



**Malmö högskola**

Lärarytbildningen  
Individ och samhälle

**Examensarbete**

10 poäng

Daglig fysisk aktivitet

-

Blir eleverna erbjudna det?

*Daily physical activity- Is it offered to the pupils?*

Jane Marin  
Anna Nilsson

Lärarexamen 140 poäng  
Samhällsorienterande ämnen och barns lärande  
Höstterminen 2005

Examinator: Lena Rubinstein-Reich

Handledare: Ingrid Hillborg



## Sammanfattning

Då vi läste 10-poängskursen *Lek, rörelse och hälsa* vid Lärarutbildningen på Malmö Högskola hade vi Ingegerd Ericsson som föreläsare, och hennes engagemang för barns motoriska utveckling och fysiska aktivitet väckte vårt intresse för dessa frågor. Ingegerd Ericsson är filosofie doktor i pedagogik och arbetar på lärarutbildningen på Malmö Högskola. Hon är engagerad i Bunkefloprojektet och i sin doktorsavhandling undersöker hon hur projektet med daglig fysisk aktivitet gynnar eleverna.

Utifrån all den forskning som visar att motorisk utveckling och intellektuella framsteg går hand i hand, borde intresset för att arbeta med daglig fysisk aktivitet i skolan vara större än vad vi kommer fram till i våra undersökningar.

Våra frågeställningar i arbetet är följande:

- Hur lever våra praktikskolor upp till det som står i Lpo94 som syftar till att ge elever daglig fysisk aktivitet?
- Anser eleverna att skolan erbjuder dem daglig fysisk aktivitet?
- Hur arbetar pedagoger för att sträva mot detta mål?

Vårt syfte med detta arbete är att utifrån observationer, intervjuer och enkätundersökningar ta reda på hur två olika skolor arbetar för att uppfylla det strävansmål om daglig fysisk aktivitet som finns i Lpo94. Detta är något som ligger oss båda varmt om hjärtat och när vi är nyutexaminerade lärare vill vi kunna vara med och både påverka skolans arbete med daglig fysisk aktivitet, och få andra lärare på skolan att förstå hur mycket man vinner när eleverna får röra på sig.

För att få så stor bredd som möjligt har vi valt att involvera elever, lärare och föräldrar i våra undersökningar. Resultaten visar att många lärare har viljan att erbjuda sina elever daglig fysisk aktivitet, men uppger tidsbrist som det största problemet. De lärare som genomför daglig fysisk aktivitet med sina elever ser positiva effekter hos dem. Av de elever som vi har intervjuat vill de flesta ha daglig fysisk aktivitet, och då gärna i form av rörelselekar. De två föräldrar som vi har intervjuat resonerar olika kring vem som har det största ansvaret för deras barns motoriska utveckling, men bägge två är nöjda med hur respektive skola arbetar med det.

**Nyckelord: daglig fysisk aktivitet, motorisk utveckling, Bunkefloprojektet, skolprestationer**



# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>7</b>
1.1 Syfte och frågeställningar .....	8
<b>2. Kunskapsbakgrund</b> .....	<b>9</b>
2.1 Vad menas med fysisk aktivitet? .....	9
2.1.1 Fysisk aktivitet förr och nu .....	9
2.1.2 Vetenskapliga argument för fysisk aktivitet .....	10
2.2 Barns motoriska utveckling .....	11
2.2.1 Motoriska och intellektuella färdigheter .....	12
2.3 Social utveckling .....	13
2.4 Ingegerd Ericsson – motorik och inläring .....	13
2.4.1 Har mängden fysisk aktivitet betydelse för barns motoriska förmåga? .....	13
2.4.2 Motorisk träning ger förbättrade skolprestationer .....	14
2.4.3 Bunkefloprojektet .....	15
2.5 Miljö och motivation .....	15
2.6 Psykosociala faktorer .....	16
2.7 Kommunens betydelse för folkhälsan .....	17
2.7.1 Skolan .....	17
2.8 Resumé .....	18
<b>3. Metod</b> .....	<b>19</b>
3.1 Allmänt om våra undersökningsmetoder .....	19
3.2 Urval .....	20
3.3 Pilotstudie .....	21
3.4 Genomförande .....	21
3.5 Databearbetning .....	23
<b>4. Resultat</b> .....	<b>24</b>
4.1 Observationer .....	24
4.2 Elevintervjuer .....	25
4.2.1 Elevintervjuer på skola A .....	26
4.2.2 Elevintervjuer på skola B .....	26
4.3 Lärarintervjuer .....	27
4.3.1 Lärarintervjuer på skola A .....	27
4.3.2 Lärarintervjuer på skola B .....	29
4.4 Föräldrantervjuer .....	30
4.4.1 Föräldrantervju på skola A .....	31
4.4.2 Föräldrantervju på skola B .....	31
4.5 Lärarenkäter .....	32
4.5.1 Skola A .....	32
4.5.2 Skola B .....	33
4.5.3 Jämförelse mellan skola A och skola B .....	34
<b>5. Analys</b> .....	<b>35</b>
5.1 Analys av observationer .....	35
5.2 Analys av elevintervjuer .....	35
5.3 Analys av lärarintervjuer .....	37

5.4 Analys av föräldraintervjuer .....	39
5.5 Analys av lärarenkäter .....	40
<b>6. Diskussion.....</b>	<b>41</b>
<b>Källförteckning .....</b>	<b>44</b>
<b>Bilaga 1 .....</b>	<b>46</b>
Brev till föräldrar .....	46
<b>Bilaga 2 .....</b>	<b>48</b>
Intervjuguide för intervju med elever .....	48
Intervjuguide för intervju med lärare.....	48
Intervjuguide för intervju med föräldrar.....	50
<b>Bilaga 3 .....</b>	<b>52</b>
Enkätundersökning till lärare angående daglig fysisk aktivitet i skolan .....	52

## 1. Inledning

Under vår verksamhetsförlagda tid på två olika kommunala skolor har vi upplevt att det finns stora skillnader i hur skolorna arbetar med de olika strävansmål som står i Lpo94. År 2003 fick Lpo94 följande tillägg: ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”. ([www.skolverket.se/skolfs?id=1090](http://www.skolverket.se/skolfs?id=1090)). Vi har valt att undersöka hur våra praktikskolor lever upp till detta mål.

Vi uppmärksammade en artikel i Lärarnas tidning nr 17/2005 som berörde detta ämne. Artikeln tog upp att det är många skolor i Sverige som inte har infört daglig fysisk aktivitet, trots att det är ett av uppdragen i läroplanen. I Myndigheten för skolutvecklings slutrapport (Dnr 2005:170) kring daglig fysisk aktivitet har det kommit fram att det är många skolor som inte ens uppmärksammat att det finns ett sådant tillägg i läroplanen. Av artikeln framgår att en förälder har anmält sin sons skola, då hon inte tycker att skolan strävar mot läroplanens mål. Vi vet att det finns en mängd forskning idag, som till exempel Ericssons avhandling *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (2003), som bevisar att fysisk aktivitet är av stor betydelse för inläring av annan kunskap. Det är ett av skälen till att vi anser att detta strävansmål är väsentligt eftersom allt fler barn växer upp i en fysiskt passiv miljö, något som Ericsson också poängterar i sin avhandling. Genom iakttagelser under vår praktik har vi noterat att många barn spenderar stor del av sin fritid framför TV-apparater och datorer och vi tror att detta är tid då barnen annars skulle ha varit fysiskt aktiva. Detta visar också studien ”Ungar&Medier 2005”, gjord av Medierådet, där man har undersökt Tv-vanorna hos 2000 9-12 åringar (Skolvärlden nr 19, 2005).

Regeringen inrättade år 2003 ett *Nationellt Centrum för Främjande av Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar*, NCFE, som ska ge skolorna stöd och idéer för hur de ska arbeta med att stimulera till ökad fysisk aktivitet. Det är emellertid upp till varje skola att utifrån de lokala utgångspunkterna hitta olika varianter på hur man kan erbjuda eleverna detta.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Vår målsättning med detta examensarbete är att undersöka hur skolorna arbetar för att uppfylla det strävansmål om fysisk aktivitet som finns i Lpo94. Anledningen till att vi valt just målet som har med fysisk aktivitet att göra är för att vi upplever att barn blir mer och mer passiva, både under skoldagen och under sin fritid. Detta finner vi stöd för i Ingegerd Ericssons forskning som vi kommer att behandla längre fram i vår uppsats. Detta är våra frågeställningar:

- Hur lever våra praktikskolor upp till det som står i Lpo94 som syftar till att ge elever daglig fysisk aktivitet?
- Anser eleverna att skolan erbjuder dem daglig fysisk aktivitet?
- Hur arbetar pedagoger för att sträva mot detta mål?
- Hur ser föräldrar på skolornas arbete med daglig fysisk aktivitet?



## **2. Kunskapsbakgrund**

### **2.1 Vad menas med fysisk aktivitet?**

Enligt NCFF:s (2004) tolkning är fysisk aktivitet ett begrepp som innebär kroppsrörelser i vårt arbete eller på vår fritid, och olika former av kroppsrörelser såsom lek, idrott, och friluftsliv. Fysisk aktivitet är alltså ett brett begrepp som innefattar det dagliga livets aktiviteter och kan vara väldigt varierande. Det finns olika nivåer av den fysiska aktiviteten, allt från inaktivitet till maximal fysisk aktivitet. Olika grader av aktiviteter har också olika hälsoeffekter på människan.

Vidare läser vi att fysisk aktivitet under barns uppväxt har positiva effekter för deras tillväxt och fysiska prestationsförmåga. På grund av att det påverkar deras motoriska färdigheter positivt leder detta också till att barns koncentrations- och inlärningsförmåga förbättras. Det har också en avgörande roll för kroppens energibalans och ökar kroppens eget skydd mot ohälsa. Viktökning och benskörhet förhindras också av att man rör på sig. En annan viktig faktor är den sociala, eftersom självkänslan och självuppfattningen hos de barn som idrottar ökar (NCFF, *Aktiva och rörelseglada barn*, 2004).

#### **2.1.1 Fysisk aktivitet förr och nu**

För att leva i dagens samhälle krävs inte någon direkt fysisk förmåga, eftersom de tekniska innovationerna gör att rörelser som var nödvändiga och spontana förr inte längre är självklara. Förr i tiden var rörelsen en del av livet på ett helt annat sätt än idag. För att kunna utföra de sysslor som krävdes för överlevnad var man tvungen att använda sin kropp (Ekberg & Erberth, 2000).

Enligt Johansson & Widlund (1999) måste vi röra på oss för att vår kropp ska fungera fullt ut. Sitter vi stilla för mycket störs den fysiska förmågan och rörelsen, konditionen och styrkan försämras, detta sker eftersom skelett, muskler och leder försvagas. Barn som fortfarande växer behöver röra sig, dels för att utvecklas motoriskt och dels för att undvika fysiska problem som till exempel benskörhet, när de blir äldre.

Då vi är byggda för fysiskt arbete måste vi anpassa oss till detta och tillgodose vår kropps rörelsebehov. För att uppväga vårt passiva leverne måste vi se till att aktivera oss på annat sätt.

## 2.1.2 Vetenskapliga argument för fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet förbättrar funktionen i många av kroppens organsystem. Välbefinnande, sjuklighet och dödstal har tydliga samband med i vilken utsträckning en människa aktiverar sig fysiskt (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Han Kemper, professor emeritus vid Amsterdams universitet, har lång erfarenhet av forskning kring sambanden mellan fysisk aktivitet och hälsa. Han har i sin forskning försökt ta reda på hur fysisk aktivitet i ungdomsåren påverkar hälsan i vuxen ålder. Det Kemper har kommit fram till är att det finns ett samband mellan hög fysisk aktivitet i ungdomen och bättre syreupptagningsförmåga samt starkare skelett som vuxen, vilket naturligtvis leder till en godare hälsa (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005).

Efter en konferens som hölls 1993 uttalade *U.S. Centers for Disease Control and Prevention* och *American College of Sports Medicine*, i samarbete med *The Presidents Council on Physical Fitness and Sports*, följande: ”Regelbunden fysisk aktivitet är en viktig del i en sund livsstil. Den motverkar uppkomst av sjukdom och förbättrar hälsa och livskvalitet. Under de senaste årtiondena har övertygande vetenskapliga bevis samlats som visar att regelbunden, lågintensiv fysisk aktivitet medför betydande hälsovinster.

*Regelbunden fysisk aktivitet ger i först hand skydd mot hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom verkar fysisk aktivitet ge ett visst skydd mot fler andra kroniska sjukdomar som åldersdiabetes, högt blodtryck, vissa cancerformer, benskörhet och depressioner. Till detta kan läggas att fysiskt aktiva personer i genomsnitt lever längre än fysiskt inaktiva, även om de börjar vara regelbundet fysiskt aktiva senare i livet”* (Summary Statement – Workshop on Physical Activity and Public Health, 1993; 28:7)

Om man är aktiv både i arbetslivet och på fritiden så ger detta fysiologiska och medicinska effekter, såsom följande:

- Hjärtat och blodkärlens kapacitet förbättras och detta leder till ökad fysisk prestationsförmåga
- Hjärtats slagvolym ökar
- Under arbete och vila behöver hjärtat mindre syre
- Kolesterolhalten i blodet minskar
- Motverkar ålderdiabetes och åderförkalkning
- På grund av ökad muskelmassa ökar kroppens energiomsättning i dessa

- Motverkar övervikt (Folkhälsoinstitutet, 1997)

Charli Eriksson, professor i folkhälsovetenskap vid Örebro universitet, har utfört två utvärderingar i skolämnet Idrott och hälsa. Syftet har bland annat varit att se hur undervisningens struktur påverkar elevernas inställning och förståelse för hur viktig fysisk aktivitet är. Resultatet av dessa utvärderingar visar att social tillhörighet och kön spelar stor roll i hur och hur mycket ungdomar rör på sig idag.

Det finns klara samband mellan hur mycket ungdomarna rör sig på fritiden och i skolan. De som är aktiva på sin fritid rör sig också mycket på idrottslektionerna och på rasterna, medan de som är inaktiva på sin fritid är de som är minst aktiva under skoltiden. Skolans idrottsundervisning kompenserar alltså inte de inaktiva barnens behov, utan skillnaden mellan aktiva och inaktiva ökar istället (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005).

## 2.2 Barns motoriska utveckling

Människans motoriska utveckling betraktas ofta som en livslång process, och tycks följa ett visst mönster med olika faser. Dessa faser ser ungefär likadana ut för alla barn och handlar om att tidigare lärda kunskaper lägger grunden till nästa fas. Ericsson (2003) refererar i sin doktorsavhandling till de fyra faser som Britta Holle (1978) tidigare har beskrivit.

1. Reflexrörelser
2. Symmetriska rörelser
3. Viljestyrda, motiverade, differentierande rörelser
4. Automatiserande rörelser

För att få en väl utvecklad motorik är det viktigt att man även vid svårigheter följer de faser som utvecklingen sker i. Om ett barn inte behärskar en viss rörelsefärdighet, ska man gå tillbaka till fasen före den och automatisera dessa motoriska färdigheter först, för att sedan kunna gå vidare till nästa fas. När man följer faserna i rätt ordning minskar risken att misslyckas (Holle, 1978).

Ericsson (2005) påpekar att man bör vara medveten om att motorisk förmåga bör ses som en färskvara och något som man måste underhålla för att det inte ska stagnera, särskilt vad det gäller balans- och koordinationsförmåga.

För att stimulera en positiv motorisk utveckling på bästa sätt så måste man ge barnet möjlighet att röra på sig och uttrycka sig på så många olika sätt som möjligt.

Grovmotoriska grundformer som hoppa, springa och balansera kan utövas överallt. Lek och aktiviteter tränar också förmågan att prestera flera olika motoriska handlingar samtidigt för att uppnå kombinationsmotorisk kompetens. Det är en god förutsättning för att lära sig åka skridsko, cykla och utöva olika bolltekniker (Huitfeldt m.fl., 1998).

För att tydliggöra de begrepp som är väsentliga att förstå kring motorisk utveckling, vill vi förklara följande ord:

**Motorik** - Rörelse och muskelaktivitet

**Grovmotorik** - De stora kroppsrörelser vi gör med armar, huvud, ben och bål

**Finmotorik** - De små kroppsrörelser vi åstadkommer med händer, fötter och ansikte

**Sensomotorik** - Samordning mellan sinnesintryck och muskelreaktion

**Koordination** - Samordning mellan kroppsrörelser

**Perception** - Ger oss möjlighet att uppfatta helheter och bilda uppfattningar om världen omkring oss. Bearbetning av de intryck som vi får med våra sinnen.

(Nordlund m.fl., 2000) (Klinta, 1998)

### **2.2.1 Motoriska och intellektuella färdigheter**

Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) menar att syftet med att förbättra barns motoriska utveckling är bland annat att hjälpa barnet att utveckla sin kapacitet för att nå en utvecklingsnivå där barnet kan utföra många funktioner samtidigt. Man vill alltså uppnå att barnet ska kunna röra sig men ändå kunna tänka på något annat.

I en uppsats skriven av Ericsson (1998) kan vi läsa att det är upp till läraren att möta varje enskilt barn på den nivå där barnet befinner sig och erbjuda lagom svåra fysiska övningar där barnet känner att det lyckas. Det är av stor vikt att pedagogen motiverar barnen genom att bland annat delta i aktiviteterna. Barnet måste få tid på sig att träna de motoriska rörelserna för att på så sätt automatisera dem.

Forsström (1986) menar att människans motoriska och intellektuella förmågor är beroende av varandra. Även om ett barn kan utföra en viss rörelse, så kan denne få problem med att koncentrera sig på det teoretiska innehållet eftersom den rörelsen som krävs inte är automatiserad. Som exempel kan nämnas att om ett barn inte har automatiserat de finmotoriska rörelser som krävs för att skriva, så får barnet koncentrera sig så mycket på utföra själva rörelsen, att innehållet i skriften blir lidande. Om man kan träna barnet till att automatisera de grovmotoriska rörelserna, kommer också finmotoriken på sikt att bli bättre och därmed även skrivandet.

## **2.3 Social utveckling**

Enligt Folkhälsoinstitutets idéskrift (1997) kan man genom en grundläggande motorisk träning stimulera till ökad kroppsmedvetenhet. Till kroppsmedvetenhet hör kunskap om kroppsspråket och de känslor kroppen kan uttrycka. Det är viktigt att barn lär sig att behärska sin kropp och tyda dess signaler. Denna utveckling är en social process, där barn utvecklas tillsammans med både andra barn och vuxna. Kroppsmedvetenhet är en viktig del i hur man upplever sig själv och vilken självbild man har.

Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) påpekar att barn lever i en fysisk värld där leken spelar en stor roll. Genom att barn gör saker tillsammans så skapar de förtroende för varandra och får träning i social kompetens. Att kunna behärska sin egen kropp och grundläggande motoriska rörelser ger barnet trygghet i olika sociala sammanhang. Olika former av lek och lagsporter är användbara redskap när det gäller att utveckla insikt och social förståelse. Skolans uppgift är bland annat att skapa minnesvärda upplevelser genom fysisk aktivitet för att på så sätt skapa goda sociala relationer.

Vi har läst i Hassmén's (2003) bok att när alla gruppmedlemmar känner sig delaktiga och accepterade i ett socialt sammanhang fungerar kommunikationen och samarbetet i gruppen. Huruvida man är accepterad av sin omgivning har stor betydelse för individens självkänsla. Personer med social kompetens blir ofta accepterade i olika sociala sammanhang, eftersom de har ett agerande som gynnar gruppen.

## **2.4 Ingegerd Ericsson – motorik och inläring**

Ingegerd Ericsson är filosofie doktor i pedagogik och arbetar på lärarutbildningen på Malmö Högskola. Hon är engagerad i Bunkefloprojektet och föreläser ofta om motorik och inläring. Ingegerd Ericsson behandlar i sin avhandling *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (2003) motorikens betydelse för barns utveckling och inläring. Precis som vi anser Ericsson att dagens barn och ungdomar är alldeles för inaktiva. Enligt hennes undersökning resulterar detta i att en del barn börjar skolan utan ha automatiserat sina grovmotoriska färdigheter och detta kan få negativa följder för barnets koncentrations- och inlärningsförmåga.

### **2.4.1 Har mängden fysisk aktivitet betydelse för barns motoriska förmåga?**

Ericsson (1998) kommer i sin uppsats fram till att barn i årskurs 1-6, som har mer än 60 minuters idrottsundervisning per vecka har bättre motorisk förmåga än de barn som har mindre idrottsundervisning än så. Skillnaden mellan grupperna är framträdande.

Ericsson menar att 30 minuters idrottsundervisning i veckan är alldeles för kort tid för att kunna undervisa och stimulera barns motoriska utveckling. I uppsatsen har Ericsson endast undersökt elevernas fysiska aktivitet under skoltiden. Barnens fritidsaktiviteter och därmed deras totala tid när de är fysiskt aktiva har givetvis också betydelse för barnens motoriska förmåga.

Ericsson (2005) menar att de två idrottslektioner som eleverna har per vecka inte räcker. Skolan borde göra mer för att främja elevernas motoriska utveckling, En lektion med fysisk aktivitet och motorisk träning per dag har positiva effekter. Genom Ericssons (2005) studier kan vi konstatera att det bästa hade varit om skolorna schemalagt fler idrottslektioner för alla elever, och dessutom gett extra motorisk träning till de elever som har behov av det.

I resultaten av Ericssons (2003) avhandling fastställer hon slutligen att barns grovmotorik förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Resultaten visar att barns motorik är påverkbar och att det har betydelse vilken undervisning eleverna får i skolan.

#### **2.4.2 Motorisk träning ger förbättrade skolprestationer**

Flera forskare har konstaterat att ett barn med motoriska brister oftare har svårigheter med kognitiv inläring. Fil. Dr. Jean Ayres (1978) hävdar att sensomotoriska förmågor är de viktigaste baskunskaperna, och att barn borde få automatisera dessa innan de undervisas teoretiskt. Detta menar också Britta Holle (1978) som skriver att det krävs väl utvecklad motorik för att läs- och skrivinläringen ska fungera väl.

Resultaten av Ericssons (2003) undersökningar visar hur positivt den motoriska träningen påverkar elevernas prestationer i svenska och matematik. De elever som fått grovmotorisk träning och därmed automatiserat dessa rörelsemönster, har samtidigt förbättrat sin finmotorik. Som vi har nämnt tidigare är de finmotoriska rörelserna väldigt viktiga för läs- och skrivinläringen och när de rörelserna är automatiserade underlättas läs- och skrivutvecklingen markant.

Ericssons (2003) undersökningar visar att elever med motoriska brister, som fått utökad motorisk träning, förbättrar sina resultat på de nationella proven. Av detta kan man uttyda att elever som har förbättrat sin grovmotorik också har ökat sin prestationsförmåga i andra skolämnen. Howard Gardner (1991) kritiserar skolans sätt att undervisa eleverna eftersom han anser att den teoretiska inläringen tar alldeles för stor plats. Han menar att många elever skulle göra större framsteg om andra sinnen än det

visuella och auditiva användes i undervisningen. Med en sensomotoriskt gynnande undervisning skulle även de andra sinnen komma till sin rätt och ha en positiv effekt på elevernas inläring. Detta anser Ericsson (1998) är en av de viktigaste grundpelarna i Gardners teori.

### **2.4.3 Bunkefloprojektet**

Bunkefloprojektet är ett samverkansprojekt mellan skola, idrottsförening och forskning med inriktning på hälsa och fysisk aktivitet. När Bunkefloprojektet startades på Ängslättskolan i Bunkeflostrand infördes fysisk aktivitet som ett dagligt, obligatoriskt ämne för årskurs 1 och 2, men idag har alla barn upp till sjunde klass det varje dag.

Med hjälp av idrottsledare från Bunkeflo IF, genomförs den fysiska aktiviteten av pedagogerna på skolan. Aktiviteterna varierar, både promenader och spontan lek blandas med andra rörelseaktiviteter. Syftet med aktiviteterna är att de ska ge starkare benstomme, förbättrad motorik, grundlägga goda vanor och främja en hälsosam livsstil. Projektet syftar också till att öka barnens självförtroende, koncentrationsförmåga och sociala förmåga.

Varje år gör skolans idrottslärare tillsammans med skolsköterska och elevernas lärare motorikobservationer av varje elev i årskurs 1. Avsikten är att fånga upp och ge elever med svag motorik extra motorisk träning. De barn som behöver extra motoriskt stöd får individuellt anpassad motorikträning i mindre grupp en lektion per vecka. Rektorn på skolan anser att ämnet Idrott och hälsa är så viktigt att det ska prioriteras på samma sätt som de traditionella kärnämnen, såsom svenska och matematik. Varifrån man tar tiden till dessa aktiviteter varierar väldigt mellan olika årskurser, ibland har man valt att förlänga skoldagarna.

I forskningsprojektet "Motorikens betydelse för barns koncentrationsförmåga", som leds av tre docenter vid Universitetssjukhuset MAS, genomför man motorikobservationer varje år, och eleverna i årskurs 1 till 3 följs under tre år. Elever med motoriska brister och koncentrationssvårigheter studeras med syftet att se hur de påverkas av ökad fysisk aktivitet och motorisk träning ([www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)).

## **2.5 Miljö och motivation**

Idag har vi nio års obligatorisk skolgång, och innan dess går barnen ofta i förskola och förskoleklass. Våra barn tillbringar allt större del av sina liv inom barn- och skolomsorgen. Därför tror Ekberg och Erberth (2000) att skolidrotten lägger en viktig

grund för ett fortsatt aktivt liv som vuxen. Leken är en viktig del i barnens liv, inte minst för den motoriska och sociala utvecklingen. Barns koncentrationsförmåga ökar när de får leka i en omväxlande och naturinspirerad miljö. Hur skolmiljön ser ut påverkar i stor utsträckning i vilken grad eleverna rör på sig. En skolgård som inbjuder till fantasifulle lekar skapar barn som tycker om att röra på sig.

Sven Bremberg, docent vid Statens folkhälsoinstitut, har gjort ett flertal undersökningar kring miljöns utformning och betydelsen den har för hur mycket barn rör på sig. Undersökningarna visar att tillgång till fria områden, till exempel parker och grönområden, ökar den fysiska aktiviteten och att ju mer estetiskt tilltalande närmiljön är, desto mer rör både barn och vuxna på sig (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005).

## **2.6 Psykosociala faktorer**

Ekberg & Erberth (2000) klargör att psykologiska faktorer är avgörande för hur man känner inför fysiska aktiviteter. Fakta angående goda hälsoeffekter av fysisk aktivitet verkar inte ha någon större betydelse för barn och ungdomar, medan kunskaper om hur man bör och kan träna är av större vikt för dem. Barn måste få möjlighet att träna upp sina motoriska färdigheter, och delta i aktiviteter som är anpassade för deras ålder och utvecklingsnivå. Om barnet känner att det lyckas får de också känna glädjen i att röra sig. Aktiviteter vars syfte är att få barnen att tävla mot sig själva och delta istället för att tävla mot någon annan, ger barnen större chans att få ett positivt förhållningssätt till fysiska aktiviteter.

Vidare menar författarna att det verkar som att föräldrarnas egen aktivitetsnivå har betydelse för barnens inställning till rörelse. Föräldrar måste ge barnen möjlighet till rörelse, men i lagom utsträckning eftersom det annars lätt blir så att barnen mister glädjen i att röra sig.

I Han Kempers undersökningar har han också sett ett samband mellan föräldrar och barns fysiska aktivitet – ju aktivare föräldrar, desto mer aktiva barn (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005).

Folkhälsoinstitutet hävdar i sin idéskrift *Vårt behov av rörelse* (1997) att människors levnadsvanor varierar mellan olika individer och detta är givetvis avgörande ur hälsoperspektiv. Dock är det inte alltid så att den enskilde individen har ett fritt val, utan våra val styrs av kultur, normer och värderingar. Människans uppväxtvillkor med olika förebilder, ekonomiska förhållanden och erfarenheter präglar dennes val av aktiviteter.



## 2.7 Kommunens betydelse för folkhälsan

Folkhälsoinstitutet, vars uppgift är främja god hälsa hos alla, påpekar i *Vårt behov av rörelse* (1997) att kommunerna har ett stort ansvar i att skapa möjligheter till rörelse. Den fysiska, sociala och ekonomiska planeringen av olika områden påverkar de människor som bor och arbetar där. Därför är det av största vikt att det finns utrymme för olika former av fysisk aktivitet.

Även centrala dokument som skolplaner, läroplaner och kursplaner för förskola och skola påpekar kommunens ansvar vad det gäller skapandet av goda förutsättningar för levnadsvanor.

### 2.7.1 Skolan

Grundskolans kursplan för ämnet Idrott och hälsa lyfter fram rörelsens betydelse och påpekar hälsoaspekten: *”Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet Idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Ämnet skall även väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter”* (Skolverket, 2000, s.22).

Både läroplanen och kursplanerna är tydliga när det gäller att skolan ska ge eleverna erfarenheter av kroppsrörelser som utvecklar barnet fysiskt och psykiskt och ger ett bestående intresse för rörelse.

Att eleverna har god hälsa är en förutsättning för god inläring, men det är inte alla lärare och beslutsfattare i skolan som har kunskap om elevernas utveckling och hälsofrågornas betydelse. Alla lärare uppfattar därför inte hälsoundervisningen som en viktig arbetsuppgift utan något som eleverna lär sig på vägen, och som därför inte kräver någon speciell kompetens från läraren (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Ericsson (2005) hävdar att tilläggen i Lpo94 kring daglig fysisk aktivitet visar att regeringen tagit ställning till hur viktigt det är att barn får röra på sig. Hon påpekar att tillägget inte nämner något om den fysiska aktivitetens omfattning och intensitet. Det definieras inte heller några motoriska mål eller vad eleven förväntas lära sig genom den dagliga fysiska aktiviteten. Skolorna får inte heller någon vägledning i hur de ska arbeta i form av innehåll, omfattning och kvalitet. Detta innebär att olika skolor tolkar tillägget på olika sätt och hur ofta och hur länge aktiviteterna varierar väldigt. Vi tolkar detta som

att NCFE, som har blivit tillsatt av regeringen just för att ge denna vägledning, inte räcker till för att stötta alla skolor i Sverige.

## **2.8 Resumé**

Efter att vi har satt oss in i den forskning som finns sedan tidigare kring detta område, känner vi att det vi undersöker är av största vikt. Med Ingegerd Ericssons doktorsavhandling (2003) som underlag vill vi ta reda på om skolorna är medvetna om vilka effekter daglig fysisk aktivitet har för övrig inlärning. Utifrån det vi har läst och fördjupat oss i är vår målsättning den samma som tidigare, det vill säga att vi vill undersöka hur våra praktikskolor arbetar för att sträva mot att erbjuda sina elever daglig fysisk aktivitet.

Vad vi vill påpeka innan vi börjar vår undersökning är att bara för att man som barn inte rör på sig dagligen betyder inte detta att man inte utvecklas intellektuellt eller att dessa barn har större tendens att ha koncentrationssvårigheter. Det kan givetvis vara så att barn med motoriska svårigheter inte har några inlärningssvårigheter. Det finns många levande bevis på att barn med fysiska handikapp självfallet kan komma lika långt i livet precis som de barn som fått motorisk träning. En annan negativ aspekt med daglig fysisk aktivitet är att de barn med fysiska begränsningar kan känna av ett utanförskap när de inte kan delta på samma villkor som barn utan fysiska begränsningar. Detta är aspekter som Ingegerd Ericsson inte behandlar i sin avhandling och som vi tycker är viktiga att lyfta fram.

All befintlig forskning som finns inom området stöder det som vi själva har upplevt under vår praktik, nämligen att barn upplevs bli mer och mer passiva.

## 3. Metod

### 3.1 Allmänt om våra undersökningsmetoder

Då vi har gjort vår praktik på två olika typer av skolor, med stora skillnader i närmiljö och arbetssätt, har vi observerat hur olika man kan sträva mot att uppnå målet om daglig fysisk aktivitet. Utöver de två klasser som vi har praktiserat i har vi även reflekterat över det tankesätt som genomsyrar skolan vad det gäller fysisk aktivitet. Vår praktik har omfattat sammanlagt 20 veckor fördelat på tre och ett halvt år.

För att kunna ta reda på elevers uppfattning om och upplevelse av rörelseaktiviteter i skolan, har vi valt att använda oss av en kvalitativ intervjuundersökning. Genom att välja ut ett begränsat antal elever hoppas vi att vi får en djupare bild av elevernas upplevelse än vad som är möjligt när man gör en enkätundersökning. Med denna metod finns det bättre förutsättningar att urskilja de skiftningar som kan framkomma i svaren. När man gör en undersökning med ett fåtal barn, ger det endast deras syn på ämnet och inte en allmän överblick om hur dagens barn upplever det. Alltså kan man inte genom resultaten av undersökningarna generalisera och tro att det är så det ser ut överallt. I Jan Trosts bok *Kvalitativa intervjuer* (2005) läser vi att om man är intresserad av att förstå människors sätt att leva så är en kvalitativ studie att föredra. Trost menar också att genom kvalitativa intervjuer får man en större förståelse för intervjupersonernas upplevelser. Steinar Kvale skriver i sin bok *Den kvalitativa forskningsintervjun* (1997) om styrkan i intervjusamtalet ”...att det kan fånga en mängd olika personers uppfattningar om ett ämne och ge en bild av en mångsidig och kontroversiell mänsklig värld” (Kvale, 1997, s.14). Enligt Trosts teoretiska perspektiv får man fram uppgifter om barns åsikter och känslor om man ställer konkreta frågor om beteende och händelser. Detta har vi försökt ta fasta på i vår intervjuguide. ”*Kvalitativa intervjuer är viktigast att känna till eftersom den, tillsammans med kvalitativa observationer, är den primära metoden för att få fram den information som man vanligen söker vid examensarbete inom lärarutbildningen*” (Johansson & Svedner, 2001, s.24).

För att undersöka hur olika pedagoger arbetar med strävansmålet angående daglig fysisk aktivitet valde vi först att intervjua två lärare på respektive skola. Dessa intervjuer är också kvalitativt utförda. Efter genomförandet av dessa insåg vi att detta inte gav någon helhetssyn av hur skolan arbetar och bestämde oss därför för att även genomföra en enkätundersökning med ett större antal lärare för att få ett bredare perspektiv. Eftersom

vi har valt att använda oss av observationer, intervjuer och en enkätundersökning kan man tala om en triangulering, vilket innebär att: *”när man inom vår värld hör talas om triangulering menas vanligen att man använder sig av två eller flera mätmetoder för att komma fram till de rätta svaren på forskningsfrågorna. Detta kan ske genom att man för en given forskningsuppgift använder sig av såväl kvantitativa som kvalitativa metoder”* (Trost, 2005, s.17). Enkäterna delades ut till 16 lärare på vardera skola. På skola A arbetar 23 lärare och på skola B arbetar 21 lärare. Vår enkätundersökning är en kvantitativ undersökning och enligt Trost (2005) bör man använda sig av kvantitativa studier om frågeställningarna gäller hur ofta, hur många eller hur vanligt.

För att få ett föräldraperspektiv har vi intervjuat en förälder på vardera skola, som har två barn var som går på skolorna i olika klasser. Vi är medvetna om att detta endast ger en inblick i hur föräldrar upplever skolans arbete med fysisk aktivitet, men tycker ändå att det är viktigt att få med. Det som är intressant att ta reda på är om föräldrarna anser att det är skolans ansvar att tillgodose barnens rörelsebehov eller deras eget. Det är också intressant att se om det finns ett samband mellan föräldrarnas aktivitetsnivå och barnens.

Vi hade planerat att intervjua rektorerna på de båda skolorna, men på grund av deras tidsbrist var det inte möjligt att genomföra en intervju. Vi kunde inte hitta en tidpunkt då bägge parter hade möjlighet att träffas, så därför valde vi bort rektorsintervjuerna i vår undersökning och bestämde oss för att intervjua föräldrar istället. Vi kände dessutom att intervjuerna med lärarna gav oss en inblick i hur rektorerna arbetar och tyckte därför att det var bättre att få fram föräldrarnas åsikter.

### **3.2 Urval**

Vid våra observationer har vi inte gjort något medvetet urval av varken elever eller lärare, då dessa observationer ägde rum innan vi valt undersökningsområde. När vi kommit igång med vårt arbete insåg vi hur värdefulla dessa observationer var. Under vår praktik har vi lagt märke till att många barn är inaktiva, både under idrottslektionerna och på sin fritid.

Vi har i samråd med klasslärarna valt ut sex elever per klass och skola. Den ena klassen är en årskurs fyra och den andra är en årskurs sex. För att kunna genomföra längre intervjuer är det fördelaktigt att barnen är så pass gamla att de kan sitta still och koncentrera sig en längre stund (Trost, 2005). Vi har blandat både pojkar och flickor, och valt elever som vi upplever har olika attityder till fysisk aktivitet, för att få så stor

variation på svaren som möjligt. Vi har försökt utforma intervjuerna som naturliga samtal, för att eleverna ska känna sig så avslappnade som möjligt i vårt sällskap. Inför våra intervjuer har de elever som vi trodde inte skulle ge oss så uttömmande svar blivit bortvalda. Antalet intervjuer grundar sig på att barnen gav oss likartade svar och vi kände att även om vi intervjuat dubbelt så många barn hade resultatet blivit väldigt snarlikt. Genom att genomföra intervjuer på två olika skolor i två olika områden hoppas vi kunna se likheter och skillnader hos dessa.

Till enkätundersökningen har vi inte gjort något specifikt urval, utan undersökningen grundar sig på svar från de lärare som frivilligt ställt upp på respektive skola. En fördelarna med en enkätundersökning är att den kan göras på ett förhållandevis stort urval och att man med en liten arbetsinsats får mycket material att bearbeta (Eljertsson, 2005). Lärarintervjuerna har genomförts med lärare som vi har samarbetat med under vår praktik.

Föräldrarna som vi har samtalat med blev utvalda eftersom det är personer vi har varit i kontakt med under tidigare praktikperioder. Vi är väl medvetna om att dessa intervjuer inte ger en representativ bild av hur verkligheten ser ut, men tycker att det ger en god inblick i hur föräldrar på de berörda skolorna resonerar.

Alla våra urval för de kvalitativa intervjuerna är gjorda enligt de metoder som Trost presenterar i sin bok *Kvalitativa intervjuer* (2005). Enligt Trost ska urvalet vid kvalitativa intervjuer vara heterogent, det vill säga att det finns en variation i urvalet. Man ska även begränsa antalet intervjuer, eftersom materialet blir oöverskådligt om man gör för många. Trost menar att ett fåtal väl utförda intervjuer är betydligt mer värda än många mindre väl utförda.

### **3.3 Pilotstudie**

Innan vi gjorde vår undersökning provade vi intervjufrågorna på några barn som vi har privata relationer med. Vi tyckte där att vi fick ut givande svar som man sedan hade kunnat analysera och vi fick bekräftat att frågorna var på rätt nivå för åldersgrupperna.

### **3.4 Genomförande**

Våra observationer har skett under en längre tid på våra praktikskolor och det vi har uppmärksammat har vi dokumenterat i loggböcker. Observationerna är i första hand genomförda i de klasser vi har praktiserat i och det är resultaten från de observationerna som vi kommer att presentera i resultatdelen. Observationerna på den ena skolan är

genomförda för ett och ett halvt år sedan och gäller därför inte den klassen som vi nu har intervjuat, men klassföreståndaren är dock den samma.

Vi började med att tillfråga skolledningen och klassföreståndarna på de båda skolorna om det gick bra att vi genomförde våra intervju- och enkätundersökningar där. Vi delade ut lappar till de utvalda eleverna som deras föräldrar skulle skriva under. Här meddelade vi föräldrarna vad intervjuerna handlade om, att deras barn skulle spelas in på band och vi lovade dem dessutom full anonymitet (bilaga 1). Vi har tagit hänsyn till vad Trost (2005) och Kvale (1997) skriver angående etiska aspekter vid kvalitativa intervjuer.

När vi sedan fått medgivande från föräldrarna startade vi våra elevintervjuer (bilaga 2). Vi bestämde oss för att spela in intervjuerna med bandspelare, eftersom man då kan lyssna på intervjuerna flera gånger, man lär sig av sina egna misstag när man lyssnar till sin egen röst och man slipper att föra anteckningar vilket gör att man kan koncentrera sig på intervjupersonen (Trost, 2005, Kvale, 1997). Vid intervjutillfällena använde vi oss av grupprummen som tillhör respektive klassrum, eftersom detta är en miljö som barnen är vana vid och känner sig avslappnade i. Klassföreståndarna gav oss obegränsat med tid, för att detta inte skulle bli en stressfaktor för intervjupersonerna. Vi har läst i Trost (2005) att han anser att man ska undvika gruppintervjuer då de ofta blir komplicerade. Tystlåtna personer får svårt att komma till tals i gruppintervjuer och det är svårt att få fram allas åsikter. Vid intervjutillfällena var vi båda två närvarande, men det var bara en av oss som ställde frågor medan den andra antecknade uttryck och gester.

Vi har valt att ha en låg grad av standardisering i våra intervjuer, vilket innebär att vi har ställt frågorna i den ordning som de passar och följdfrågorna har formulerats beroende av den intervjuades svar. Vid intervjuerna har vi använt oss av ostrukturerade frågor, det vill säga att svarsmöjligheterna är öppna. Den tillfrågade bestämmer alltså vilket struktur svaren får (Trost, 2005). Lärarintervjuerna (bilaga 2) genomfördes i respektive klassrum. Även här använde vi oss av bandspelare och lärarna intervjuades enskilt.

Föräldrarna (bilaga 2) som vi har intervjuat kom till skolorna och vi genomförde intervjuerna i klassrummen. Även dessa intervjuer spelades in på band av samma skäl som ovan.

Enkäterna (bilaga 3) till lärarna delades ut under lunchrasterna. Vi var närvarande medan lärarna fyllde i dem, så vi samlade in dem vid samma tillfälle. Från vissa lärare

märkte vi en viss irritation över att behöva ägna sin rast åt att fylla i en enkät, men vi fick trots det in alla.

### **3.5 Databearbetning**

Då resultatet av våra observationer är våra egna anteckningar har vi endast gjort en sammanställning av dessa i kronologisk ordning. Vid bearbetningen av de svar våra intervjupersoner gett oss överförde vi svaren från kassetter till text. Vid utskrivandet av intervjuerna har vi försökt i den mån det går att återge dem så exakt som möjligt för att undvika förvanskning av materialet. Vi sammanställde svaren på enkäterna var skola för sig för att lättare kunna se skillnader och likheter. Enkätsvaren behandlades kvantitativt. Alla uppgifter är avidentifierade på olika sätt och det går inte att härröra vilka personer eller på vilka skolor vi har genomfört våra intervjuer.

## 4. Resultat

### 4.1 Observationer

Observationerna, som är utdrag från en loggbok, visar en klass fysiska aktivitetsnivåer under tre veckor. Som man kan utläsa nedan har man promenader inplanerade de dagar som klassen inte har schemalagda idrottslektioner. Dessa ställs ofta in av en eller annan anledning. Läraren försöker dock aktivera sina elever med olika idrottsevenemang genom att anmäla klassen till diverse turneringar som kommunen anordnar för skolorna. Under de veckor som observationerna ägde rum deltog klassen i två olika evenemang.

#### Skola A

V.1 050919 Planerad promenad, ej genomförd p g a tidsbrist

050920 Idrottslektion

050921 Planerad promenad, genomförd

050922 ”Klasskampen” (friidrottstävling) hela dagen

050923 Idrottslektion

V.2 050926 Planerad promenad, ej genomförd p g a elevers ovilja

050927 Idrottslektion

050928 Planerad promenad, ej genomförd p g a tidsbrist

050929 ”Skoljoggen” (jogging i en timme)

050930 Idrottslektion

V.3 051003 Planerad promenad, genomförd

051004 Idrottslektion

051005 Planerad promenad, ej genomförd p g a tidsbrist

051006 Planerad promenad, ej genomförd p g a tidsbrist

051007 Idrottslektion



## **Skola B**

V.1 040412 Röd dag

040413 Idrottslektion

040414 Planerad promenad, genomförd

040415 Idrottslektion

040416 Planerad promenad, genomförd

V.2 040419 Planerad promenad, genomförd

040420 Idrottslektion

040421 Planerad promenad, genomförd

040422 Idrottslektion

040423 Simning

V.3 040426 Planerad promenad, ej genomförd p g a dåligt väder, rörelsepass inomhus

040427 Friluftsdag

040428 Planerad promenad, genomförd

040429 Idrottslektion

040430 Planerad promenad, genomförd

Som man kan se utifrån ovanstående loggboksutdrag utför skola B dagligen fysisk aktivitet under dessa tre veckor, till skillnad från skola A. Observationerna på skola B är som tidigare sagts ett och halvt år gamla, men känns ändå relevanta att ta med i vår studie.

## **4.2 Elevintervjuer**

I kommande redovisning av resultaten utgår vi ifrån den intervjuguide (bilaga 2) som ligger till grund för samtliga av våra intervjuer. Resultaten vi presenterar är en första jämförelse mellan intervjupersonernas svar, dock utan analys som presenteras i nästa kapitel. Vi har intervjuat sammanlagt tolv barn; sex på vardera skola. På skola A går

barnen i årskurs sex och där har vi intervjuat tre pojkar och tre flickor. På skola B har vi intervjuat fem flickor och en pojke i årskurs fyra.

#### **4.2.1 Elevintervjuer på skola A**

Den första frågan som vi ställde till barnen var vad de tycker om skolidrotten. Samtliga svarade att de tycker att det är roligt och att de finner den varierande. Eleverna poängterade dock att de känner att de inte kan påverka undervisningen i någon större utsträckning, och flera av dem hade många idéer på vad de hade velat göra. På frågan om hur de känner sig efter idrottslektionerna svarar fem elever att de är trötta och vill vila, medan en elev känner sig piggare. Vi frågade dem hur ofta de skulle vilja ha idrott och på den frågan svarade två att de skulle vilja ha idrott varje dag, två tyckte att det är lagom med två dagar i veckan som de har nu och två stycken skulle vilja ha idrott tre gånger per vecka.

Fem av de sex barnen utövar någon form av idrott på sin fritid. Det varierar mellan en gång till sex gånger i veckan och aktiviteterna är allt från sydamerikansk dans till handboll. Den elev som inte har någon idrottsaktivitet på fritiden uppger en knäskada som skäl till att han slutade spela innebandy.

På rasterna är samtliga sex barn aktiva på något sätt. Pojkarna brukar spela basket eller innebandy, beroende på vilken skolturnering som kommer närmast. Flickorna svarade att de ofta spelar bollspel med små bollar eller snurrar på speciella lekredskap som finns på lekplatsen. De var eniga om att skolgården är bra och att det finns flera olika saker att göra.

Vi frågade om de har någon form av fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna, och alla sex svarade entydigt att det har de inte. Fyra av dem nämnde att de har gått en promenad då och då, men att de nu har slutat med det helt. Ingen av dem kan uppge någon egentlig anledning till varför de har slutat med dessa promenader, men flera av dem menar att det är synd eftersom det var skönt att komma ut och få frisk luft och få röra på sig. Samtliga elever kunde ge något skäl till varför det är så viktigt att röra på sig. En av flickorna sa: ”Jag vet att hjärtat mår bättre när man rör på sig och då lever man längre”.

#### **4.2.2 Elevintervjuer på skola B**

Av våra intervjupersoner på skola B tycker alla utom en att idrottslektionerna är givande. Den elev som inte tycker om idrotten i skolan uppger att det är på grund av

läraren. De har nämligen fått en ny lärare denna terminen och alla är inte nöjda med henne.

”Den förra läraren var mer rättvis och vi fick vara med och bestämma mer. Nu spelar vi bara olika bollsporter varje lektion”, säger den flickan som inte uppskattar idrottslektionerna..

Två av eleverna är nöjda med idrott två gånger i veckan, medan två av dem skulle vilja ha det tre gånger i veckan. En flicka svarar att hon vill helst inte ha någon idrott över huvudtaget medan pojken vi intervjuade skulle vilja ha det varje dag.

Fem av de sex barnen idrottar på sin fritid med dans, gymnastik och innebandy. Pojken som inte idrottar på sin fritid skulle gärna vilja börja spela basket. Hälften av eleverna känner sig piggare efteråt medan den andra hälften inte märker någon skillnad.

Aktiviteterna på rasterna varierar, ibland leker de på lekplatsen och ibland leker de dunkgömme eller spelar fotboll. De är nöjda med skolgården men två flickor skulle vilja ha en större lekplats och en annan skulle önska att det fanns mer gräs istället för asfalt.

Alla svarar att de går en tipsrunda en gång i veckan utöver idrottslektionerna, och att de tyckte att det var roligt i början men nu skulle de hellre vilja göra något annat, som leka lekar på skolgården eller i klassrummet. Två av de sex eleverna är medvetna om att det är bra att röra på sig för att man blir piggare och får mer energi samt att man bygger upp sina muskler. Resterande svarar att ingen har berättat för dem varför man ska ha daglig fysisk aktivitet.

### **4.3 Lärarintervjuer**

Dessa fyra intervjuer är genomförda för att ge oss en djupare bild av hur lärare resonerar kring daglig fysisk aktivitet i skolan, och hur de vill eller inte vill arbeta med det. Vi vill även ta reda på vilka problem de ser med tillägget i läroplanen.

#### **4.3.1 Lärarintervjuer på skola A**

Den första läraren som vi intervjuade på skola A anser att tillägget i Lpo94 angående daglig fysisk aktivitet är befogat eftersom det är väldigt många elever som inte rör på sig på sin fritid. Hon tror att det är stor skillnad på hur mycket barn rörde sig förr och hur mycket de rör sig idag. Hon anser att det finns stora vinster med att genomföra dagliga fysiska aktiviteter i skolan, såsom att eleverna blir piggare och kan koncentrera sig bättre.

”Det skulle inte förvåna mig om strävansmålet om daglig fysisk aktivitet blir ett uppnåendemål inom en snar framtid, som vi alla i så fall måste uppfylla”, säger hon.

Problemen med att sträva mot målet är främst att det inte finns någon speciell tid ämnad för det, utan man måste ta tid ifrån de andra ämnena. Då denna lärare är klassföreståndare för en årskurs sex och det finns elever i klassen som inte klarat de nationella proven, tycker hon att det känns väldigt stressande att ta tid till att gå ut och promenera. På frågan om varför hon tror att man har gjort detta tillägg i Lpo94 svarar hon att allt fler barn har koncentrationssvårigheter och rör sig mindre idag.

Hon svarar att de tidigare har haft promenader och hoppat långrep de dagar eleverna inte har idrott, men att det numera inte blir av. De har också haft fadderlekar vilket innebar att hennes klass leker med eleverna i årskurs ett.

”Tidigare var vi två lärare i klassen och då fungerade promenaderna bra, men nu när jag är ensam lärare känner jag att det är trafikfarligt att gå med en stor klass i stadstrafik”.

Hon har nu bytt ut promenaderna mot rörelsepass till musik i klassrummet, men än så länge genomförs de inte dagligen, även om tanken är att det ska bli så. Hon saknar fler alternativ till motorisk träning på skolgården som till exempel hinderbanor.

Alla lärare på skolan har lämnat in vad de gör för att sträva mot målet till rektorerna, för att de ska kunna ha en översikt över skolans arbete, och för att kunna visa politikerna vad som görs på skolan. Rektorerna arbetar dock inte aktivt för att införa daglig fysisk aktivitet och kontrollerar inte heller att lärarna utför det som de har meddelat att de tänker göra.

Den andra läraren som vi intervjuade på skola A ställer sig också positiv till strävansmålet om daglig fysisk aktivitet. Han menar att tillägget säkert kom till eftersom många barn idag är inaktiva. Han ser också ett problem i den övervikt som många barn dras med idag.

Klassen som han arbetar med är väldigt stökig och många av eleverna är utåtagerande. Han berättar att stora delar av dagen måste ägnas åt konflikthantering och skolämnena blir så pass lidande redan, så att lägga tid på fysisk aktivitet känns helt uteslutet. Dessutom känner han att det är en omöjlighet att genomföra något sådant med dessa elever, eftersom de inte klarar av den typen av aktiviteter i stor grupp. Han tycker att tillägget är väldigt bra och har redan planerat att arbeta med det när han byter klass. Precis som alla andra lärare på skolan har han lämnat in en lapp till rektorerna, där han

har förklarat varför han inte kan genomföra daglig fysisk aktivitet med sin klass och rektorerna är väl insatta i problematiken.

Eleverna i klassen hade alldeles säkert uppskattat att ha fysisk aktivitet, men för att det ska kunna genomföras skulle man behöva någon form av extraresurs i klassen.

”Finns det några elever som behöver röra på sig, så är det mina elever som har så mycket överskottsenergi som dessvärre kommer ut på ett negativt sätt”, säger läraren uppgivet.

#### **4.3.2 Lärarintervjuer på skola B**

Vi började med att intervjua en manlig klassföreståndare. En av oss har haft honom som handledare på praktiken och vi vet därför att han har arbetat med daglig fysisk aktivitet i tidigare klasser. Han tycker självklart att tillägget i läroplanen är berättigat eftersom många barn inte rör sig tillräckligt idag.

Anledningen till att tillägget kom förklarar han med att ”Regeringen skar ner på idrottsundervisningen för ett antal år sedan, men såg sedan konsekvenserna av sitt handlade. För att ställa sitt misstag till rätta gjorde man tillägget och la då ansvaret på lärarna istället för på idrottslärarna som har den rätta utbildningen. På så sätt slapp regeringen fundera ut hur man skulle lösa problemet”.

I sin klass har han infört fysisk aktivitet en gång i veckan i form av tipsrunda, vilket innebär att det är två dagar i veckan då eleverna inte erbjuds någon form av rörelse. Anledning till att han har valt att göra på detta sätt är för att han anser att eleverna rör sig mycket på rasterna och att han tycker att det är svårt att hitta tid på schemat. Eleverna har själva gjort frågorna till tipsrundan, men har nu tröttnat på det och de ska börja leka olika lekar på skolgården istället. I sin tidigare klass löste han tidsproblemet genom att plocka tid från alla ämnen förutom svenska, matematik och engelska, men i den här klassen behövs mer tid till att lösa konflikter och mycket lektionstid pratas bort. När vi intervjuade eleverna i hans klass ställde vi frågan om eleverna är medvetna om varför de bör röra på sig, vilket de inte visade sig vara. Vi frågade därför läraren om han trodde att hans elever skulle bli mer motiverade att röra på sig om de visste de positiva effekterna det medför, men det hade han svårt att tro. Han menade att barn vet att de inte ska äta godis, men gör det likaväl, och det samma gäller dator- och tv-spel.

Rektorn på skolan har tagit del av vad lärarna erbjuder för slags fysisk aktivitet, men har inget krav på hur och hur ofta det ska ske. Rektorn förespråkar att man genomför det de

dagar eleverna inte har idrott, men har förståelse för att det är svårt att omsätta i praktiken.

Den andra läraren som vi intervjuade på skola B är vad man kan kalla en eldsjäl inom området. Hon har erbjudit sina elever daglig fysisk aktivitet de senaste tre åren och tycker att tillägget ska bli ett uppnåendemål istället för ett strävansmål. Hon märker en stor skillnad på sina elevers skolprestationer och koncentrationsförmåga, och på en del av de barn som var sena i sin motoriska utveckling kan hon nu se att de har blivit smidigare och rörligare. Hon har även haft pulsmätningar med klassen för att på så sätt mäta skillnaden i början och slutet av en termin.

”Många av mina elever som tränar på fritiden såg detta som en möjlighet till att förbättra sin kondition ytterligare, och det syntes resultat på mätningarna”.

Anledningen till varför tillägget kom tror hon beror på den försämrade folkhälsan och det ökade antalet överviktiga barn. Hon menar att ytterligare en anledning kan vara all den forskning som kommit på senare år som bevisar hur nyttigt det är med motion och hälsofrämjande aktiviteter.

Det händer att hon känner att skolämnena blir lidande på grund av de olika fysiska aktiviteterna, men tycker att eleverna vinner så mycket på det att det är värt det. Hon hade dock önskat att skolan hade enats om att förlänga skoldagarna för att på så sätt slippa ta tid från de andra skolämnena. Eleverna har idrott två gånger i veckan och de andra tre dagarna varierar man mellan olika lekar och promenad. Hon berättar att i stort sett alla i klassen uppskattar de fysiska aktiviteterna, även om vissa föredrar promenad och andra hellre väljer lekar.

Precis som sin manliga kollega har hon lämnat in en lapp till rektorn där hon beskriver sitt arbete med fysisk aktivitet.

#### **4.4 Föräldrintervjuer**

Vi har intervjuat en förälder från vardera skola för att få del av föräldrarnas åsikter och tankar om daglig fysisk aktivitet i skolan. Som blivande lärare anser vi att det är högst väsentligt att vara lyhörd för föräldrarnas synpunkter och att låta dem vara involverade i sina barns utveckling.

#### **4.4.1 Föräldrains intervju på skola A**

Föräldern som vi har intervjuat är en mamma till två barn på skola A, det ena barnet går i årskurs tre och det andra i årskurs fem. I det yngsta barnets klass arbetar man inte alls med daglig fysisk aktivitet, medan man i det äldsta barnets klass har infört promenad en gång i veckan. Mamman anser att ansvaret för barns fysiska aktiviteter ligger både hos föräldrarna och hos skolan.

”Skolan och hemmet måste komplettera varandra”, säger hon.

Hon har själv tidigare idrottat i form av simning två gånger i veckan, men har på sista tiden haft svårt att få tid över till det. Hennes barn spelar båda fotboll två gånger i veckan och har matcher på helgerna. Detta är också en av anledningarna till att det är svårt att hinna med den egna träningen. Barnen har själva valt fotbollen som intresse, men föräldrarna har gjort klart för dem att de måste utöva någon form av sport. Eftersom de själva alltid har varit fysiskt aktiva och vet effekterna av det så anser de att det är viktigt. De har diskuterat varför det är så viktigt att röra på sig med sina barn, men inte så detaljerat eftersom det är svårt för barnen att förstå. Barnen är medvetna om att man mår bättre, blir piggare och att det är bra för hjärta och skelett. Förutom fotbollen är det dataspel och tv som gäller för barnen på fritiden, men de leker även mycket med sina klasskamrater.

På frågan om hon anser att skolan erbjuder tillräckligt med fysisk aktivitet svarar hon att det går i perioder och varierar från barn till barn. För sina egna barns del så tycker hon att det räcker med de två idrottslektionerna i veckan och rasterna. Det finns dock många barn som inte rör sig på fritiden och de skulle behöva mer idrott i skolan än vad de får. Däremot hade hon inte haft något emot om skolan införde daglig fysisk aktivitet.

Som förälder är hon väl medveten om att idrott har en positiv inverkan på annan inlärning och menar att just därför borde det ligga i skolans intresse att erbjuda dagliga fysiska aktiviteter.

#### **4.4.2 Föräldrains intervju på skola B**

Den andra föräldern som vi har intervjuat har sina två barn på skola B. En av dem går i årskurs ett och den andra i årskurs sex. Hon tycker att det är skolans ansvar att se till att eleverna får röra på sig och att de förstår nyttan med det. Båda hennes barn har fysisk aktivitet på schemat, men ingen av dem har det dagligen. Den yngsta har lekar på skolgården en gång i veckan och den äldsta dottern går en promenad två gånger per

vecka. Mamman är nöjd med den fysiska aktivitet som hennes barn erbjuds och tycker att det är bra att de får ett avbrott i klassrumsundervisningen.

Mamman idrottar inte i någon form idag, men har sysslat mycket med hästar, vilket den äldsta dottern också gör nu en gång i veckan.

”Det är säkert så att mitt intresse för hästar har smittat av sig, men förslaget att hon skulle börja rida kom från henne själv”, säger mamman.

Den yngsta dottern är inte aktiv inom någon idrott och inte heller särskilt intresserad av att börja med något.

Den yngsta dottern ägnar stor del av sin fritid åt att titta på tv, något som föräldrarna nu har fått sätta gränser för. Hon är på fritidshem varje eftermiddag och leker där med sina kompisar. Det händer också att hon följer med någon kompis hem för att slippa vara på fritidshemmet så länge.

Varför det är så viktigt att röra på sig är inget som de har pratat om hemma, men mamman är medveten om att vara med i en idrottsförening är viktigt inte minst för den sociala gemenskapen. Hon har inte tänkt på att fysisk aktivitet skulle främja övrig inläring, men menar att eftersom att man blir piggare av att röra på sig borde man också kunna inhämta kunskap lättare då. Dessutom säger hon att det borde bli lättare för eleverna att sitta stilla och koncentrera sig om de har fått utlopp för sin överskottsenergi.

## **4.5 Lärarenkäter**

Vi har delat ut enkäter (bilaga 3) till lärarna på de skolor där vi har gjort våra intervjuer. Vi fick in 16 svar från vardera skola. Eftersom detta är en stor del av lärarna på skolorna anser vi att det ger en helhetssyn av hur man arbetar med daglig fysisk aktivitet på dessa två skolor.

### **4.5.1 Skola A**

Av de 16 lärarna är det endast tre som har daglig fysisk aktivitet med sin klass. Detta sker oftast i form av promenad. De fysiska aktiviteterna har pågått under en till två terminer. Två av dessa lärare tycker att klimatet i klassrummet är lugnare och att elevernas koncentration har förbättrats. Den tredje läraren svarar att hon även märker en attitydförändring hos sina elever vad det gäller att röra på sig. Många elever är väldigt morgontrötta och en av lärarna tycker då att de blir piggare av frisk luft och motion.



En fjärdedel av de deltagande uppger att de försöker ha fysisk aktivitet så ofta som möjligt, men det är svårt att få tid med det varje dag. Dessa märker även en skillnad på elevernas koncentrationsförmåga efter fysisk aktivitet.

De resterande nio lärarna medger att de inte lyckats sträva mot målet om daglig fysisk aktivitet. En del av dessa försöker få in promenader på schemat, medan några menar att elever rör på sig tillräckligt på rasterna. Detta gäller främst dem som har de yngre barnen. En annan anledning är att lärarna anser att det är trafikfarligt att som ensam pedagog gå med en hel klass i stadstrafik. För att öka elevernas fysiska aktivitet har vissa lärare köpt in material så som hopprep, bollar och bandyklubbor som de kan använda på rasterna. Många av lärarna menar att svenska, matematik och konfliktlösning måste prioriteras. Av dem som ej genomför daglig fysisk aktivitet anser ändå de flesta att det hade gynnat deras elever på flera olika sätt.

#### **4.5.2 Skola B**

På skola B var det 16 lärare som fyllde i vår enkät. Hälften av dem har svarat att de erbjuder lärarledd daglig fysisk aktivitet. Aktiviteterna består mestadels av promenader som i vissa fall är i form av tipsrundor. En del uppger också att de har rörelselekar i klassrummet eller på skolgården som variation. En gemensam nämnare är att de dagar eleverna har idrott på schemat förekommer ingen ytterligare fysisk aktivitet, utan då anser man att det räcker.

Det finns en stor variation från klass till klass kring hur länge man har haft daglig fysisk aktivitet på schemat, från en till fem terminer.

Av de åtta lärare som genomför dagliga fysiska aktiviteter är det sex stycken som märker en positiv förändring i form av bättre klassrumsklimat, bättre idrotts- och skolprestationer, studiemotivation, högre koncentration och elevernas sociala förmåga har ökat.

Tre av de åtta lärare som inte har daglig fysisk aktivitet har ambitionen om att erbjuda sina elever daglig fysisk aktivitet, men svarar att de oftast bara hinner med en till två gånger i veckan, utöver idrottslektionerna. Dessa märker ändå en skillnad på sina elever, de är till exempel mer skärpta och atmosfären i klassrummet är mer harmonisk.

Resterande fem lärare som svarat nej på frågan om daglig fysisk aktivitet uppger anledningar som tidsbrist, brist på intresse från elevernas sida samt att de anser att deras elever rör på sig tillräckligt på raster och fritid. En anledning är också att de anser att eleverna inte klarar av att gå i led när de går promenaden, eftersom klassen är stökig.

Detta känns då som slöseri med tid när eleverna ändå inte uppskattar den fysiska aktiviteten.

### **4.5.3 Jämförelse mellan skola A och skola B**

Vad man kan se utifrån vår enkätundersökning är att det är en betydligt större del av lärarna på skola B som erbjuder sina elever daglig fysisk aktivitet än på skola A. På båda skolorna sker den dagliga fysiska aktiviteten, utöver idrottslektionerna, i form av promenader och lekar. De lärare som har svarat att de erbjuder sina elever daglig fysisk aktivitet har fört in det på schemat de dagar då eleverna inte har idrott. Vad vi också kan se i enkätsvaren är att skola B har varit aktiva med detta betydligt längre än vad skola A har. Lärarna på skola A har arbetat med detta som mest i två terminer, medan det finns lärare på skola B som har arbetat med daglig fysisk aktivitet i fem terminer.

Av de elva lärare som arbetar med daglig fysisk aktivitet på de båda skolorna är det nio stycken som uppger att de märker positiva effekter hos sina elever. Som exempel kan nämnas förbättrad koncentration, attitydförändringar och bättre klassrumsklimat.

Resterande lärare som inte har daglig fysisk aktivitet med sina elever uppger tidsbrist som den största anledningen till att de inte erbjuder detta. Andra anledningar som lärare från de båda skolorna uppger är att det inte finns något intresse från elevernas sida, att klasserna är svårhanterliga vid promenader och några anser att eleverna rör på sig tillräckligt under rasterna.

## **5. Analys**

### **5.1 Analys av observationer**

Våra observationer visar att det i de båda klasserna finns ambitioner från lärarnas sida att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. På skola A uteblir ofta de planerade aktiviteterna på grund av tidsbrist och bristande intresse från elevernas sida. På Ängslättsskolan där Bunkefloprojektet pågår har man löst tidsfrågan genom att bland annat förlänga skoldagarna och detta beslut har rektorn tagit eftersom han anser att ämnet idrott och hälsa ska prioriteras precis som de traditionella skolämnena ([www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)).

Enligt resultaten av Ericssons (2003) forskning påverkar motorisk träning elevernas prestationer i både svenska och matematik, förbättrad grovmotorik ökar alltså prestationsförmågan i andra skolämnena. Utifrån denna forskning kan man se att om rektorer och lärare hade sett det som en självklarhet att schemalägga daglig fysisk aktivitet, och om så krävs förlänga skoldagen, hade deras elever förbättrat sina prestationer i andra skolämnena.

Skola B utförde under den tre veckor långa observationstiden fysisk aktivitet varje dag. Utifrån dessa observationer ser vi att om man alltid genomför dessa aktiviteter så blir det en rutin för eleverna och då blir det inte som på skola A, där aktiviteterna inte genomförs eftersom elever inte vill. Om man dessutom förklarar vinsterna med att röra på sig, skulle eleverna kanske bli mer motiverade till att ha daglig fysisk aktivitet. Ekberg & Erberth (2000) skriver dock att information om de positiva effekter som fysisk aktivitet har inte betyder som mycket för barn och ungdomar. De är mer intresserade av hur man kan och bör motionera.

### **5.2 Analys av elevintervjuer**

Av de tolv barn som vi har intervjuat är det bara ett barn som inte tycker att idrottslektionerna är roliga och majoriteten av barnen skulle vilja ha mer idrott än vad de har idag. Ericsson (2005) skriver att två idrottslektioner per vecka inte är tillräckligt och att alla hade gynnats av ökad idrottsundervisning, inte minst elevernas motoriska och intellektuella utveckling. Om man ska utgå ifrån dessa tolv barn så kan man inte se något överensstämmande mönster med det som Ericsson skriver i sin avhandling (2003) om att dagens barn och ungdomar är alldeles för inaktiva. Tio av de tolv barnen idrottar

på sin fritid och de som inte gör det hade gärna velat. Enligt Charli Eriksson, professor i folkhälsovetenskap vid Örebro universitet, kan man se klara samband mellan hur mycket ungdomar rör på sig på fritiden och hur mycket de rör på sig i skolan. Barn som är aktiva på sin fritid, precis som de vi har intervjuat, rör sig oftast mycket även på idrottslektioner och raster (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005).

Vi upplever att barnen på de båda skolorna är fysiskt aktiva på rasterna med olika bollsporter och lekar och de verkar väldigt nöjda med sin skolgårdsmiljö. Ekberg & Erberth (2000) poängterar i sin bok *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa* i vilken utsträckning skolmiljön påverkar hur mycket barn rör på sig. En skolgård som inbjuder till lek skapar rörelseglada barn. Sven Brembergs undersökningar konstaterar det samma, att en tilltalande närmiljö främjar den fysiska aktiviteten hos både barn och vuxna (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005).

Eleverna på skola A svarar att de inte har någon fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna, men att de tidigare gått en promenad då och då. Vi tyckte att dessa svar var märkliga då vi genom våra observationer vet att eleverna själva har varit med och schemalagt promenader tre gånger per vecka.

På skola B var eleverna betydligt mer medvetna om att de har något som kallas friskvård på schemat och alla svarade att de går en tipspromenad en gång i veckan. Våra undersökningar visar att barnen på skola B är mer medvetna om att skolan arbetar för förbättra deras hälsa. Samtliga elever tyckte att det var skönt att komma ut och promenera och få frisk luft, men många av dem hade hellre haft bollspel och lekar på skolgården, vilket de menade skulle ge dem minst lika bra fysisk träning. Barn måste få röra och uttrycka sig på många olika sätt för att på bästa sätt utvecklas motoriskt. Grovmotoriska rörelser, som hoppa, springa och balansera, kan genomföras både inomhus och utomhus (Huitfeldt m.fl. 1998). Grindberg & Langlo Jagtøien (2000) påpekar också att olika former av lekar och sporter skapar social förståelse mellan människor och detta är en av skolans viktigaste uppgifter, enligt oss.

Tre fjärdedelar av eleverna på de båda skolorna var medvetna om en del av de positiva effekter som fysisk aktivitet har. I grundskolans kursplan för ämnet Idrott och hälsa tar man upp hur viktigt det är att barn får kunskap om sin egen kropp och hur man genom ett hälsosamt liv kan förbättra sitt välbefinnande (Skolverket, 2000).

Han Kemper har i sin forskning kommit fram till att hög fysisk aktivitet i ungdomen leder till bättre hälsa som vuxen i många avseenden, såsom starkare skelett, motverkad övervikt, hjärtats kapacitet förbättras samt att grov- och finmotoriken förbättras (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005) & (*Folkhälsoinstitutet*, 1997).

### 5.3 Analys av lärarintervjuer

Som man kan utläsa av lärarintervjuerna är det endast en av de fyra lärarna som arbetat fullt ut med daglig fysisk aktivitet. Samtliga ställer sig positiva till tillägget i Lpo94 och anser att det är befogat eftersom de menar att barn idag är inaktiva. Denna åsikt överensstämmer med vad Ericsson (2003) skriver i sin avhandling och hon menar även att barns inaktivitet får negativa konsekvenser för deras grovmotoriska utveckling samt för deras koncentrations- och inlärningsförmåga. Det största hindret för att genomföra daglig fysisk aktivitet tycker de lärare som vi har intervjuat är att det inte finns någon speciell tid avsatt för det, utan att man blir tvungen att ta tid från de andra skolämnena. Utifrån vad vi har läst om Bunkeflomodellen så är detta inte så svårt att åtgärda, då man på Ängslättskolan bland annat har förlängt skoldagarna som en lösning. Rektorn på denna skola har valt att likställa idrott och hälsa med kärnämnena och idag är det ett dagligt obligatoriskt ämne för alla barn upp till sjunde klass.

[www.bunkeflomodellen.se](http://www.bunkeflomodellen.se)

Två av de fyra lärarna tror att det tillägget kommer bli ett uppnåendemål, det vill säga att skolan måste erbjuda sina elever daglig fysisk aktivitet istället för att bara sträva mot det. Efter att ha tagit del av Han Kempers mångåriga forskning där han har funnit ett samband mellan hög fysisk aktivitet under uppväxtåren och förbättrad hälsa i vuxen ålder, känns det ännu mer självklart. (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005).

Anledningen till att regeringen gjorde tillägget i Lpo94 angående daglig fysisk aktivitet förklarar en av lärarna med att regeringen minskade antalet idrottstimmar i skolan. Några år senare insåg man att det var ett misstag, och då gjorde man detta tillägg för att ställa allt till rätta. All forskning inom området tyder på att det finns tydliga samband mellan en människans välbefinnande och graden av fysisk aktivitet (*Folkhälsoinstitutet*, 1997).

Både barn och lärare som vi har intervjuat utgår ifrån att den dagliga fysiska aktiviteten, utöver idrotten, ska genomföras i form av en promenad. I Ericssons (2003) avhandling

konstaterar hon att barns grovmotorik är påverkbar och förbättras med ökad fysisk aktivitet. Vilken typ av idrottsundervisning eleverna får har stor betydelse för deras motoriska utveckling. Detta kan man tolka som att den dagliga fysiska aktiviteten bör vara mer variationsrik än en promenad, för att utmana eleverna så att de kan fortsätta att utvecklas. I Ericssons (1998) uppsats skriver hon att pedagogerna måste möta varje enskild elev på dennes aktuella utvecklingsnivå och erbjuda lagom svåra fysiska övningar.

Den första läraren vi intervjuade på skola A förklarade att en del elever i hennes klass inte klarat de nationella proven och att hon därför känner att hon bör prioritera kärnämnen. Ericsson har i sin avhandling (2003) kommit fram till att ökad motorisk träning förbättrar elevernas resultat just på de nationella proven samt att även grov- och finmotoriken förbättras.

Den lärare på skola B som arbetar med daglig fysisk aktivitet och som har gjort det de senaste tre åren uppger att hon märker stora skillnader i barnens skolprestationer och koncentrationsförmåga. Hon märker även fysiska förbättringar såsom att barnen utvecklas motoriskt och fått förbättrad kondition. Att man måste ta tid från de andra skolämnena ser hon inte som något problem eftersom hon anser att vinsterna med de fysiska aktiviteterna är så pass stora. Allt detta instämmer Ericsson (2003) med i sina resultat där hon fastställer att barns grovmotorik förbättras genom fysisk och motorisk träning. Hon bevisar i sina undersökningar att barns prestationsförmåga i teoretiska skolämnen förbättras i takt med att sensomotoriken utvecklas.

Till en av lärarna på skola B, vars elever vi intervjuat, ställde vi frågan om han trodde att kunskap om det positiva med fysisk aktivitet skulle motivera hans elever till att röra sig mer. På denna fråga fick vi ett negativt svar, vilket förvånade oss en aning då vi själva anser att även om inte alla elever hade tagit till sig denna kunskap, hade man säkert påverkat någon elev till att röra sig mer. Detta måste ju då ses som en vinst, även om man inte lyckas få med en hel klass. Ekberg & Erberth (2000) håller till skillnad från oss med vad läraren säger och menar att fakta angående de positiva hälsovinster som fysisk aktivitet medför inte har någon större påverkan på barns motivation till att röra på sig. Däremot intresserar det dem hur man kan och bör träna.

Vad som framkommer i intervjuerna med dessa lärare är att rektorerna på de båda skolorna inte tycks lägga någon större vikt vid att föröka få sina lärare att sträva mot målet. De fyra intervjuade lärarna säger att det enda rektorerna har bett dem om är att lämna in en lapp där de redogör för hur de erbjuder sina elever daglig fysisk aktivitet.

## 5.4 Analys av föräldrintervjuer

Föräldrarna som vi har intervjuat har olika åsikter kring vem som har det största ansvaret för att ge barnen den dagliga fysiska aktivitet som de behöver för att främja deras motoriska utveckling. Mamman till barnen på skola A anser att skolan och hemmet måste komplettera varandra, detta till skillnad från mamman till barnen på skola B som anser att det största ansvaret ligger hos skolan, eftersom det är där som barnen tillbringar större delen av sin vakna tid.

Båda föräldrarna är nöjda med den fysiska aktivitet som skolan erbjuder, men vi tror att det till stor del kan ha att göra med vilken skola deras barn går på. Mamman som har sina barn på skola A är nöjd med den grad av fysisk aktivitet som hennes barn erbjuds, men enligt oss beror det på att hennes barn är aktiva på sin fritid också. Mamman till barnen på skola B är också nöjd, med detta kan bero på att hennes barn erbjuds nästintill daglig fysisk aktivitet. Hade hon däremot haft sina barn på skola A, där man inte arbetar med daglig fysisk aktivitet i samma utsträckning, så hade hennes barn varit ganska inaktiva eftersom de inte utövar idrott i någon högre grad. Ekberg & Erberth (2000) tror att skolidrotten och skolans sätt att arbeta med fysisk aktivitet lägger en viktig grund för ett fortsatt hälsosamt liv eftersom barnen tillbringar så många år i skolans värld.

Vad vi kan se utifrån dessa två intervjuer är att i den ena familjen, där mamman själv varit fysiskt aktiv och där det finns ett krav på barnen från föräldrarnas sida att de måste utöva någon form av idrott, är bägge barnen fysiskt aktiva på sin fritid. I den andra familjen, som har sina barn på skola B, får vi känslan av att mamman inte tycker att det är särskilt viktigt att hennes barn har någon fritidsaktivitet, utan ser sin dotters intresse för hästar mest som ett nöje. Ekberg & Erberth (2000) menar att föräldrarnas egen aktivitetsnivå påverkar barnens inställning till fysisk aktivitet och Han Kemper (*Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen?*, 2005) har i sina undersökningar noterat att ju aktivare föräldrar, desto mer aktiva barn. Båda föräldrarna är positiva till att skolan ska sträva efter att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Mamman på skola A är medveten om att fysisk aktivitet har positiva effekter på annan inlärning, medan detta inte är något som mamman på skola B har reflekterat över.

## 5.5 Analys av lärarenkäter

Resultaten av våra lärarenkäter ger en helhetsbild av hur dessa två skolor arbetar med daglig fysisk aktivitet eftersom nästintill alla lärare på skolan har medverkat. Av de 32 lärare som har svarat på vår enkät är det endast elva stycken som har lärarledd, fysisk aktivitet fem dagar i veckan med sina elever. Många av de kvarvarande 21 lärarna svarar att de har någon form av fysisk aktivitet någon gång i veckan, men inte varje dag. Detta tyder dock på att ambitionen finns där och att lärarna har uppmärksammat tillägget, men tycker att det är svårt att sträva mot det fullt ut. Som en av lärarna svarar kommer nog fler och fler i framtiden se vinsterna med den fysiska aktiviteten och då anamma idéerna, vilket troligen kommer leda till att målet blir ett uppnåendemål istället. Vi ser en stor skillnad mellan skola A och skola B i antalet lärare som erbjuder sina elever daglig fysisk aktivitet och vi får känslan av att skola B har kommit längre i sitt arbete med att sträva mot målet om daglig fysisk aktivitet. På de båda skolorna är det sammanlagt nio lärare som uppger positiva förändringar hos sina elever som kan bero på den dagliga fysiska aktiviteten. Ökad koncentrationsförmåga, förbättrat klassrumsklimat och skolprestationer samt motorisk förbättring är positiva effekter som både lärarna och Ericsson (2003) märker av. På de båda skolorna ser vi, som vi tidigare nämnt, att de flesta av lärarna som har daglig fysisk aktivitet med sina elever genomför detta i form av promenader. På Ängslättskolan, en av skolorna i Bunkefloprojektet, varierar man aktiviteterna genom att erbjuda eleverna promenad, spontan lek och andra rörelseaktiviteter. De har även satt upp ett syfte med sitt arbete och det är att stärka barnens benstomme, förbättra deras motorik samt att främja en hälsosam livsstil. Som bonus kan man se att barnen dessutom ökar sitt självförtroende, koncentrationsförmåga och sin sociala kompetens ([www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)).

Av de lärare som svarar att de inte genomför daglig fysisk aktivitet anger de flesta att det beror på tidsbrist eller på att klassen helt enkelt är för stökig för att man ska kunna genomföra så pass fria aktiviteter.

Fler lärare hade kunnat bli medvetna om hur viktig den dagliga fysiska aktiviteten är om man hade gett dem utbildning kring barns motoriska utvecklingsfaser och om det resultat som Ericsson (2003) kommer fram till i sin avhandling vad det gäller den motoriska utvecklingen.



## 6. Diskussion

Våra undersökningar visar att ingen av de två skolor som vi har studerat lever upp till det strävansmål som syftar till att erbjuda eleverna i den svenska skolan daglig fysisk aktivitet. Dock ser vi en viss skillnad i hur långt de båda skolorna har kommit i sitt arbete med daglig fysisk aktivitet, dels i antalet lärare som arbetar med det och dels i hur man utför aktiviteterna. Alla de lärare som vi antingen har intervjuat eller fått in enkätsvar av, är medvetna om att tillägget kom för två år sedan vilket vi tycker är positivt.

Vi tror att om skolorna hade fortbildat sin personal om sambandet mellan motorisk och intellektuell utveckling, så hade många verksamma pedagoger insett de stora vinsterna med att aktivera sina elever i större utsträckning. Av de lärare som vi antingen har intervjuat eller lämnat ut enkäter till, tycks näst intill ingen ha djupare kunskap om de positiva effekter som fysisk aktivitet medför. De flesta är medvetna om att fysisk aktivitet ökar barnens koncentrationsförmåga, men eftersom i stort sett ingen av dem nämner något om sambandet mellan motorisk utveckling och ökad teoretisk inläring, tycker vi att det skulle vara all idé att låta pedagogerna inspireras av Ingegerd Ericssons bok *Rör dig – Lär dig* (2005).

Lärarna som vi har intervjuat uppger att deras rektorer inte arbetar aktivt för att deras personal ska erbjuda sina elever daglig fysisk aktivitet, men att de har en positiv inställning till det som lärarna gör för att sträva mot målet. För att föra in daglig fysisk aktivitet så skulle skolorna kunna förlänga tre skoldagar i veckan. Vi tror att eleverna i längden hade sett detta som ett förhållandevis lågt pris att betala med tanke på vad de vinner.

Vi anser att om rektorerna på de båda skolorna där vi gjort våra observationer hade velat arbeta aktivt med daglig fysisk aktivitet så hade det varit genomförbart. Vi kan förstå att det är svårt för en enskild lärare att genomföra så radikala förändringar och behöva dra ner på andra skolämnen, men det handlar enligt oss om prioriteringar. Vi tycker att de vetenskapliga argument som finns för fysisk aktivitet borde vara skäl nog för lärare och rektorer att sätta fysisk aktivitet, tillsammans med matematik och svenska, i första rummet. Efter att vi har satt oss in i Bunkefloprojektet och sett de positiva effekter som det medför, kan vi inte annat än hoppas på att tillägget blir ett uppnåendemål, så att alla blir tvungna att prioritera den fysiska aktiviteten.

Vad som förvånade oss var att den bild de elever som vi intervjuade gav oss inte stämde överens med vår tidigare uppfattning om att barn idag lever ett till stor del inaktivt liv. Tvärtom idrottar de flesta av dem både på sin fritid och på rasterna i skolan. Innan vi gjorde våra undersökningar trodde vi att de elever som går på skola A, som är en innerstadsskola med en väldigt begränsad asfalterad skolgård, skulle vara mindre fysiskt aktiva än de elever som går på skola B, som är en förortsskola med många öppna ytor på skolgården. Detta visade sig dock vara fel, eftersom vi i våra intervjuer kommit fram till att eleverna på skola A rör sig minst lika mycket som eleverna på skola B.

Eleverna på skola A verkar inte vara medvetna om den fysiska aktivitet som deras lärare då och då erbjuder dem. Detta till skillnad från eleverna på skola B som alla är medvetna om den fysiska aktivitet som förekommer utöver idrottslektionerna. Vi tycker att det är av största vikt att eleverna, oavsett vad det handlar om, är medvetna om syfte och mål i undervisningen för att på så sätt finna motivation och glädje i det de gör. Om man som människa inte vet varför man utför en viss handling, är det ofta svårt att se vad det finns för mening med det, och därför tror vi att barn behöver veta varför det är så viktigt med fysisk aktivitet.

Utifrån våra undersökningar kan vi konstatera att de lärare på de båda skolorna som utför daglig fysisk aktivitet genomför detta för det mesta i form av en promenad. De lärare som inte har daglig fysisk aktivitet verkar även de ha inställningen att målet ska strävas mot genom att gå en promenad. Det finns dock ett fåtal pedagoger på de båda skolorna som försöker variera den dagliga fysiska aktiviteten med olika rörelselekar både inomhus och utomhus. Vi kan tänka oss att eleverna efter ett tag tycker att det är enformigt att alltid gå en promenad, och dessutom gå samma runda varje gång. Vi anser att det finns så många olika lekar som man skulle kunna variera den fysiska aktiviteten med, att detta borde vara ett naturligt alternativ till promenader. Vi tror att den fysiska aktiviteten hade varit mer motoriskt utvecklande om den hade varit i form av någon lek och vi tror också att barnen hade känt en större glädje inför att röra på sig om de hade haft en större variation.

Ett förslag till vidare forskning skulle kunna vara att man på en skola genomförde daglig fysisk aktivitet, precis som Ingegerd Ericsson har gjort på Ängslättskolan i Bunkefloprojektet. På en annan skola skulle man då kunna ha fysisk aktivitet av och till,

så som man har på de skolor som vi har undersökt. Detta skulle man då kunna genomföra i en jämförande studie, där man studerar skillnaderna på elevernas fysiska hälsa och skolprestationer.

Ett annat förslag är att man i en klass på en traditionell skola hade gjort motorikobservationer, för att sedan ha utomhuspedagogik med mycket rörelse under ett år. När detta år är slut skulle man göra nya observationer för att se om den ökade fysiska aktiviteten har förbättrat barnens motoriska utveckling.

Vad vi också har funderat på är att man skulle kunna forska kring om det finns någon skillnad i hur man ställer sig till fysisk aktivitet beroende på varifrån i världen man kommer. Charli Eriksson (2005) har gjort undersökningar där det framkommer att social tillhörighet spelar stor roll i hur och hur mycket barn rör på sig, men i de undersökningarna går det inte att utläsa vari skillnaden ligger. I det mångkulturella samhälle som vi lever i idag kan det vara viktigt att veta om det finns några generella skillnader kring vilken form av fysisk aktivitet som föredras.

## Källförteckning

- Ayres, Jean (1978) *Sensory integration and learning disorders Los Angeles*; Western Psychological Service
- Bjerstedt, Åke (1997) *Rapportens yttre dräkt* Lund; Studentlitteratur
- Ejlertsson, Göran (2005) *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik* Lund; Studentlitteratur
- Ericsson, Ingegerd (1998) *Pedagogik och motorik – motorikens betydelse för utveckling och inläring* Lund; Lunds Universitet
- Ericsson, Ingegerd (2003) *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* Malmö; Malmö Högskola
- Ericsson, Ingegerd (2005) *Rör dig – lär dig* Stockholm; SISU Idrottsböcker
- Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil (2000) *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa* Lund; Studentlitteratur
- Folkhälsoinstitutet (1997) *Vårt behov av rörelse – En idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa* Stockholm; Förlagshuset Gothia
- Forsström, Agneta (1986) *Perception och motorik – teoribakgrund och pedagogiska aspekter* Örebro; Statens institut för läromedelsinformation
- Gardner Howard (1991) *Så tänker barn - så borde skolan undervisa* Jönköping; Brain Books AB
- Grindberg, Tora & Langlo Jagtøien, Greta (2000) *Barn i rörelse* Lund; Studentlitteratur
- Hassmén, Peter m.fl. (2003) *Idrottspsykologi* Stockholm; Natur & Kultur
- Holle, Britta (1978) *Normala och utvecklingshämmande barns motoriska utveckling* Stockholm; Natur & Kultur
- Huitfeldt, Åke m.fl. (1998) *Rörelse och idrott* Stockholm; Liber
- Johansson, Bengt & Widlund Skiöld, Gitten (1999) *Idrott och hälsa* Stockholm; Liber
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2001) *Examensarbete i lärarutbildningen* Uppsala; Kunskapsföretaget

- Klinta, Cia (1998) *Självförelit, kommunikation och rörelseglädje* Ekelunds förlag
- Kvale, Steinar (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun* Lund; Studentlitteratur
- Lärarnas tidning nr 17/2005 Artikel: "Förälder anmäler skola: "Barnen rör sig för lite" Stockholm; Lärarförbundet
- Myndigheten för skolutveckling (2005) *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling – slutrapport* Dnr 2005:170 [www.skolutveckling.se/publikationer](http://www.skolutveckling.se/publikationer)
- NCCF (2004) *Aktiva och rörelseglada barn!* Örebro; Tetab Tryckeri AB [www.oru.se/ncff](http://www.oru.se/ncff)
- NCCF (2005) *Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster. Vad säger forskningen? – Ett seminarium anordnat av NCCF och barnläkarföreningen i Stockholm april 2005.* Örebro; Tetab tryckeri AB [www.oru.se/ncff](http://www.oru.se/ncff)
- Nordlund, Anders m.fl.(2000) *Lek, rörelse och hälsa inne* Stockholm: Liber
- Skolverket (2000) *Kursplaner och betygskriterier för grundskolan* Stockholm; Fritzes
- Skolvärlden nr 19/2005 Artikel: "Unga lockas mest av tv" Stockholm; Lärarnas Riksförbund
- Sports Medicine Bulletin (1993) *Summary Statement – Workshop on Physical Activity and Public Health.* 28:7
- Trost, Jan (2005) *Kvalitativa intervjuer* Lund; Studentlitteratur
- [www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)
- [www.skolverket.se/skolfs?id=1090](http://www.skolverket.se/skolfs?id=1090)

## Bilaga 1

051111

**Hej!**

Vi är två lärarstudenter som läser sista terminen på Malmö Högskola och ska därför skriva vårt examensarbete. Vi skulle vilja intervjua ert barn i vår undersökning, som handlar om huruvida skolorna lever upp till det krav på daglig fysisk aktivitet som finns i läroplanen. Samtalen kommer att spelas in på band som efter användandet raderas.

Om ni ger er tillåtelse till detta, var snäll och skriv under nedan och skicka tillbaka lappen till skolan senast tisdagen den 15/11. Hoppas att det går bra trots kort varsel.

Har ni några frågor är ni välkomna att ringa till Jane XXX-XXXXXX eller till Anna XXX-XXXXXX.

Med vänliga hälsningar  
Jane Marin och Anna Nilsson

---

Jag godkänner att mitt barn blir intervjuat\_\_\_\_\_

Barnets namn\_\_\_\_\_



### Intervjuguide för intervju med elever

1. Vad tycker du om idrotten i skolan?
2. Hur känner du dig efter idrotten? T.ex. trött eller pigg.
3. Hur ofta skulle du vilja ha idrott?
4. Idrottar du på fritiden? Hur ofta?
5. Om du har idrottat tidigare på fritiden, men slutat, vad var anledningen?
6. Vad gör du på rasterna?
7. Tycker du att skolgården erbjuder möjligheter till fysisk aktivitet?
8. De dagar som ni inte har idrott, erbjuder er lärare er då någon annan fysisk aktivitet under skoldagen och i så fall vad?
9. Genomför ni alltid dessa extra rörelsepass? Om inte; varför?

### Intervjuguide för intervju med lärare

1. Lpo94 fick 2003 ett tillägg som lyder:” *Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.*” Hur ställer du dig till detta?
2. Finner du några problem i att genomföra detta, i så fall vilka?
3. Varför tror du att man gjort detta tillägg i Lpo94?
4. Erbjuder du dina elever dagligen någon form av fysisk aktivitet? Om nej; varför inte? Om ja; vad för sorts aktivitet?
5. Är det någon som kontrollerar att ni genomför detta?
6. Vad tror du att dina elever tycker om att ha daglig fysisk aktivitet?





## **Intervjuguide för intervju med föräldrar**

1. Vem anser du har ansvar för barnens dagliga fysiska aktivitet?
2. Idrottar du själv i någon form? På vilket sätt? Hur ofta?
3. Vad ägnar dina barn sin fritid till?
4. Har dina barn någon fysisk idrottsaktivitet? Om ja; vilken och hur ofta? Om nej; varför inte?
5. Om dina barn idrottar på fritiden; har de själva valt det eller har ni påverkat dem?
6. Har ni pratat med era barn om varför det är viktigt att röra på sig?
7. Anser du att skolan erbjuder dina barn tillräckligt med fysiska aktiviteter?
8. Vet du vad fysisk aktivitet har för påverkan på inläring?



**Enkätundersökning till lärare angående daglig fysisk aktivitet i skolan**

1. Erbjuder du dina elever daglig fysisk aktivitet?

---

2a. Om ja, på vilket sätt?

---

---

---

---

2b. När började du i så fall med det?

---

---

---

---

3. Om nej, varför inte?

---

---

---

---

4. Om du svarade ja på fråga 1, märker du att det har påverkat dina elever, t.ex. vad det gäller koncentrationsförmåga, skolprestationer och klassrumsklimatet?

---

---

---

---