

VELG LIVSLANG BEVEGELSESGLEDE

*Vær den beste
utgaven av deg selv*

PHYSICAL LITERACY

Hva det er, og
hvorfor du bør
være involvert



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

I samarbeid med



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



Velg livslang bevegelsesglede

Globalt synker fysisk aktivitet alarmerende raskt. Flere og flere mennesker lever stillesittende og inaktive liv, noe som fører til overvekt, sykdom og tidlig død.

Physical literacy utfordrer måten individer utfører og forstår fysisk aktivitet på. Physical literacy tilbyr alternative måter å få mennesker engasjert i fysisk aktivitet på slik at man kan bremse og reversere en negativ trend, og i stedet forbedre holistisk helse og velvære.

Physical literacy handler om å gi mennesker motivasjon, selvtillit, fysisk kompetanse, kunnskap og forståelse slik at man verdsetter og tar ansvar for å bli fysisk aktivt livet ut.



Hva er physical literacy?

Physical literacy ser på aktivitet ut fra hele personen, inkludert ditt emosjonelle, fysiske og mentale engasjement i fysisk aktivitet – hvordan du opptrer, tenker og deltar.

Å utvikle physical literacy handler om bevegelsesglede, ha selvtillit til å bevege seg fritt, vite hvordan og hvorfor vi bør bevege oss, og å være kreativ i fysiske aktiviteter. Det er en unik, personlig og livslang reise. Du trenger ikke sammenlikne deg med andre fordi din utvikling som holistisk person er det som betyr noe.

Physical literacy inkluderer alle – uansett ung eller gammel, hvor kapabel du er eller hva du vil oppnå. Det handler om å nå sitt fulle potensial.

Hvem har utbytte av physical literacy?

Physical literacy er for alle. Målet er å motivere til livslang bevegelsesglede. Alle er velkommen og settes pris på som individer på sin unike physical literacy reise. Physical literacy ønsker å fremme motivasjon, selvtillit, fysisk kompetanse, kunnskap og forståelse om opplevelser i fysisk aktivitet gjennom holistisk helse og velvære.

En person med physical literacy har egenskaper som inkluderer:

- Å ville delta i fysisk aktivitet
- Å ha selvtillit til å planlegge og gjennomføre en fysisk aktiv livsstil
- Å ha selvtillit ved deltakelse i ulike fysiske aktiviteter
- Å kunne bevege seg effektivt i ulike fysiske aktiviteter
- Å kunne arbeide selvstendig og sammen med andre i ulike fysiske aktiviteter
- Å ha oppmerksomhet på bevegelseskrav og muligheter i ulike fysiske aktiviteter
- Å vite hvordan man kan forbedre utførelse i ulike fysiske aktiviteter
- Å vite hvordan fysisk aktivitet kan øke velvære





Om IPLA

IPLA – Promoterer physical literacy over hele verden

IPLA er en registrert organisasjon som oppmuntrer og støtter organisasjoner til å fremme physical literacy for å inspirere og styrke individer til å velge livslang bevegelsesglede. Vårt mål er å gi et forum for å utveksle syn på physical literacy og for å oppmuntre og støtte alle aspekter av physical literacy. Vi koordinerer et globalt fellesskap som er dedikert til physical literacy.

IPLA Formål

Få alle overalt til å forstå og omfavne fysisk aktivitet som en integrert del av livet gjennom å utvikle dedikerte deltakere i en kultur som verdsetter og fremmer physical literacy

Historien bak physical literacy

Literacy handler om å utvikle egenskaper som musikk, litteratur, matematikk med mer. Physical literacy stammer fra samme filosofi. Målet er å fostre motivasjon, selvtillit, fysisk kompetanse, kunnskap og forståelse. Det handler om å maksimere bevegelsesmuligheter tidlig i livet, utvide erfaringer i variert miljø gjennom skolegang og gi muligheter gjennom livet til å delta i fysisk aktivitet. Vårt premiss er at alle har potensial til å få fremgang på sin physical literacy reise.



Hvor begrepet kommer fra

Begrepet physical literacy har blitt brukt i over hundre år for å beskrive ideer slik som fysisk utdanning for å styrke livskvalitet, fysisk helse og bevegelsesvokabular.

I dag har begrepet utviklet seg som et resultat av forskning innenfor bevegelsesvitenskap, embodiment og nevrovitenskap. Det handler om den holistiske utviklingen av mennesker som deltar i fysisk aktivitet, om å promotere deltakelse og styrke menneskers livskvalitet.

Vi påpeker viktigheten for folk til å ha positive opplevelser av fysisk aktivitet og å ta med seg disse videre i livet. Enhver person er unik og selv om de tar med seg unike opplevelser til aktiviteter, så må enhver fysisk aktivitet være inkluderende.



Bli involvert

Physical literacy er for alle – uavhengig av alder, bakgrunn eller fysisk evne. Hvis du jobber med mennesker og har muligheten til å inspirere og oppmuntre dem til en mer holistisk måte å nærme seg fysisk aktivitet på, da er physical literacy noe for deg.

Grupper som kan hjelpe til med å promotere physical literacy inkluderer:

- Foreldre og foresatte for unge barn
- Lærere og trenere
- Omsorgsyрker for eldre
- Medisinsk og para-medisinsk personell
- Akademiske institusjoner
- Sentrale og lokale myndigheter/politiske beslutningstakere
- Sport, fitness og helseorganisasjoner

Å arbeide med physical literacy handler om å promotere sunne holdninger og atferd for livslangt engasjement i fysisk aktivitet. Å arbeide med kollegaer innenfor utdanning, helse, omsorg, fritid, transport, etc, gjør at vi kan skape en koordinert tilnærming til fysisk aktivitet og fremme helse og velvære. Hvis vi kan støtte individer ved å oppmuntre dem til å omfavne fysisk aktivitet, så bidrar vi til helse og velvære også globalt.

Hvorfor ikke jobbe sammen med IPLA og bli en forkjemper for physical literacy? Kontakt oss på www.physical-literacy.org.uk/contact-us for å diskutere hvordan vi kan arbeide sammen for å oppnå dette. For mer informasjon om IPLA og physical literacy besøk www.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

I samarbeid med



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by Jens Birch – Associate Professor, Oslo Metropolitan University, Norway