, har selvtillid til at bevæge dig frit og kreativt, og når du ved, hvordan og hvorfor bevægelse er vigtig. Det er en unik, personlig og livslang rejse. Du behøver ikke at sammenligne dig med andre. Det, der er vigtigt, er dine fremskridt som et helt menneske, følelsesmæssigt, fysisk og mentalt.

Physical literacy er relevant for alle – uanset alder, niveauer og ambitioner. Det handler om at indfri den enkeltes potentiale og sætte det i spil.

# Hvem har gavn af physical literacy?

Physical literacy er for alle. Physical literacy skal motivere den enkelte til at vælge bevægelse til hele livet uanset niveau.

Physical literacy skal skabe forståelse for, at såvel motivation som selvtillid, fysiske kompetencer samt viden og forståelse er afgørende for om mennesker vælger bevægelse til eller fra.

## Tegn på, at physical literacy er understøttet og under udvikling:

- Har lyst til at være aktiv og bevæge sig
- Har troen på sig selv, når bevægelsesaktiviteter skal planlægges og gennemføres
- Har tillid til egne evner under deltagelse i forskellige bevægelses aktiviteter
- Kan bevæge sig frit i forskellige bevægelsesaktiviteter
- Kan deltage selvstændigt, men også i samarbejde med andre i forskellige bevægelsesaktiviteter
- Er bevidst om de krav og muligheder, som forskellige bevægelsesaktiviteter stiller
- Ved, hvordan man forbedrer sine evner og færdigheder i forskellige bevægelsesaktiviteter
- Ved, hvordan bevægelse kan fremme den generelle trivsel





## IPLA

### IPLA arbejder om at fremme forståelse for physical literacy

The International Physical Literacy Association (IPLA) er en velgørenhedsorganisation, som vejleder og understøtter forskellige organisationer ift. at sætte physical literacy på dagsordenen på en måde, så det inspirerer mennesker til at tilvælge bevægelse hele livet. Netværkets formål er at skabe et forum, hvor synspunkter vedrørende physical literacy kan udveksles, således at alle aspekter af physical literacy fremmes og støttes på bedste vis.

Netværket koordinerer en global sammenslutning, i hvilken alle arbejder for fremme af physical literacy.

## IPLA mission

Missionen er at gøre så mange som muligt overalt i verden i stand til at forstå og favne bevægelse som en integreret del af livet ved at involvere og engagere deltagere i en kultur, der værdsætter og fremmer physical literacy.

# Historien bag physical literacy

Det engelske ord "literacy" kan oversættes til færdighed/kundskab og handler om at udvikle evner inden for forskellige fagligheder såsom musik, litteratur, matematik osv.

Physical literacy udspringer fra samme tankegang. Det handler om at udvikle færdigheder og kundskaber ved at fokusere på forudsætningerne: Motivation, selvtillid, fysiske kompetencer samt viden og forståelse.

Det handler om at skabe de bedste forudsætninger for bevægelse i de tidlige år, at give muligheder for at opleve bevægelse i forskellige miljøer,



## Hvor stammer begrebet fra?

Begrebet physical literacy er blevet brugt i mere end hundrede år til at beskrive ideer om at idrætsundervisning kan bruges til fx at fremme livskvalitet, fysisk sundhed og bevægelsesfærdigheder.

I dag er physical literacy resultatet af ny forskning inden for sport, motorik, motivations- og hjerneforskning. Det handler om den holistiske udvikling af mennesket, således at det tilvælger bevægelse, såvel som det handler om at øge deltagelsen og at fremme befolkningens livskvalitet.

Vi understreger vigtigheden af, at mennesker har og får positive oplevelser med bevægelse, som de kan tage med sig. Hvert menneske er unikt og bringer unikke oplevelser til aktiviteterne, og enhver aktivitet skal kunne rumme dette.



## Kom og vær med

Physical literacy er for alle – uanset alder, baggrund og forudsætninger. Hvis du arbejder med mennesker og har muligheden for at inspirere og motivere til en holistisk tilgang til bevægelse, så er physical literacy noget for dig.

### Personer og fagområder, der kan hjælpe med at fremme physical literacy:

- Forældre og plejeforældre til små børn
- Lærere og trænere
- Personale i ældre- og sundhedsplejen
- Medicinske fagfolk
- Akademiske institutioner
- Nationale, regionale og kommunale myndigheder / beslutningstagere
- Idrætsorganisationer og andre sundhedsfremmende organisationer

Arbejdet med physical literacy handler om at fremme sunde vaner, holdninger og adfærd, som har indflydelse på den enkeltes tilvalg af bevægelse gennem hele livet. Når vi samarbejder i og på tværs af fag/sectorer, fx inden for uddannelse, sundhed, pleje, fritid, transport osv., kan vi sammen skabe en koordineret tilgang til bevægelse og fremme af fysisk, mental og social sundhed. Ved at støtte den enkelte og motivere denne til at bevæge sig, bidrager vi til det globale samfunds sundhed og velvære. Hvorfor ikke arbejde sammen med IPLA blive talsmand for physical literacy?

Kontakt os på [www.physical-literacy.org.uk/contact-us](http://www.physical-literacy.org.uk/contact-us) for at tale om, hvordan vi kan arbejde sammen for at opnå dette. Besøg [www.physical-literacy.org.uk](http://www.physical-literacy.org.uk) for mere information om IPLA og physical literacy.



**IPLA**  
INTERNATIONAL PHYSICAL  
LITERACY ASSOCIATION

I samarbejde med



**PE SCHOLAR**  
[www.pescholar.com](http://www.pescholar.com)

Translated by Paulina Sander Melby, Steno Diabetes Center Copenhagen