



Växjö universitet

Institutionen för pedagogik

Varför fysisk aktivitet i skolan

En studie om kopplingen mellan fysisk aktivitet och skolprestationer

Veronica Andersson

Caroline Eriksson

SAMMANFATTNING

Veronica Andersson & Caroline Eriksson

Varför fysisk aktivitet i skolan

En studie om kopplingen mellan fysisk aktivitet och skolprestationer

Why physical activity in school

A study about the connection between physical activity and school achievements

Antal sidor: 27

Utgångspunkten i arbetet är ändringen som gjordes år 2003 i förordningstexterna för Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidsverksamhet, Lpo94. Ändringen innebär att skolan ska erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Syftet med arbetet är att få en inblick i hur arbetet med fysisk aktivitet ser ut i några av grundskolorna inom ett specifikt område i Sverige. Hur kan man arbeta med det, varför ska man ha fysisk aktivitet, hur utför man det, och på vilket sätt är rörelse bra?

I studien använde vi oss av ett hermeneutiskt angreppssätt och en kvalitativ metod som innebär att vi insamlade data från ett färre antal enheter som sedan tolkades av oss. Insamlingen av data skedde genom kvalitativa intervjuer där vi använde oss av en intervjuguide för att få så innehållsrika svar som möjligt och för att ge plats åt följdfrågor. Denna typen av forskningsstrategi ger ett djup i studien vilket vi också var ute efter.

Resultatet visar att det finns likheter i hur skolorna arbetar med rörelse men också en del olikheter. Studien visar att skolorna var relativt medvetna om hur fysisk aktivitet och rörelse är bra för eleverna.

Sökord: Aktivitet, fysisk, rörelse, skolan, skolprestationer

Postadress
Växjö universitet

351 95 Växjö

Gatuadress
Universitetsplatsen

Telefon
0470-70 80 00

E-post
lub@lub.vxu.se

Förord

Vi vill tacka de personer som har ställt upp på intervjuer i vår undersökning och bidragit med er erfarenhet och kunskap, utan er hade det inte blivit något slutresultat. Tack till våra opponenter som har gett oss konstruktiv kritik och en objektiv syn på arbetet. Våra familjer och vänner har varit ett stort stöd därför vill vi även tacka dem för den tid de har ägnat åt att lyssna på våra funderingar. Ett stort tack går även till vår handledare Per- Erik Nilsson för det stora stöd som vi känt att vi har haft genom hela arbetsprocessen och den handledning han har gett oss.

Innehållsförteckning	Sid nr.
1 Inledning	4
1.1 Syfte och problemformulering	4
1.2 Bakgrund	4
2 Tidigare forskning	5
2.1 Varför fysisk aktivitet?	5
2.2 Vad säger läroplanen?	5
2.3 Att utföra fysisk aktivitet	6
2.4 Miljöns betydelse för fysiska aktivitet	6
2.5 Gemenskapens betydelse	6
2.6 Inverkan på självbilden	7
2.7 Vilka rörelser kan man göra?	7
2.8 Samband mellan rörelse, sinnen och skolprestation	9
2.8.1 Våra sinnen	9
2.8.2 Lärares roll	10
2.8.3 I förhållande till skolprestationer – möjligheter och hinder	11
3 Metod	13
3.1 Urval	14
3.2 Genomförande	14
3.3 Etiskt förhållningssätt	15
3.4 Metoddiskussion	15
4 Resultat av intervjuer	16
4.1 Resultat av rektorsintervjuer	16
4.2 Resultat av lärareintervjuer	17
5 Analys	19
6 Diskussion	21
Källförteckning	23
Bilagor	

1 Inledning

Vi är två lärarstudenter på Växjö Universitet som inledde vår utbildning hösten 2003. Vi utbildar oss till förskollärare respektive lärare i svenska och matematik för de tidigare åren. Nu har vi kommit fram till den slutliga delen av utbildningen som innebär examensarbete. Vi har under våran utbildning alltid varit vänner och känner varandra väl och valde därför att skriva arbetet tillsammans. Då vi båda är intresserade av fysisk aktivitet och vår uppväxt har präglats av alla möjliga former av träning ville vi fokusera på just detta i vårt examensarbete. Med den bakgrunden uppmärksammade vi det nya målet som infördes år 2003 i förordningstexterna för Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94, om att skolan ska erbjuda elever daglig fysisk aktivitet. Rörelse och kost i samband med barn är också en debatt som är mycket aktuell.

Vi anser att alla lärare borde intressera sig för elevers fysiska vanor och vara medveten om rörelsens betydelse för elevers välbefinnande både i och utanför skolan. Genom att citera Kirsti Feldtman (1998) vill vi ge en kort beskrivning av vad rörelse och fysisk aktivitet är.

”Rörelse är det synliga beviset på vår motorik. Den är en delfunktion i en aktivitet, som i sin tur kan betraktas som en motorisk handling, styrd av vilja, känsla och sociala behov. Den är helt beroende av vår kroppsuppfattning, som ligger som grund för den perceptuella och motoriska utvecklingen.”

(Feldtman, 1998:9)

1.1 Syfte och problemformulering

Syftet med vårt examensarbete är att få en inblick i hur det ser ut i några av grundskolorna inom ett specifikt område i Sverige. Vi vill också som blivande lärare få idéer om hur fysisk aktivitet kan införas i och utanför klassrummet, samt hur och varför fysisk aktivitet är viktig.

Utgångspunkten är problemformuleringen:

Hur ser arbetet med det angivna målet ut i grundskolan? Hur skulle man kunna arbeta med det? Varför fysisk aktivitet? Hur utför man fysisk aktivitet? På vilket/vilka sätt är rörelse bra?

1.2 Bakgrund

År 2003 infördes ett nytt mål i förordningstexterna för Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94. Det säger att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Riksdagen har utarbetat ett förslag på minst 30 minuter organiserad fysisk aktivitet i skolan varje dag. Detta mål anses av oss vara viktigt och betydelsefullt då forskning visar att fysisk aktivitet är kopplat till skolprestationer som inlärning och koncentrationsförmåga. Susanne Wolmesjö hänvisar i sin bok till Bernt Gustavsson som menar:

”Att öka kroppsmedvetenheten och att utveckla kroppsrörelser integrerat med stillasittande studier ökar inte bara människors hälsa, det bidrar även till en högre grad av lärande och kunskap.”

(Wolmesjö, 2006:23)

Vi ser detta som en möjlighet att förbättra skolsituation och prestation för elever och lärare. I dagens samhälle där barnens tillvaro präglas av datorer och TV, ökar också stillasittandet och därmed också inaktiviteten hos barn. Genom att ha daglig fysisk aktivitet i skolan, ges möjligheten till alla barn att få röra sig. Detta kan också bli en start för barns fortsatta intresse för fysisk hälsa och välmående.

Förhoppningsvis leder resultat av daglig fysisk aktivitet också till att läraren kan koncentrera sig på undervisningen och lärandet istället för att kontrollera okoncentrerade elever.

2 Tidigare forskning

2.1 Varför fysisk aktivitet?

Olika författare tar upp olika synsätt på varför fysiska aktivitet är bra. Olle Åhs (1986) menar i sin bok *Utveckling genom lek och idrott* att genom att röra på sig mår kroppen bra. Detta leder till att man mår bra i sig själv. Rörelse leder alltså till glädje, både inre och yttre.

Tora Grindberg & Greta Langlo Jagtoien (2000) skriver i boken *Barn i rörelse* att barn har ett behov av rörelse. Genom rörelse läggs grunden för att barnen ska:

- Utveckla en bra kroppsuppfattning.
- Kunna medverka i alla former av lek.
- Kunna sitta still under en längre tid.
- Få ett abstrakt tänkande.

Agneta Danielsson m.fl. (2001) skriver i boken *Rörelseglada barn* om grundläggande aktiviteter som, gå, springa, kasta och fånga. Elever som inte har dessa rörelsemönster automatiserade måste få träna dem. De ges då möjligheter att frigöra kognitiv kanalkapacitet till koncentration på andra viktiga områden såsom att lära sig läsa, skriva och räkna. Författaren skriver även om det ömsesidiga beroendet mellan motorik och intellekt och sammankopplar även elevens jagutveckling med detta och rörelseförmågan hos eleven. De elever som känner sig trygga med sin egen kropp har ett bättre självförtroende än de med grovmotoriska problem. Självförtroenden sprider sig och ger en positiv effekt på inläringssituationen.

2.2 Vad säger läroplanen?

I Lpo94 står det som ett av skolans uppdrag att:

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”

(Lpo94:5, Utbildningsdepartementet)

Det står också i Lpo94 att ämnet idrott och hälsa står för en helhetssyn på människan, det vill säga kropp, känslor, intellekt och tankar är beroende av varandra och att dessa på så sätt kan medverka till att elevens kroppsuppfattning utvecklas.

2.3 Att utföra fysisk aktivitet

Anne Berg (2002) är högskolelektor i Norge och driver där ett motorikcenter och i hennes bok *Motorikk, lek og laering* skriver hon att när barn är aktiva, stimuleras alla sinnen och motoriken utvecklas. Hon skriver att allsidighet är det bästa, rörelse till musik, dans och sång, utför alla typer av sinnesstimulerande aktiviteter och det allra bästa är om barn får möjlighet att vistas ute i skog och mark. Där stimuleras alla sinnen oavsett om man vill eller inte, det sker på olika underlag, det finns träd att klättra i, många olika ljud, färger och former, gräs att rulla på och så vidare.

2.4 Miljöns betydelse för fysisk aktivitet

Grindberg & Jagtoien (2000) skriver om miljöns betydelse för den fysiska aktiviteten. De skriver att utformningen ska vara flexibel och ger samtidigt exempel på hur man kan använda sig av utrymmet i skolorna för att utföra olika aktiviteter. De skriver bland annat att ett utrymme kan fungera som samlingsrum, där det ska vara lugnt medan ett annat utrymme kan vara en stor yta som inbjuder till olika aktiviteter.

Susanne Wolmesjö (2006) skriver i sin bok *Rörelseaktivitet* att det kan finnas ett samband mellan rummet, aktiviteten och lärandet. Hon nämner Jan Bengtsson och hans begrepp "levt rum". Han menar att om det bara finns små ytor att röra sig på i lärosalen, förhindras den fysiska rörelsen och rörelsen blir istället begränsad till huvudet. Detta ställer i sin tur stora krav på läraren som måste fylla rummet med sin undervisning för att inte eleverna ska fly ut ur rummet i ett andligt perspektiv. Han menar att det uppstår meningsfullt lärande när hela kroppen får bebo rummet. Den stämning som rummet förmedlar är också viktigt, bland annat beroende på vilka aktiviteter som pågår i rummet och hur de genomförs. Dessa teorier kan enligt Wolmesjö ge en förståelse för det resultat hon fick i sin studie, det vill säga lärarnas och elevernas positiva upplevelser av rörelseaktiviteter i klassrummet som i sin tur bidrar till att det blir en generellt bättre stämning i klassen. Även Grindberg & Jagtoien (2000) menar att barn måste få positiva upplevelser av fysisk aktivitet varje dag.

Åke Huitfeldt m.fl. (2002) skriver i boken *Rörelse och idrott* att skolgårdens utformande är av stor betydelse. För att få en attraktiv miljö som stimulerar till aktivitet gäller det att ha olika redskap. Det kan vara enkla redskap som bollar och hoppprep. Man kan också göra olika hinderbanor på skolgården där eleverna kan krypa, hoppa och klättra. Dessa kan finnas permanent och behöver inte vara så avancerade. Hinderbanorna eller äventyrsbanorna, som man kan kalla dem för, är bra att ta till när man impulsivt går ut med eleverna en dag.

Danielsson (2001) skriver att grovmotoriska rörelser påverkar hjärnans utveckling och genom att erbjuda eleverna en inom- och utomhus miljö med fysiska och psykiska utmaningar ger man dem en optimal miljö för deras helhetsutveckling.

2.5 Gemenskapens betydelse

Grindberg & Jagtoien (2000) skriver att barn utvecklar en tro på sig själv med hjälp av fysisk aktivitet. När ett barn leker är hela kroppen med. Kan man använda sin kropp i alla sorters lekar och har ett positivt förhållningssätt till den har man också de bästa möjligheterna för samspel. Barn som är motoriskt osäkra blir också lättare uteslutna från gemenskapen. Åhs (1986) har liknande tankar då han uttrycker i sin bok att barns uppfattning om den egna kroppen i jämförelse med kamraternas är lika avgörande för individens ställning i gruppen som deras rörelseförmåga.

Åhs (1986) menar att om man missar den grundläggande motoriska träningen kan det uppstå en ond cirkel: dålig motorisk träning- dålig social anpassning- dåligt självförtroende- undvikande av rörelselekar- negativ inställning till kroppsövningar- undvikande av fysisk aktivitet. Detta innebär att de avstår från lagsporter och på så sätt blir uteslutna från den gemenskapen som lagsporter innebär.

2.6 Inverkan på självbilden

Rolf Beckne (1974) skriver i sin bok *Skolans arbetsmiljö*, om att skolan har många skäl till att erbjuda mer än bara lektioner. Ett utav de skälen är att möjligheten till stimulerad fritid är begränsad för många elever och skolan är den miljö som kan skapa kontakter med kulturella aktiviteter utanför skolan. Detta skulle också kunna vara olika föreningar som innefattar fysisk aktivitet. Sådana kontakter skulle kunna öppna nya dörrar för eleverna och skapa intresse för fysisk aktivitet och olika fritidsaktiviteter i övrigt. Genom att införa daglig fysisk aktivitet samt introducera olika sorters fritidsaktiviteter skulle det skapa stora möjligheter för eleverna att vidareutvecklas.

Beckne (1974) skriver också om uppbyggnaden av ett stabilt jag, och att det är ett av skolans innersta mål. Det är en central uppgift för att kunna undvika spända, osäkra, osjälvständiga och konfliktfyllda elever, detta kan sen ge dem problem både i skolan och privat. Beckne menar att skolan måste ta ansvar för att skapa en miljö som förstärker individens jag- och självuppfattning. Berg (2002) skriver att forskning visar på att om man ger barn goda och varierade möjligheter till att stimulera motoriken, ger man också barnen möjlighet till att utveckla en god självuppfattning. Dock påpekar hon att forskningsresultat inte ger något entydligt svar på om bristande motorisk utveckling har inverkan på den generella självbilden eller om det bara gäller den fysiska självbilden, det vill säga den fysisk-motoriska självuppfattningen. Men hon skriver att det emellertid visat sig att positiv motorisk utveckling bidrar till en positiv självuppfattning, och hon menar att det krävs mer forskning för att ta reda på sammanhanget mellan en sämre utvecklad motorik och självuppfattning

2.7 Vilka rörelser kan man göra? Enligt Grindberg & Jagtoien (2000) måste rörelserna utvecklas samtidigt som kroppen utvecklas. Åhs (1986) skriver att individens mognadsnivå avgör effekten på koordination och fysisk träning. Det är koordinationen man ska träna i första hand innan barnet uppnått puberteten och den fysiska delen ska komma in senare då man inte kan påverka denna genom hård träning innan barnet uppnått en viss mognadsgrad. Han ger även i sin bok exempel på övningar som man kan göra. Dessa delar han in i olika funktionsnivåer.

Funktionsnivå 6-8 år: Här i den inledande nivån ska framförallt balanssinnet och kombinationsmotoriken tränas. Detta innebär att de grundläggande färdigheterna som hoppa, springa, kasta, fånga, rulla och slå ska tränas. Detta kan tränas genom olika övningar som:

- Kroppsuppfattningsövningar där man ska nudda höger knä med vänster armbåge.
- Rytmt träning där rörelser till dans som olika danslekar kan göras.
- Kastträning där man tränar precisionskast med bollar.
- Balansövningar med olika typer av balansgång.
- Kombinationsmotorik med hinderbanor, kullerbyttor, skeppsbrott med mera.

Funktionsnivå 9-10 år:

Kombinationsmotoriken ska nu vara automatiserad och nu kan man införa lagspel.

- Öga-kropp-kombinationsmotorik där längd- och höjdhopp ingår. Även stafetter, reaktionslekar och redskapsövningar kan tränas här.
- Öga-hand (fot)-kombinationsmotorik där passningsspel, skott-träning, kast med ansats, basket- och fotbollsspel ingår.

Funktionsnivå 10-12 år:

Nu är eleverna mogna för inläring. De uppfattar rörelser, kan efterhärma dem snabbt och undervisningen bör inriktas på färdigheter. Tidigare övningar är grunden till den nu mer specialiserade färdighetsinläring.

Wolmesjö (2006) ger några tips på övningar man kan göra för att dels förebygga stress och dels för att öka möjligheten att använda hela sin potential när det gäller koncentration och kreativitet. Hon nämner liksom Åhs (1986) balansträningen och menar att det är ett bra sätt att aktivera alla våra sinnen och för att få individen att vakna till. Balansen stimulerar många av våra små nervceller som kommunicerar med det centrala nervsystemet. Wolmesjö (2006) nämner också något så enkelt som en promenad. Det kan vara inomhus, eller utomhus, den kan vara kort eller lång, bara gör det som passar i situationen och tänk er att ni går i en vacker miljö. Ibland kan det vara skönt att bara slappna av och göra något lugnt och stillsamt och Wolmesjö (2006) skriver om långsamma rörelser och att om vi rör oss långsamt så hinner fler motoriska och sensoriska nerver med och det blir aktivitet i fler delar av vår hjärna. Gå eller gör andra roliga rörelser i slowmotion och prova liggande, stående eller sittande. Låt fantasin flöda! Författaren menar också att grundläggande rörelser som att gå, krypa, åla, hoppa och skutta är lika nyttigt för vuxna som för barn. Det är grundläggande rörelser för vår neuromotorik och något vi ska bära med oss hela vårt liv. Hon menar att det är bra att påminna oss om att vi har dessa kompetenser. Så ner på golvet och åla eller kryp, upp och skutta och hoppa, gör det ni känner för. Det viktigaste är att ni prioriterar glädjen i det ni gör, vilket också Wolmesjö påpekar.

Huitfeldt (2002) skriver att det är självklart att man kan bryta en lektion för att ha klassrumsgymnastik. Eleverna kan göra övningarna på sina platser då de inte behöver så mycket utrymme. Det finns flera olika färdiga program som man kan använda sig av, annars sätter man själv ihop olika till musik.

Huitfeldt (2002) fortsätter med att skriva om avslappningsövningar som han tycker borde vara självskrivet i undervisningen. Avslappningsövningar lär eleverna både att slappna av och att lyssna. Man kan göra så enkelt som att låta eleverna blunda medan man öppnar ett fönster och de ska lyssna på ljuden som finns utanför.

(Förslag på övningar, se bilaga 2)

2.8 Samband mellan rörelse, sinnen och skolprestationer

Grindberg & Jagtoien (2000) menar att för att kunna utföra vissa rörelser krävs det att man har uppnått en viss neurofysiologisk mognad. Därför kan rörelseutveckling betraktas som ett tecken på barnets allmänna mognad. Wolmesjö (2006) hänvisar i sin studie till den finska hjärnforskaren Matti Bergström som beskriver begreppet neurofysiologi som ett sätt att studera hjärnans utveckling. I samband med detta begrepp nämns också neuropsykologi, som enligt Bergström är mer kopplat till bland annat uppmärksamhet, koncentration, perception, språk, intelligens och minne. Tillsammans bildar dessa två begrepp, *neurofysiologi* och *neuropsykologi*, neuropedagogiken. Den kan beskrivas som en pedagogik som utnyttjar hjärnans resurser optimalt.

2.8.1 Våra sinnen

Kirsti Feldtman (1998) skriver i boken *I sinnenas värld* att de tre huvudsakliga sinnen, det vestibulära, taktila och proprioceptiva är av väsentlig betydelse för den motoriska perceptuella utvecklingen och därmed också för kroppsuppfattningen.

Greta Hause (1979) skriver i sin bok *Kropp och sinnen* om sinnenas betydelse för vår kroppsuppfattning, men hon ger också andra skäl till att träna våra sinnen. Hon menar att sinnesträning ökar vår koncentrationsförmåga så att vi kan uppfatta de rapporter vi får, samt överblicka och förstå vår omvärld – *intellektuell* betydelse. Sinnesträning ökar också våra möjligheter att uppleva och känna – *emotionell* betydelse. Den ökar vår uttrycksförmåga och därigenom också vår förmåga att kommunicera med våra medmänniskor – *social* betydelse, samt stimulerar vår fantasi, vår skapande förmåga och personligheten utvecklas – *individuell* betydelse. I hennes bok finns många exempel på hur man utövar sinnesträning.

Vestibulära sinnet

Feldtman (1998) skriver att detta sinne kallas även för balanssinne och informerar om huvudets läge i förhållande till kroppen. Tack vare detta känner man hur mycket kroppen lutar, vilket kroppsläge man har samt om man är nära att ramla omkull. Detta sker genom att sinnet är kopplat till de tre bågångarna i innerörat och dessa motsvarar rummets tre riktningar, höjd, bredd och djup. Varje gång man rör på huvudet aktiveras vätskan i bågångarna och informerar om rörelsens riktning och hastighet. Fungerar inte balanssinnet får eleverna nedsatt djupseende och därmed svårt för trappor och höjder. De vet inte hur nära de står andra människor och går ofta in i saker. Förändringar gällande muskelsammandragningar i hela kroppen sker genom impulser från ögon- och nackmuskler. Detta är en förutsättning för den sensomotoriska utvecklingen i hela kroppen. Oftast upplevs det vestibulära sinnet upphetsande och roande, därför snurrar barn mycket och detta är en del av utvecklingen för att få en fungerande rumsuppfattning. Vi vuxna måste hjälpa eleven att få denna erfarenhet om eleven själv inte söker sig till aktiviteter som ger dessa förnimmelser.

Taktila sinnet

Feldtman (1998) skriver om det taktila sinnet som även kallas för berörings-, smärt- och temperatursinne. Detta är knutet till sinnesceller i huden och slemhinnorna. När eleven får beröring och värme från vuxna aktiveras det taktila sinnet. Det finns två olika system, det *beskyddande systemet* som aktiveras vid lätt beröring och temperaturförändringar. Detta sinne använder man när man är i fara, till exempel flyr.

Känsligheten ökar vid oro, olust, trötthet och stress. Det andra systemet, det *diskriminerande systemet*, aktiveras vid tryck och aktiv beröring och hänger samman med muskelsinnet. Här utforskar eleven ytor, föremål och strukturer i sin omgivning. Dessa två system ska vara i balans, annars kan eleven visa överkänslighet vid beröring. Eleven kan också ha svårt för att veta om någon berör dem eller om de berör någon.

Proprioceptiva sinnet (kinestetiska sinnet)

Grindberg och Jagtoien (2000) skriver att fysisk aktivitet inte bara är motion utan hör samman med ett eget sinne, rörelsesinnet eller det kinestetiska sinnet. Egentligen är detta inget sinne i sig utan en rad känselceller som samverkar. Det kinestetiska sinnet ger oss en upplevelse av vår egen kropp i rörelse. Detta känselsystem hör samman med celler i muskler, senor och leder. Impulser från dessa känselceller går dels till ryggmärgen och lillhjärnan där de har betydelse för den omedvetna kontrollen av kroppsläge och rörelser. Feldtman (1998) skriver att elever som har ett nedsatt fungerande kinestetiskt sinne inte vet hur stor kraft de ska använda när de ska utföra en handling, de vet inte var deras fötter och händer befinner sig. Därför råkar de ofta ut för olyckshändelser och snubblar. De kan inte ta sig fram utan att använda synen.

Visuella sinnet

Hause (1979) skriver att visuella intryck är härrörande från synen och oftast medverkar även andra sinnen i seendet. Hause (1979) ger även exempel som att när man *ser* en boll komma flygandes mot en själv, kan man genom gamla beröringserfarenheter uppskatta bland annat tyngden och storleken på föremålet. Eller när man *hör* någonting och vrider huvudet så att man *ser* ljudkällan, samt att man genom det kinestetiska sinnet *känner* rörelsen i armen som kastar ett föremål mot målet som man *ser*.

2.8.2 Lärarens roll

För att barnen ska kunna utveckla sina rörelser på bästa sätt är det enligt Grindberg & Jagtoien (2000) viktigt att läraren har kunskap om:

- ”Barns fysiska utveckling och växande.
- Barns motoriska utvecklingsgång.
- Sinnenas betydelse för rörelse.
- Integrering av sinnena och motoriken.
- Samband mellan motorik och lärande.”

(Grindberg & Jagtoien, 2003:21)

Eftersom de grundläggande rörelserna ska automatiseras behöver lågstadiet barnen mycket tid till fysisk aktivitet då de befinner sig i ständig utveckling.

”Lek ska dominera på lågstadiet och för övrigt genomsyra arbetssättet på alla stadier. Genom iver och experimenterande med egna lekar i olika miljöer får barnen vanligtvis träna upp grundläggande rörelser under så lång tid att rörelserna blir automatiserade”.

(Grindberg & Jagtoien, 2003:18)

Feldtman (1998) skriver att lärarens viktigaste uppgift inte är att träna motorik utan att skapa en positiv självbild hos eleverna. Det viktigaste är hur det läraren gör *upplevs* hos eleverna inte *vad* läraren gör. Känslan av att lära sig något nytt och bli bättre på det är lustfyllt och leder till att man vill få nya upplevelser, erfarenheter och kunskaper. Detta gör att inläring sker hos eleven, både kognitivt, emotionellt och motoriskt.

Björn Adler (2000) skriver i sin bok *Neuropedagogik* om barn med koncentrationssvårigheter och att det bästa för att öva koncentrationen hos dessa barn är att strukturera upp arbetet för dem. Detta kan bland annat ske genom att man som lärare *planerar små pauser* under arbetets gång så att eleven själv inte pausar utan lov. Som lärare ska man också *uppmuntra fysisk* aktivitet vilket enligt Adler (2000) ger utlopp för energi och är positivt för uppmärksamheten. Detta är bara två delar som Adler (2000) ger exempel på i arbetet med elever med koncentrationssvårigheter och det finns en hel del andra exempel på hur läraren kan strukturera och förbereda eleven med koncentrationssvårigheter. Pauser och fysisk aktivitet kan ha positiv inverkan på alla elever, inte bara på dem som har koncentrationssvårigheter, därför är det relevant för vårt område.

Adler (2000) skriver att det finns tecken som pekar på att grundskoleelever lär sig bäst när de rör sig eller deltar i aktivitet, därför är det enligt vår uppfattning viktigt att läraren kan integrera fysisk aktivitet i undervisningen.

Viktigt är också att läraren har kunskap om den spatiala förmågan, som enkelt kan förklaras som individens förmåga att korrekt uppfatta den visuella världen enligt Adler (2000). Han menar också att utöver det visuella, ingriper också den spatiala förmågan kinestetisk och taktill erfarenhet, eftersom det är genom dessa barnet från början utforskar rum. Den spatiala förmågan hjälper oss att förstå och uppleva helhet, begriplighet och sammanhang i tillvaron. Motoriken är starkt kopplad till den spatiala förmågan och en elev med spatiala svårigheter kan uppfattas som klumpig i dans och gymnastik. Störningar i förmågan kan också påverka avläsning av text och inläring av den analoga klockan negativt samt ge problem med tidsuppfattning. Denna förmåga är mer ordentligt utvecklad runt 10-12 års ålder därför är det svårt att dra slutsatser om denna förmåga i den tidiga skolåldern. Det vill säga att det är svårt att urskilja dysfunktion och allmän utveckling, det hindrar dock inte pedagogiska insatser.

2.8.3 I förhållande till skolprestationer – möjligheter och hinder

Adler (2000) skriver att om vår hjärna inte klarar att integrera sinnesuttrycken (sensorisk integration) på ett riktigt sätt, inverkar det på många områden. Vi måste anstränga oss mer, blir tröttare och mindre framgångsrika. Det i sin tur kan påverka vår lust, motivation och inläring. Upp mot 10 % av alla människor har sensorisk integrationsdysfunktion som kan leda till direkta inläringssvårigheter och beteendestörningar.

Hause (1979) skriver om kroppsuppfattning, dels om den gnostiska kroppsuppfattningen som betyder att man känner igen kroppsdelarna med hjälp av sinnesorganen, dels den verbala kroppsuppfattningen som först är passiv då man bara känner igen benämningarna på kroppsdelarna men som sedan blir aktiv när man själv kan benämna dem vid namn.

Allt som människan erfar och upplever sätts från början i relation till den egna kroppen. Hause (1979) menar att rumsliga förhållanden som nivåer, lägen, avstånd, form och storlek finns i den egna kroppen. I boken ger hon exempel som att näsan sitter *ovanför* munnen, öronen på *sidan* av huvudet, magen är *stor* – naveln är *liten*, man kan hålla ihop händerna *nära* varandra och man kan föra dem långt *ifrån* varandra. Hon menar att allt detta överförs på rummet runt omkring barnet, det har golv nertill, tak högt uppe och väggar som är nära eller långt borta. Har man inte förmågan att uppfatta rummet och föremålens läge i förhållande till den egna kroppen kan man heller inte uppfatta deras förhållande till varandra. Detta kopplar författaren sedan till läsförmågan, då det blir svårt att skilja på översta och nedersta raden i texten och man kan ha svårt att se siffrors ordningsföljd i tal. Hon menar att kroppsuppfattning tillsammans med form- och rumsbegrepp jämte den motoriska inläringen är nödvändig för läs- och skrivförmågan.

Berg (2002) nämner en studie av elever i år 1 som visar att elever kan sitta still och koncentrera sig i ca 20 minuter. Efter det behöver de tillförsel av energi i form av rörelse. Genom att utföra en eller annan form av fysisk aktivitet som gärna hade något att göra med temat i lektionen så kunde de flesta eleverna hålla uppmärksamheten längre än vad de annars skulle ha gjort.

Berg (2002) skriver om utvecklade metoder för att hjälpa elever med läs- och skrivproblem. Dessa handlar om hur man stimulerar de olika sinnen. Det är metoder som är utarbetade i Sverige för elever som har problem med hörsel, motorik eller reflexer och dessa har gett goda resultat. Hon menar att om man har problem med hörseln och inte uppfattar höga toner som finns i talspråket kan det leda till hinder i språkutvecklingen, ge läs- och skriv svårigheter följt av stress och koncentrationssvårigheter.

Enligt Berg (2002) vi läser med hjärnan, inte med ögonen, eftersom det är hjärnan som tolkar texten vi läser. Men ögonen måste vara utvecklade och fungera som det verktyg vi behöver för att kunna läsa. Normalt är ögonrörelsen automatiserad när eleverna börjar skolan. Är den inte det kan eleven få problem med att följa en text. En av orsakerna till lässvårigheter kan vara att det visuella systemet inte fungerar tillfredsställande i läsprocessen. Har eleven problem med rörelseförmågan i ögonen, som bidrar till sämre läsförmåga, ger Berg (2002) ett förslag på en enkel övning som kan vara det enda som behövs för att förbättra läsförmågan. Övningen innebär att eleven får följa en penna med blicken när den förs fram och tillbaka, upp och ner, på läsavstånd. Samtidigt ska eleven kunna hålla huvudet stilla och prata utan att tappa koncentrationen på pennen.

Berg (2002) skriver också om det vestibulära sinnet och hur ett dåligt utvecklat sådant ger sämre balans. Hon menar då att elever med sämre balans måste hela tiden koncentrera sig på och uppfatta signaler från det vestibulära sinnet, det vill säga att mycket energi går åt till att bara sitta på sin plats. Det blir svårt för eleverna att lära sig saker, till exempel bokstäver eller att vara med och leka.

Berg (2002) hänvisar i sin bok till Mc Lagan som i en studie fann att balansträning hade positiv inverkan på läs- och skrivutveckling. De fann också att en fjärdedel av lässvaga elever hade dålig motorik, speciellt finmotorik samt hastighet och koordination.

Wolmesjö (2006) skriver om Kiphard och hans teori om hur rörelse påverkar prestation och han menar liksom Grindberg & Jagtoien (2003) att en harmonisk rörelseutveckling har stor betydelse för emotionell och social inläring. Det i sin tur har positiv inverkan på inlärningsprocessen. Kiphard menar att huvudsyftet med motorisk träning är att använda rörelse för att skapa självkänsla och självförtroende, något som är nödvändigt för att "lyckas" i skolan.

3 Metod

I denna undersökning använder vi ett kvalitativ hermeneutisk angreppssätt. I en kvalitativ metod fokuserar man på färre enheter men gör en mer djupgående undersökning till skillnad från den kvantitativa metoden där fokus ligger på en mer ytlig undersökning av ett större antal enheter. Bryman (2002) menar att hermeneutik handlar om tolkningar av människors handlande. Han beskriver den kvalitativa forskningen som lägger tyngden vid ord och inte siffror vid insamling av data. Den är också allt som oftast induktiv, det vill säga att teorin genereras utifrån praktiken och inte tvärtom (deduktiv) som i den kvantitativa forskningen. Den kvalitativa forskningen har en kunskapsteoretisk ståndpunkt som brukar beskrivas som tolkningsinriktad eller interpretativ (tolkande perspektiv) där tyngden ligger på förståelse av den sociala verkligheten och hur deltagarna tolkar verkligheten i en viss miljö.

Bryman (2002) skriver vidare att man diskuterar hur kvalitativ forskning skiljer sig från den kvantitativa och ofta beskrivs den utifrån vad den kvantitativa forskningen *inte* är. Författaren menar att om man inte i viss mån kan beskriva vad kvalitativ forskning innebär, blir det svårt att behandla den som en speciell forskningsstrategi. Han beskriver 6 olika steg inom den kvalitativa forskningen.

Steg 1. Generella frågeställningar

Steg 2. Val av relevanta platser och undersökningspersoner

Steg 3. Insamling av relevant data

Steg 4. Tolkning av data

Steg 5. Begreppsligt och teoretiskt arbete

(Steg 5a och 5b. Specificering av frågeställningar respektive insamling av ytterligare data)

Steg 6. Att skriva forskningsrapporten – resultat och slutsatser

Steg 5a och 5b är inte nödvändiga för en kvalitativ forskning.

Bryman (2002) skriver om bedömningen av den kvalitativa forskningen, som ses olika av forskare. Det finns kvalitativa forskare som inte lägger någon stor vikt vid begrepp som reliabilitet och validitet. Dessa begrepp går vi inte heller in djupare på, utan vill istället ta upp två alternativ för begreppen reliabilitet och validitet. Bryman (2002) hänvisar i sin bok till Guba & Lincoln som istället föreslår två grundläggande kriterier för bedömning av kvalitativ forskning, vilka är trovärdighet och äkthet. Trovärdigheten har fyra delkriterier:

- Tillförlitlighet – undersökningen utförs enligt de regler som finns och att resultatet rapporteras till deltagande för att se om verkligheten uppfattats rätt
- Överförbarhet – ser hela kontexten. En fyllig redogörelse för att kunna överföra till andra sociala sammanhang
- Pålitlighet – redogörelse av forskningsprocessen
- En möjlighet att styrka och konfirmera – det ska inte finnas några egna värderingar och man får inte ha låtit den teoretiska inriktningen påverka utförandet av undersökningen

Bryman (2002) menar att anledningen till varför Guba & Lincoln ger dessa alternativ till reliabilitet och validitet är att de är kritiska till uppfattningen om att det finns en absolut sanning om den sociala verkligheten. De menar att det kan finnas fler beskrivningar av denna verklighet.

Guba & Lincoln ger också ett antal kriterier för äktheten

- Rättvis bild – ges en rättvis bild av åsikter och uppfattningar som finns bland de studerade?
- Ontologisk autencitet – hjälper undersökningen de inblandade att komma fram till en bättre förståelse för den sociala situationen och miljön de lever i?
- Pedagogisk autencitet – har deltagarna fått en bättre bild av hur andra personer i miljön upplever saker och ting?
- Katalytisk autencitet – har undersökningen gjort att de medverkande kan förändra sin situation?
- Taktisk autencitet – har undersökningen gett deltagarna bättre möjligheter att vidta åtgärder som krävs?

3.1 Urval

Syftet är att ta reda på hur det ser ut på 3 olika skolor i Sverige idag, två skolor i en medelstor kommun samt en skola i en mindre grannkommun. Urvalet gjordes bland annat via Internet och personliga kontakter genom tidigare verksamhetsförlagd utbildning som Bryman (2002) benämner som ett bekvämlighetsurval, det vill säga att intervjupersonerna är lättillgängliga. Vår förhoppning var att få reda på hur fysisk aktivitet kan påverka eleverna koncentrationsmässigt, hur det ser ut just nu ute i verksamheten, och hur fysisk aktivitet kan införas organisatoriskt. Därför valde vi att intervjua rektorerna som kontaktats via telefon eller personlig kontakt, samt en lärare på respektive skola som kontaktats via rektorer genom e-postadress eller hänvisning till lärarkollegiet, en lärare kontaktades personligen. Två av lärarna arbetar med elever i år 1-3 och den tredje läraren arbetar med elever i år 4. Förhoppningsvis har dessa också förslag på vad för typ av enkla rörelser man kan göra.

3.2 Genomförande

Undersökningen kommer att genomföras med hjälp av kvalitativa intervjuer, som enligt Bryman (2002) innehåller allmänna frågeställningar och där formuleringen av frågan samt ordningsföljden kan variera. Vi använder oss av en intervjuguide (se Bilaga 1) istället för ett intervjuschema som används i strukturerade intervjuer som ofta förekommer i en kvantitativ metod. Med en intervjuguide finns det också utrymme för följdfrågor och svaren blir oftast fylligare och mer detaljerade i en kvalitativ intervju.

Det begreppsliga och teoretiska arbetet kommer att genomföras genom inhämtning och sammanställning av teori från litteratur som fokuserar på fysisk aktivitet, rörelse, våra sinnen och neuropedagogik samt skolprestationer.

Utgångspunkten för undersökningen är ändringen som genomfördes år 2003 i Lpo94. Ändringen innebär att skolan ska erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. I arbetet har vi använt oss av båda uttrycken fysisk aktivitet och rörelse. Detta har vi gjort då fysisk aktivitet innebär rörelse och för att den tidigare forskning vi tagit del av främst har använt begreppet rörelse.

3.3 Etiskt förhållningssätt

Bryman (2002) skriver om några grundläggande etiska frågor – frivillighet, integritet, konfidentialitet samt anonymitet. Han skriver också om fyra etiska principer:

- Informationskrav – forskaren berättar vad studien handlar om. Man ska också klargöra att deltagandet är frivilligt.
- Samtyckeskrav – den tillfrågade ska själv bestämma om sin medverkan.
- Konfidentialitetskrav – uppgifter om personerna behandlas med största konfidentialitet.
- Nyttjandekrav – informationen får bara användas i forskningsändamål.

När vi har kontaktat våra enheter har de fått reda på vad studien går ut på och att vi studerar på lärarutbildningen. De har själva fått bestämma om de vill medverka i studien eller inte. Några personuppgifter, utöver namn som behandlas konfidentiellt, har inte ansetts varit nödvändiga för vår studie och därför har inte heller några tagits. Intervjumaterialet är enbart till för oss som gör undersökningen men enheterna har blivit tillfrågade om de vill se materialet eller den färdiga undersökningen, varav två rektorer och två lärare svarade att de ville se den färdiga undersökningen.

3.4 Metoddiskussion

Vi har genom tidigare forskning valt ut teorier som vi anser är relevanta för vår undersökning. Viss litteratur kan tyckas vara gammal men den innehåller teorier som fortfarande är aktuell. I övrigt finns det mycket litteratur och tidigare forskning omkring fysisk aktivitet och det har inte varit något problem att hitta relevant teori.

Intervjuerna gick bra, det fungerade bra med en intervjuguide eftersom man fick olika svar och intervjuenheter fick berätta relativt fritt. Hade vi använt oss av ett intervjuschema hade svaren troligtvis blivit mer kortfattade och vi hade inte fått det djup som vi ville ha i svaren. Under intervjuerna har vi använt oss av en bandspelare samtidigt som vi antecknat för att underlätta efterarbetet med intervjumaterialet. I efterhand inser vi att detta har varit en stor hjälp för sammanställningen av intervjuerna då man kunnat gå tillbaka och lyssna på intervjuerna om man har behövt.

Många av våra intervjuenheter nämner rasterna under skoldagen som ett tillfälle där eleverna rör sig mycket. Kanske skulle vi ha gjort observationer på detta för att se om det stämmer överens och för att undersöka hur stor inblick lärarna har i rastaktiviteterna. Vi kunde också ha titta på skolgårdarna för att se hur dessa ser ut med tanke på att våra intervjuenheter beskrev skolgårdarna som pedagogiska eller som inbjudande till fysisk aktivitet.

Vi anser att vårt val av metod har fungerat bra i vår undersökning och vi har fått ut det vi ville av undersökningen.

4 Resultat av intervjuer

Följande kapitel innehåller resultaten av våra intervjuer. Resultatet är sammanställt av sex enheter, där vi valt att intervjua en rektor och en lärare från tre olika skolor i en medelstor kommun i södra Sverige. I resultatet benämns rektorerna med R1, R2 och R3. Lärarna benämns som L1, L2 och L3.

Vi har valt att visa resultaten i två delar, rektorer och lärare. Detta har vi gjort på grund av det är två olika professioner som gett differentierade svar.

4.1 Resultat av rektorsintervjuer

R1 är i äldre medelåldern och har ca 20 års erfarenhet som rektor på olika skolor och kommuner. R2 är i medelåldern och har ca 3 års erfarenhet som rektor. R3 är i den yngre medelåldern och har 3 års erfarenhet som rektor på olika skolor. Alla rektorer har tidigare jobbat som lärare.

Fråga 1: Hur ser du på ändringen i Lpo94 som riksdagen införde 2003 om att skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet? Samt det utarbetade förslaget om minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet varje dag?

Rektorernas egen syn på fysisk aktivitet påverkar synen på det aktuella målet men alla anser att det är ett bra beslut och att det säkert är genomförbart. Synen på fysisk aktivitet skiljer sig så att en av tre ser det som ren idrott medan två ser det som allmän rörelse där enkla klapplekar kan ses som en fysisk aktivitet.

En rektor menar att det aktuella målet är viktigt eftersom man kan se en uppdelning bland eleverna där ena gruppen är mycket fysiskt aktiva medan den andra är alltmer stillasittande där datautvecklingen har fångat upp för många och som har blivit ett hälsoproblem tillsammans med felaktiga kostvanor.

En annan rektor menar att fysisk aktivitet är något som eleverna behöver och därför är detta mål bra men denne tror inte att det efterföljs överallt.

På en av skolorna har man infört 30 minuters fysisk aktivitet de dagar då man inte har idrott och rektorn menar att det har visat sig att eleverna mår bättre av att röra på sig varje dag och att de kan koncentrera sig bättre i klassrummet. Rektorn tror att det är sunt när man har fått in den fysiska aktiviteten och rörelsen som en daglig rutin som man har igen när man har slutat skolan.

Fråga 2: Hur skulle det gå att genomföra organisatoriskt?

Även på denna fråga har rektorernas egen syn på fysiska aktivitet, vad införel av målet skulle innebära och kräva, påverkat deras svar. En av rektorerna kan se hinder och svårigheter med den organiserade genomförelsen, som är kopplat till vilken ambitionsnivå som finns på skola. Svårigheter som bland annat kan vara bristen på lokaler med tillgång till dusch.

Två rektorer ser positivt på detta och främst möjligheter, där en rektor anser att lärarna ska kunna fånga upp eleverna när de blir oroliga och då avbryta lektionen för fysisk aktivitet och fortsätter med att det ska finnas stunder för fysisk aktivitet där läraren markerar att det är okej att röra sig så att inte eleverna springer omkring när som helst.

På skolan där den andre rektorn arbetar har man redan 30 minuters schemalagd fysisk aktivitet varje dag där aktiviteterna är anpassade efter ålder och mognad. Dessa 30 minuter varje dag ligger utöver den schemalagda idrotten och att det finns en speciell grupp som har hand om eleverna denna tid.

Fråga 3: Hur ser det ut på er skola idag?

- *Finns det utrymme för spontan fysisk aktivitet?*

Utöver den schemalagda idrotten kompletterar man varje dag med att ha långa raster med krav att eleverna är utomhus. Man försöker även ha en skolgård som stimulerar till fysisk aktivitet, oftast blir det bollspel. På så sätt anser rektorn att skolan stimulerar eleverna till spontan fysisk aktivitet.

En annan rektor menar att på deras skola är det ofta samma lärare som har eleverna hela dagarna och då ser helheten vilket gör att det blir lätt att läsa av och planera in fysisk aktivitet under dagen.

På den sista undersökta skolan tar rektorn upp de 30 minuter som är schemalagda varje dag där någon form av fysisk aktivitet utförs. I förskoleklassen handlar det mest lek och promenader, sedan utökar man i årskurs 1 med motorikövningar och pratar mer aktivt om kropp och hälsa. I årskurs 2 inför man massage (även om det förekommer bland de yngre åren också). Simning, dans och skridskoåkning i årskurs 3 och sedan fortsätter utvecklingen.

Fråga 4: Om ni har infört fysisk aktivitet,

- *Har ni märkt någon skillnad på elevernas uppförande när det gäller bland annat koncentration?*
- *Ser du någon motorisk utveckling hos eleverna?*

Två rektorer menar att det är svårt för dem att säga om man har märkt någon skillnad på elevers uppförande och motorisk utveckling efter och genom fysisk aktivitet. Men båda två har svårt att tänka sig att det inte påverkar i positiv riktning. En annan rektor menar att det är svårt att mäta skillnaden men är övertygad att det hänger ihop och att det är bra för inläringen, men tycker det är svårt att säga om man kan se en ökad motorisk utveckling. Rektorn menar även att man inom skolan uppmärksammar den motoriska utvecklingens koppling till inläring för lite. Denne säger också såhär:

”Man känner ju själv hur mycket bättre hjärnan fungerar efter att man har rört på sig”

(R2, 2006-12-01)

4.2 Resultat av lärareintervjuer

L1 är i den äldre medelåldern och arbetar som lärare i årskurs 1-3 och har ca 30 års erfarenhet som lärare på olika skolor. L2 är i den yngre medelåldern och arbetar som lärare i årskurs 1-3. L3 är i medelåldern och arbetar som lärare i årskurs 4-6 och har ca 25 års erfarenhet.

Fråga 1: Hur ser du på ändringen i Lpo94 som riksdagen införde 2003 om att skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet? Samt det utarbetade förslaget om minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet varje dag?

Alla lärare uttrycker att det är ett mycket bra mål och något som eleverna behöver, varav en ser mycket positivt på målet. En av lärarna menar att rörelse behövs framförallt i de yngre åldrarna, speciellt nu då stillasittandet har ökat.

En annan menar däremot att eleverna på lågstadiet redan är mycket aktiva och att den fysiska aktiviteten kommer naturligt på rasterna och därför känner läraren att eleverna inte rör sig för lite och att inaktivitet inte är något stort problem.

Läraren som ser mycket positivt på målet arbetar på en hälsodiplomerad skola med idrottsprofil. Denna profil infördes efter ändringen i Lpo94 och läraren anser att detta är viktigt för hela samhället och att man ska vara medveten om rörelse och kost i samband med barn. Denne nämner också alarmerande rapporter om detta ämne och anser att man nästan *måste* arbeta med det.

Fråga 2: Hur skulle det gå att genomföra organisatoriskt?

Två av de tre lärarna syftar framförallt på den spontana fysiska aktiviteten och där en av dessa menar att det är hur enkelt som helst går att genomföra överallt och säger såhär:

”Detta är det bästa som införts. Det är helt genomförbart och det är bara viljan som står i vägen”

(L1, 2006-11-22)

Samma lärare ger förslag på att man kan lägga in den fysiska aktiviteten under lektionerna och koppla det till ämnet. Den andra läraren menar att man spontant under undervisningens gång lägger in fysisk aktivitet när man ser att eleverna börjar bli trötta.

Den sista av de tre lärarna menar att det ska vara schemalagt för att det ska efterföljas och att det då inte blir några problem. Denne påpekar också den spontana aktiviteten som man kan få in vad olika tillfällen och säger att man ska sträva efter att promenera om man ska någonstans med eleverna istället för att ta bussen.

Fråga 3: Hur ser det ut på er skola idag?

- Finns det utrymme för spontan fysisk aktivitet?

Två lärare menar att det finns utrymme för spontan fysisk aktivitet på deras skola och en av dem menar att det bara är viljan som står i vägen och menar att miljön finns, både inne och ute och att man inte alltid behöver ha stora ytor för att röra sig. Den andra av de två menar att man kan avbryta lektionerna för enkel fysisk aktivitet, ibland med musik till. På den skolan försöker man också att få in fysisk aktivitet så ofta som möjligt, när man till exempel ska ta sig någonstans så promenerar man dit och varje vecka ligger även en utedag på schemat då man går ut och gör olika aktiviteter i skolan.

Den sista av de tre lärarna säger att man utöver idrotten har 30 minuters rörelsepass de dagarna som eleverna inte har idrott. Sen styr man också aktiviteterna efter årstid, åker pulka och skridskor på vintern till exempel. Skolan ligger väldigt bra till i området och man har nära till olika aktiviteter. I klassrummet använder de sig av rörelsekort, musik med rörelse till och andra rim och ramsor. Skolan har en pedagogisk skolgård där två till tre elever från olika klasser träffas och planerar utveckling av skolgården. På skolan har man en mycket engagerad och intresserad idrottslärare som vill att barnen ska få prova på olika aktiviteter. Att prova på olika aktiviteter är en målsättning så att eleverna blir medvetna om vad för typ av aktiviteter som finns. Läraren menar att det är bra att eleverna får prova på olika aktiviteter så de utvecklar ett fritidsintresse, speciellt nu när det är mycket med datorer och stillasittande. Man kanske lägger märke till någon eller några elever som är mycket stillasittande eller ökat i vikt och det är dessa elever som är viktiga att fånga upp och leda in på rätt spår. Det är viktigt att man får dem till att vara ute och röra på sig.

Fråga 4: Om ni har infört fysisk aktivitet,

- *Har ni märkt någon skillnad på elevernas uppförande när det gäller bland annat koncentration?*
- *Ser du någon motorisk utveckling hos eleverna?*

Alla lärarna säger att eleverna blir mer koncentrerade när de har haft rörelse och att det har mycket stor betydelse. En av dem säger:

”Det märks bara som exempel när man tar en promenad till biblioteket så jobbar de mer koncentrerat än de gjorde innan”

(L1, 2006-11-22)

En av lärarna menar att ”klumpiga” elever ofta har läs- och skrivsvårigheter och att de eleverna måste få specialträning som ofta är extra idrott.

En av våra lärare säger att eleverna vill vara ute på rasterna och att de rör sig mycket när de är ute. Man kan även se mycket av det sociala mönstret i aktiviteterna som man annars kanske inte ser i klassrummet och man får även med språket och olika begrepp.

”Barnen är väldigt medvetna om detta och varför man orkar mer, de tycker det är roligt. Det märks att eleverna är sugna på att röra på sig för att må bra. Och det kan man märka, om man har haft ett rörelsepass ute så är det lugnare när man kommer in, eller bara en avslappningsstund, de orkar mycket mer.”

(L3, 2006-12-06)

5 Analys

Wolmesjö (2006) nämner Bengtsson som menar att om det bara finns små ytor att röra sig på kan den fysiska rörelsen förhindras. En av lärarna vi har intervjuat menar dock att man inte alls behöver speciellt stora ytor för att utföra fysisk aktivitet. Detta tyder även de andra lärarnas svar på då de berättar hur man brukar lägga in enkla rörelser i klassrummet när det börjar bli oroligt. Detta styrks av Huitfeldt (2002) som menar att eleverna kan göra övningar på sina platser då de inte behöver så mycket utrymme.

Huitfeldt (2002) nämner också utomhusmiljön och hur man bland annat kan bygga hinderbanor där eleverna kan krypa, hoppa och klättra. Både de lärare och de rektorer som medverkat i vår studie nämner skolgårdarna på respektive skola och hur man arbetar för att den ska stimulera till fysisk aktivitet. Danielsson (2001) nämner också i sin bok att man ska ha en stimulerande miljö, inomhus och utomhus, som ger eleverna både fysiska och psykiska utmaningar.

På den undersökta skolan som har en hälso- och idrottsprofil har man dagliga aktiviteter med eleverna som anpassas efter ålder och mognad där man börjar med promenader och lek i förskoleklass, i år 1 fortsätter man med motorikövningar, i år 2 har man massage och så fortsätter man att utveckla svårigheterna upp i åldrarna. Detta kan sammankopplas med Åhs (1986) funktionsnivåer. Han menar att man börjar med grundläggande färdigheter, som balanssinne och kombinationsmotorik för att sedan utvecklas till allt mer avancerade övningar. Wolmesjö (2006) nämner också promenader som en enkel fysisk aktivitet, som kan vara inomhus eller utomhus. En av våra intervjuade lärare nämner att eleverna kan koncentrera sig bättre efter något så enkelt som en promenad. Wolmesjö (2006) fortsätter och menar att det ibland kan vara skönt att bara slappna av och göra något lugnt och stillsamt. Hon menar att vid långsamma rörelser hinner fler motoriska och sensoriska nerver med och det blir aktivitet i flera delar av vår hjärna. Denna långsamma aktivitet kan kopplas till massagen man utför på en av skolorna. Huitfeldt (2002) menar att avslappningsövningar lär eleverna att både slappna av och att lyssna och att detta borde vara självskrivet i undervisningen.

En av lärarna vi intervjuade nämnde hur ”klumpiga” barn kan ha svårt med läs- och skrivinläringen. Detta kan kopplas till det vestibulära sinnet som Berg (2002) skriver om, där hon menar att ett sämre utvecklat vestibulärt sinne ger sämre balans. Hon fortsätter och skriver att elever med sämre balans hela tiden måste koncentrera sig på att uppfatta signaler från det vestibulära sinnet och mycket energi går åt till att hålla sig på plats. Detta i sin tur kan innebära att eleverna får svårare att lära sig saker, till exempel bokstäver.

Adler (2002) menar att man ska planera in små pauser under undervisningens gång så att eleven inte pausar utan lov. Detta är något som en av rektorerna i vår studie nämner. Rektorn menar att det ska finnas stunder för fysisk aktivitet där läraren markerar att det är okej att röra sig, så att eleverna inte springer omkring när som helst. Rektorn menar också att läraren ska ha förmågan att läsa av eleverna när de börjar bli okoncentrerade, och då avbryta för någon slags fysisk aktivitet. Adler (2002) menar att pauser och fysisk aktivitet kan ha positiv inverkan på elever, vilket också alla våra intervjupersoner ansåg sig tro.

På skolan med idrottsprofil har man anammat ändringen som gjordes i Lpo94 år 2003, och arbetar efter förslaget på 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Rektor och lärare på denna skola är övertygad om att fysisk aktivitet och rörelse har positiv inverkan på elevernas koncentrationsförmåga och motorikutveckling.

En av lärarna i vår undersökning menar att man genom fysiska aktiviteter får in språk och olika begrepp. Detta kan kopplas till det Hause (1979) skriver om hur form- och rumsbegrepp tillsammans med kroppsuppfattningen är nödvändig för läs- och skrivförmågan. Hause (1979) menar att om man inte kan uppfatta rummet och föremålets läge i förhållande till den egna kroppen kan det bli svårt att bland annat skilja på den översta och nedersta raden i texten.

På en av skolorna som medverkat i vår undersökning låter man eleverna få prova på många olika aktiviteter för att de ska utveckla ett fritidsintresse. Detta tar också Beckne (1974) upp i sin bok, att om eleverna får prova olika sorters fritidsaktiviteter skulle det skapa stora möjligheter för eleverna att vidareutvecklas.

6 Diskussion

Innan vi påbörjade vår undersökning antog vi att det införda målet i Lpo94 om fysisk aktivitet främst berodde på den alltmer ökande inaktiviteten bland elever idag. Vår tanke gick även till hur fysisk aktivitet kanske skulle kunna påverka koncentrationen hos eleverna. Efter att ha tagit del av tidigare forskning om hur fysisk aktivitet påverkar elever i skolan har vi nu insett att det införda målet kan ha mycket bredare syfte.

Grindberg & Jagtoien (2000) tar upp punkter som rörelse lägger grunden för. Detta skriver vi om i kapitlet *Varför fysisk aktivitet* och det är punkter som vi nu i efterhand inser berör hela vår studie. Genom att eleverna utvecklar en bra kroppsuppfattning, påverkas också deras självkänsla, självuppfattning samt rumsuppfattning, vilket är positivt för bland annat inläring. Det är också viktigt att kunna medverka i alla former av lek, där man lär känna sin egen kropp och skapar en gemenskap med sina kamrater som är viktigt för att eleven ska trivas i skolan. Att kunna sitta stilla en längre tid är nästan en självklarhet för att man ska kunna koncentrera sig på att lära sig bland annat läsa och skriva. Att utveckla ett abstrakt tänkande är också mycket viktigt för att utveckla sin inlärningsförmåga.

I undersökningen upptäckte vi till vår glädje att lärare är mer medvetna och insatta i hur fysisk aktivitet eller rörelse kan påverka elever som är okoncentrerade. Däremot är det inte säkert att de är insatta i hur viktig den fysiska aktiviteten är för att eleverna ska utveckla motoriken och sina sinnen, som är kopplat till läs- och skrivutvecklingen. Enligt vår uppfattning är det viktigt att läraren har kunskap om hur brister i den sensoriska integrationen kan påverka elevens prestationsförmåga och hur detta yttrar sig. Kanske kan det räcka med att stimulera de olika sinnen för att kunna se en positiv utveckling hos en elev med skriv och lässvårigheter. Innan denna undersökning påbörjades var vår kunskap om hur fysisk rörelse påverkar sinnen och hur sinnen kan påverka skolprestationer inte speciellt stor.

Hause (1979) skriver om hur sinnen påverkar oss emotionellt, intellektuellt, individuellt och socialt. Vår kunskap om detta har vidgats genom vår undersökning och vi har fått en större förståelse för hur mycket fysisk aktivitet påverkar oss.

Stor del av vår nya kunskap har vi fått av den tidigare forskningen, den har även bekräftats av de intervjuenheter som deltagit i undersökningen. Kanske det hade varit bra om vi haft mer tid för att kunna återkomma till de aktuella skolorna när nya frågor har kommit upp, som till exempel att undersöka kunskapen ute i skolorna om sambanden fysisk aktivitet, sinnen och skolprestationer.

Vid fysisk aktivitet är det vi lärare, rektorer och övrig skolpersonal som har ett stort ansvar för att se till att det införs. Läraren har relativt stor delaktighet i hur skoldagen ska se ut och det är läraren som bestämmer om man vill avvara någon tid för fysiska aktiviteter. Utan lärarnas hjälp och engagemang skulle eleverna bara röra på sig under idrottstimmen/idrottstimmarna och kanske på rasterna. Det kan hända att en stor del av eleverna har fritidsaktiviteter men vad händer med dem som inte har det? Dessa rör sig kanske inte på rasterna heller då intresse för aktivitet saknas. Vi blev glada när vi i vår undersökning insåg att man låter elever få prova på många olika aktiviteter för att kanske kunna väcka intresse för någon fysisk aktivitet.

Det nya målet i Lpo94 kan vara en hjälp till många elever som inte skulle få sin dagliga motion tillfredsställd. Några av våra intervjuenheter nämner det ökade stillsittandet och menar att det är viktigt att man fångar upp just de elever som är mest inaktiva. Genom att införa ett nytt mål som integrerar fysisk aktivitet i läroplanen för den obligatoriska skolan intar man en ståndpunkt som visar att man är beredd att kämpa mot den ökande inaktiviteten bland unga. Som lärare ska man följa sin läroplan, därför måste vi vara extra uppmärksamma på detta mål och sträva efter att efterfölja det läroplanen säger. Frågan är om det räcker med en ändring i läroplanen där man ska sträva efter att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet? Kanske skulle den fysiska aktiviteten och sinnenas betydelse för elevernas utveckling och inläring ingå i lärarutbildningen?

Efter vår undersökning har vi kommit fram till att rektorer och lärare ser olika på vad fysisk aktivitet är, någon menar att det är idrott, någon annan menar att det är all typ av rörelse och någon tänker på rörelseglädje. Detta anser vi också påverkar hur arbetet med fysisk aktivitet ser ut på skolorna och hur man ser på möjligheter och hinder. Kanske skulle det finnas en plan på alla skolor, för att visa vilka möjligheter som finns när det gäller fysisk aktivitet och hur viktigt det är? Detta just för att man ska inse vikten av rörelse och fysisk aktivitet, så att man som lärare vågar ge tid åt detta.

Vi ville knyta ihop tidigare forskning och vår empiri för att åstadkomma en förståelse för elevers behov av fysisk aktivitet. Detta gör vi genom att ge en teoretisk bakgrund om vad fysisk rörelse är och varför detta är så viktigt samt undersöka hur det ser på några utvalda skolor, vilket vi anser oss ha lyckats med.

Källförteckning

Adler, Björn, (2000): *Neuropedagogik – om komplicerat lärande*. Lund. Studentlitteratur

Beckne, Rolf, (1974): *Skolans arbetsmiljö*. Uddevalla: Utbildningsförlaget.

Berg, Anne, (2002): *Motorikk, lek og learing*. Oslo: Abstrakt förlag AS

Bryman, Alan, (2002): *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Danielsson, Agneta m.fl. (2001): *Rörelseglada barn*. Stockholm: Förlagshuset Gothia.

Feldtman, Kirsti, (1998): *I sinnenas värld*. Umeå. SIH Läromedel.

Grindberg, Tora & Jagtoien Langlo, Greta, (2000): *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

Hause, Greta, (1979): *Kropp och sinnen*. Lund: LiberLäromedel.

Huitfeldt, Åke m.fl., (2002): *Rörelse & idrott*. Borås: Centraltryckeriet AB.

Wolmesjö, S, (2006): *Rörelseaktivitet – lek & lärande för utveckling av individ och grupp*. SISU Idrottsböcker (u.o).

Åhs, Olle, (1986): *Utveckling genom lek och idrott*. Lund: Sandby Grafiska.

Artiklar och rapporter

Läroplaner för det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolformerna (Lpo94).
Utbildningsdepartementet.

Bilaga 1:

Intervjuguide

1 Hur ser du på ändringen i Lpo94 som riksdagen införde 2003 om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet? Samt det utarbetade förslaget om minst 30 minuters organiserad fysisk aktivitet i skolan varje dag?

2 Hur skulle det gå att genomföra organisatoriskt?

3 Hur ser det ut på er skola idag?

- Finns det utrymme för spontan fysisk aktivitet?

(4) Om ni har infört fysisk aktivitet,

- Hur har ni infört den fysiska aktiviteten?

- Har ni märkt någon skillnad på elevernas uppförande när det gäller bland annat koncentration?

- Ser du någon motorisk utveckling hos eleverna.

Bilaga 2

Tips och idéer

Huitfeldt (2002) ger flera konkreta förslag på övningar man kan göra med sina elever. De flesta är dock saker som lättast görs ute eller i en stor sal. Författaren tar bland annat upp hur man kan arbeta med olika övningar som dans, orientering, friluftsliv, bollspel samt ger exempel på lekar inom dessa som riktar sig till olika åldersstadier. Vi anser att boken är en bra inspirationskälla och rekommenderar den till alla läraren för som Huitfeldt skriver i inledningen:

”Boken är skriven för dem som vill få idéer på hur man genom rörelseglädje kan stimulera den växande generationen till rörelse och därigenom skapa intresse för, färdighet i och kunskap om idrott.”

(Huitfeldt 2002:10)

Gymnastikförbundet SISU idrottsböcker ger ut en kalender ”Jag vägrar sitta still - ett helt år med gympa”! I denna finns både handledning och tips för varje månad som läraren kan göra med sina elever. Det är olika danser, lekar, ramsor och koordinationsövningar. Under sommarmånaderna när eleverna har lov finns det olika sommarutmaningar som läraren kan ge innan lovet börjar. Det är bland annat hopprensövningar och vattenlekar. Till kalendern medföljer en cd-skiva med musik och inspiration.

Några förslag är att stå på ett ben, blunda och stå på ett ben eller kanske bygga en balansbana. En balansbana kan enkelt byggas i klassrummet med några hopprens och fantasi. Lagg ut hopprenen på golvet och bygg en bana som snirklar sig runt i rummet. Låt eleverna gå balansgång på repet och variera det genom att gå framlänges, baklänges, långsamt eller snabbt och kanske hoppa på ett ben. Ett tips är också att låta eleverna blunda och samtidigt känns sig fram längs repet, det försvårar det hela, men är ett bra sätt att öva balans och det taktila sinnet. Låt eleverna komma med idéer om nya förflyttningssätt!

Vid promenader, beskriv miljön samtidigt som ni går och skapa en fantasimiljö med olika figurer och miljöer.