

Fysisk aktivitet i klassrummet

Physical activity in the classroom

Anna Blom och Malena Källmén

Examensarbete i lärarutbildningen

Vårterminen 2008

Handledare: Ulf Nyttell

Examinator: Margaret Obondo

SAMMANFATTNING

Anna Blom och Malena Källmén

Fysisk aktivitet i klassrummet

Physical activity in the classroom

2008

Antal sidor: 35

Syftet med denna kvalitativa studie var att få kännedom i hur lärare i år 1-3 hanterar det ökade ansvaret med att erbjuda sina elever daglig fysisk aktivitet. Ambitionen var även att få insikt i lärarnas kunskaper kring fysiska aktiviteters effekter samt få insyn i deras kunskaper kring Läroplanens (Lpo 94) innehåll rörande daglig fysisk aktivitet. Utifrån semistrukturerade intervjuer kunde slutsatsen dras att alla tio medverkande lärare ansåg att det var betydelsefullt att arbeta med fysiska aktiviteter. Samtliga arbetade i mer eller mindre stor omfattning med fysiska aktiviteter i klassrummet, både som pausmoment och integrerat i undervisningen. Lärarna menade att elevernas behov lämpligen måste styra aktiviteternas omfattning och form. Slutligen var det dock en fråga om prioritet och en avvägning av vad eleverna klarade av som avgjorde mängden. Den ambition som fanns resulterade följaktligen inte alltid i att de fysiska aktiviteterna genomfördes i praktiken.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, motorik, kognitiv inlärning

Innehållsförteckning

Sammanfattning

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Syfte/frågeställningar	5
1.2 Förförståelse	6
1.3 Definitioner av begrepp	6
2. Bakgrund och tidigare forskning	6
2.1 Allmänna fördelar av fysisk aktivitet	6
2.2 En oroande samhällsutveckling	7
2.3 Den motoriska utvecklingen	8
2.3.1 Motorisk automatisering	8
2.3.2 Utveckling av motoriska färdigheter	9
2.3.3 Brister i motoriken	9
2.3.4 Motorik och skolprestationer	10
2.4 Fysisk aktivitet och kognitiv inlärning	11
2.4.1 Inlärningsstilar	12
2.5 En miljö som främjar fysisk aktivitet	13
2.6 En undervisning som främjar fysisk aktivitet	14
2.6.1 Fysisk aktivitet i klassrummet	14
2.7 Styrdokument och riktlinjer	15
2.8 Sammanfattning av bakgrund och tidigare forskning	16
3. Metod	17
3.1 Datainsamlingsmetod	17
3.2 Databearbetning och analysmetod	18
3.3 Urval	19
3.4 Genomförande	19
3.5 Tillförlitlighet	21

3.6	Forskningsetiska ställningstaganden	21
4.	Resultat	22
4.1	Arbete med fysisk aktivitet i klassrummet	22
4.2	Faktorer som påverkar mängden av fysisk aktivitet i klassrummet	24
4.3	Effekter av fysisk aktivitet	25
4.4	Kunskap om Läroplanens innehåll	26
4.5	Resultatsammanfattning	26
5.	Resultatanalys	27
5.1	Arbete med fysisk aktivitet i klassrummet	27
5.2	Faktorer som påverkar mängden av fysisk aktivitet i klassrummet	29
5.3	Effekter av fysisk aktivitet	30
5.4	Kunskap om Läroplanens innehåll	33
6.	Diskussion	33
6.1	Metoddiskussion	33
6.2	Resultatdiskussion	34
6.3	Slutsatser och nya forskningsfrågor	38

Referenslista

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Bilaga 2: Sammanställning av intervjuresultat – skola 1

Bilaga 3: Sammanställning av intervjuresultat – skola 2

1. Inledning

En uppmärksammas tendens i dagens samhälle är att många lever ett alltför stillasittande liv med brist på fysisk aktivitet och rörelseutveckling. Det stigande antal barn och unga med passiv livsstil resulterar med stor sannolikhet i en ökad framtida fysisk och psykisk ohälsa (Raustorp, 2004). Brist på naturlig fysisk aktivitet i vardagen resulterar även i att många barn vid skolstarten uppvisar en motorisk osäkerhet som indirekt kan påverka deras möjligheter att lyckas med skolarbetet (Ericsson, 2005).

Dagens barn vistas stora delar av dagen borta från hemmet, ofta med långa dagar i förskola, skola och fritidsverksamhet. Alla som arbetar med barn måste därför ta sitt ansvar och möta deras behov av fysisk aktivitet (Engström, 2008). För att lyckas nå alla och skapa en förändring krävs det kunskap om den fulla betydelsen av fysisk aktivitet och rörelseträning för att må bra och utvecklas väl. Det handlar om att dagligen erbjuda eleverna planerade fysiska aktiviteter för att de ska utvecklas motoriskt, socialt och kognitivt. Alla utvecklingsområden hänger samman, är beroende av varandra och bildar en helhet (Wolmesjö, 2006).

Människan har ett fysiologiskt behov av rörelse, dessutom är många barn och unga beroende av att använda sig av kroppen för att lära på ett effektivt sätt (Boström, m.fl., 2007). Det finns idag en medvetenhet om att för lite fysisk aktivitet är kopplat till övervikt och sjukdomar som på sikt kan bli kostsamt för samhället men det är tystare om effekten på hjärnans arbete och inläring. Detta trots att dokumentation visar att fysisk aktivitet, utöver idrottslektionerna bidrar till bättre skolprestationer och mer välmående barn (Wolmesjö, 2006). Ericsson (2005) påvisar att utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning förbättrar elevernas grovmotorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer i både svenska och matematik. Genom att integrera fysisk aktivitet med andra ämnen kan man förbättra inläringen för många och göra undervisningen mer lustfylld. Bernerskog (2006) menar att lärare måste planera för fysisk aktivitet och sätta in momenten i ett sammanhang.

2003 kom ett tillägg till *Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet* (Lpo 94) som uttrycker en strävan om att alla elever ska erbjudas daglig fysisk aktivitet. Frågan är hur insatta lärarna är i tillägget och hur stor prioritet detta strävansmål har ute i verksamheterna?

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att få en förståelse för hur lärare i grundskolans år 1-3 hanterar det ökade ansvaret för elevernas möjligheter till fysisk aktivitet. Ambitionen är även att ta reda på vilken kunskap som finns kring de fysiska aktiviteternas effekter samt Läroplanens (Lpo 94) innehåll rörande daglig fysisk aktivitet. De frågeställningar som studien ska belysa är:

- På vilket sätt arbetar lärarna med fysisk aktivitet i klassrummet?
- Vad påverkar mängden av fysisk aktivitet i klassrummet?
- Vilken effekt har de fysiska aktiviteterna för eleverna?
- Vilken kunskap har lärarna angående Läroplanens formuleringar rörande fysisk aktivitet?

1.2 Förförståelse

Ett gemensamt intresse för fysisk aktivitet och dess betydelse för att skapa en god lärmiljö i skolan har resulterat i ett par mindre studier inom ämnet under utbildningens gång. Studierna (Blom, 2008; Källmén, 2008) utfördes i grundskolans tidigare år. Sammanfattningsvis visade dessa att lärarna ofta hade svårt att möta elevernas behov av fysisk aktivitet i den dagliga undervisningen, trots att det fanns ambitioner. De tidigare studierna har gett en förförståelse och en kunskap som förhoppningsvis ska bidra till att ge detta arbete ett vidare perspektiv och ett större djup. Ambitionen är att inte låta denna förförståelse utgöra ett hinder då det gäller att bedöma resultatet på ett objektiva och opartiska sätt. Denscombe (2000) menar att *jaget* alltid inverkar på ett kvalitativt arbete och att det är viktigt att inte låta förväntningar styra eller forma resultatet. Målsättningen är att tolka och redovisa resultatet så att det belyser det enskilda fallet likväl som helheten utan att förförståelsen påverkar tillförlitligheten negativt.

1.3 Definitioner av begrepp

I denna studie används Folkhälsoinstitutets (1997) definitioner av följande begrepp: *Fysisk aktivitet* används som ett övergripande begrepp som innefattar alla typer av kroppsrörelse och kroppsovningar. *Rörelse* betyder i grunden samma sak men används främst då motoriken och dess samspel med muskler och nerver är i fokus. När ordet *lek* nämns är det rörelselek som åsyftas. När begreppet *Idrott* nämns är det antingen skolämnet eller idrottsrörelsens organiserade aktiviteter som avses. *Hälsa* innefattar en helhetssyn kopplad till att må bra och leva väl både ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv (a.a.).

Med *helhetsutveckling* menas människans utveckling inom det fysiska, motoriska, sociala, emotionella och kognitiva området (Jagtøien, 2002).

2. Bakgrund och tidigare forskning

2.1 Allmänna fördelar av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet och rörelse stärker vår kropp och gör oss mer uthålliga. Musklerna, balansen, koordinationsförmågan utvecklas samtidigt som benstommen stärks. Dessutom lär vi känna oss själva, vår omgivning och vad kroppen klarar av att utföra (Ericsson, 2005).

Fysisk aktivitet och motorisk träning är hälsofrämjande. Människan har ett fysiologiskt behov av rörelse och håller sig friskare, både fysiskt och psykiskt av regelbunden träning (Folkhälsoinstitutet, 1997). Våra kroppar är inte konstruerade för ett stillasittande liv utan rörelse, därför är det oroande att dagens barn rör sig allt mindre. Tidig passivitet leder i sin tur till begränsningar i vuxenlivet med sämre fysisk och psykisk hälsa. Grunderna för den framtida hälsan läggs redan i tidiga år och det är inte alla förunnat att få möjligheten att röra sig på sin fritid. Barnens organiserade idrottande har ökat men är beroende av föräldrar som är intresserade, har bil, pengar och tid att skjutsa och engagera sig i sina barns idrottsaktiviteter. Det gäller att man börjar i tid med att idrotta i en förening annars är det svårt att komma

igång när de andra redan varit verksamma under en längre tid. Det spontana idrottandet på fritiden och ett aktivt friluftsliv har däremot minskat. Genom idrottande får man uppleva gemenskap och en känsla av sammanhang. Rörelseträning leder till kroppsmedvetenhet och utvecklandet av en god kropps-uppfattning, vilket leder till en ökad självkänsla och ett ökat självförtroende (Folkhälsoinstitutet, 1997). Denna kroppsliga tilltro ökar enligt Ericsson (2005) förutsättningarna för att man ska känna sig delaktig och lära i skolan.

Rivkin (2007) menar att det är viktigt att vuxna både i skolan och i hemmet tar sitt ansvar och agerar förebilder. De måste själva leva som de lär. Barn gör inte som vuxna säger utan tar efter och härmar sin omgivning. Att utveckla fysisk kompetens ger rörelsesäkerhet, självförtroende och ökad hjärnkapacitet. Det handlar inte enbart om fysisk aktivitet utan att se till att det blir en balans mellan fysisk aktivitet, hälsosamt födointag och vila. Att lära barnen tidigt hur de ska leva för att må bra är grundläggande för den framtida hälsan. Att må gott handlar om en fysisk och psykisk helhet som påverkar alltifrån beteende till möjligheten att kunna koncentrera sig på sina uppgifter (a.a.).

En bra hälsa är avgörande för god inläring. Men det saknas ofta tillräckliga kunskaper i skolorna om betydelsen av rörelse för barnens utveckling. Det är förskolans, skolans och hela samhällets ansvar att satsa mer på rörelse och fysisk aktivitet i varierande och lekfulla former (Folkhälsoinstitutet, 1997).

2.2 En oroande samhällsutveckling

Den snabba samhällsutvecklingen har bidragit till att dagens barn har en mer stillasittande livsstil än tidigare. Det är de spontana rörelseaktiviteterna på fritiden som har minskat. Istället för att vara ute och leka sitter barnen framför datorn och tv-spelen (Engström, 2008). Vi har i dagens samhälle även en tendens att genom vår omsorg om barnen ta bort naturliga fysiska aktiviteter. Vi oroar oss för trafiken eller att något ska hända, vilket resulterar i att vi i onödan skjutsar våra barn till skola och aktiviteter som de istället skulle må bättre av att gå eller cykla till (a.a.). Mellberg (1993) menar att vi inte på grund av rädsla för att barnen ska skada sig får hämma deras spontana rörelselekar. Får inte barnet chansen att röra sig hindrar man inte bara den så viktiga motoriska utvecklingen utan även områden som utvecklas parallellt, så som perception, språk, känslor och tankeverksamhet. Engström (2008) betonar att vi måste förstå oss själva utifrån ett helhetsperspektiv där vi inser att kropp och själ hänger ihop och påverkar varandra. Fysisk aktivitet är inte någon isolerad företeelse utan en del i ett större sammanhang innefattande kulturell, emotionell, kognitiv och social utveckling (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002).

Jagtøien m. fl. (2002) menar att vi skapat ett samhälle som inte tar hänsyn till vårt behov av att röra oss för att må bra både fysiskt och psykiskt. Eftersom dagens barn vistas stora delar av dagen i en institution (förskola /skola /fritids), är det av stor betydelse att det bland personalen finns en medvetenhet som gör att alla får sitt rörelsebehov tillgodosett. Barn och unga måste ges tid och rum för att dagligen få röra sig i den utsträckningen att de utvecklar en rörelsekompetens som gör att de med säkerhet kan samspela med sin omgivning. Kunskapen om att många växer upp i en alltför stillasittande miljö och att det påverkar barnet negativt måste resultera i att man utformar skolorna på ett medvetet sätt som stimulerar till fysisk aktivitet och lek. Det är nödvändigt att införa mer fysisk aktivitet än det som i nuläget finns inlagt

på schemat. Barnen måste få använda sin kropp både inomhus och utomhus för att ges möjlighet till att utvecklas här och nu, men också för att skapa en förståelse för vad fysisk aktivitet betyder för den framtida livskvaliteten (a.a.).

Barn och ungdomars fysiska aktiviteter är idag, som redan nämnts, ofta knutna till idrottsföreningarna som uppvisar ett ökat antal medlemmar medan det skett en stor minskning av idrottandet utanför föreningslivet. Andelen ungdomar som idag är inaktiva jämfört med för fyrtio år sedan har mer än fördubblats (Engström, 2008). Idrottandet är även förknippat med en ekonomisk och social segregation. Det är inte lätt för en ensamstående med flera barn att förena sitt yrkesliv med barnens idrottande som ofta startar redan i förskoleåldern (a.a.). Nordlund, Rolander & Larsson (1998) redovisar också att dagens barn generellt sätt är mer inaktiva men påpekar att det inte gäller alla. Det har visat sig att den kategorin barn som redan är aktiva blir alltmer aktiva medan de som är passiva är ännu mer passiva än tidigare. Så många som var tredje flicka och var fjärde pojke är idrottsligt inaktiva vilket befaras få framtida konsekvenser i form av ökad ohälsa.

Bernerskog (2006) belyser vikten av att skolan tar sitt ansvar när det gäller den ökade passiviteten och menar att skolan måste integrera rörelse med alla andra ämnen i skolan. Då får man in den viktiga rörelsen utan att det för den skull går ut över annan kunskap. Väver man in fysisk aktivitet med matematik och läs- och skrivinläring behöver man inte känna att rörelseaktiviteterna tar dyrbar tid från dessa viktiga moment. Det blir även ett effektivt hjälpmedel för att individanpassa undervisningen och nå de elever som behöver använda sig av kroppen för att lära.

2.3 Den motoriska utvecklingen

2.3.1 Motorisk automatisering

Motorik handlar om människans förmåga att röra sig och utveckla koordinerade rörelsemönster. Ericsson (2005) beskriver vår motoriska kompetens som en komplicerad process på flera nivåer. Det handlar om att kunna tolka och reagera på sinnesintryck, samt ha en förmåga att motorisk planera rörelsen och därefter klara av att aktivera rätt muskelgrupper för att slutligen kunna genomföra den. För att rörelsen ska utföras med lätthet krävs ett anpassat samspel mellan motorik och perception. För att behärska en ny rörelse måste den läras in genom upprepad träning. Tillslut kan rörelsen anpassas och utföras utan medveten uppmärksamhet, då har rörelsen automatiserats. Motoriska rörelsemönster som inte är automatiserade utförs långsamt och okoordinerat och måste justeras under utförandet. Att behöva tänka på hur en rörelse ska utföras tar koncentration från andra områden, såsom att fokusera på skolarbetet (a.a.).

Att lära sig rörelsemönstret stå-gå-springa tar enligt Dessen (1990) tre till fyra år att automatisera. När barnet inte behärskar rörelsen fullt ut blir det svårt att göra två saker samtidigt, till exempel att springa och prata eller att hoppa och sjunga. Bristande automatisering kan hindra barnets helhetsutveckling (Jagtøien, m.fl., 2002). Om man måste koncentrera sig på hur man ska utföra grundläggande rörelser begränsar man sin förmåga att till exempel uppmärksamma bokstäver eller förstå hur leken ska lekas. När man inte behärskar det som kompisarna utför i sina fysiska lekar hamnar man lätt utanför och får därmed sämre självkänsla. Motorisk träning som leder till automatisering ger möjlighet till framsteg inom både den kognitiva, sociala

och psykiska utvecklingen (Ericsson, 2005). Även Folkhälsoinstitutet (1997) belyser att barn med motoriska brister ofta hamnar utanför de viktiga rörelselekarna där man finslipar och utvecklar nya rörelsefärdigheter. Att stå utanför kamratrelationerna gör att man får dåligt självförtroende och dålig självkänsla, vilket resulterar i en bristande självtillit. Ständiga misslyckanden leder till att man inte törs utmana sig själv av rädsla att göra bort sig. Fysisk aktivitet i lekfulla former som syftar till att skapa goda relationer kan generera en trygg atmosfär som är viktig för all inlärning och motorisk utveckling (Jagtøien m.fl., 2002).

2.3.2 Utveckling av motoriska färdigheter

Den motoriska utvecklingen är en livslång process med bestämda faser som innebär att rörelserna utförs med allt större variation och säkerhet. Det man tidigare lärt sig får ligga till grund för det man är på väg att lära. Utvecklingen går inledningsvis från icke påverkningsbara reflexrörelser till viljestyrda rörelser. Dessa förfinas och koordineras för att slutligen bli automatiserade rörelsemönster. För att gå vidare och lära sig mer avancerade rörelser måste de föregående rörelsemönstren vara utvecklade och automatiserade (Ericsson, 2005).

Den motoriska utvecklingen kan beskrivas utifrån tre utvecklingsprinciper. Den *första* principen innebär att utvecklingen sker uppifrån och ner, vilket innebär att det lilla barnet först kan kontrollera musklerna nära huvudet, sedan bålen och sist sina ben, fötter och tår. Den *andra* principen innebär att centralt belägna kroppsdelar, dvs arm och benmuskulatur utvecklas före de som ligger längre ut. Det tar därför längre tid att få kontroll över fingrar och tår än över armar och ben. Grovmotoriken föregår finmotoriken. Barn klarar inte av att utföra komplicerade rörelser med händerna fullt ut förrän i 6-8 års ålder (Mellberg, 1993). Flickor ligger före pojkar i sin finmotoriska utveckling eftersom deras hjärnhalvor kommit längre i sin samordning. Det finns många som menar att det underlättar flickornas läs- och skrivinlärning (Jagtøien m.fl., 2002). Dessen (1990) skriver att flickorna ofta ligger ett helt år före i den finmotoriska utvecklingen vilket ger dem ett försprång vid skolstarten. Den *tredje* och sista motoriska utvecklingsprincipen innebär att rörelserna differentieras, förfinas och integreras till fullständiga rörelsemönster (Ericsson, 2005). Utvecklingsförloppet ser ofta likadant ut för de flesta barn i västvärlden. Vi utvecklas stegvis där varje steg bygger på föregående inlärd kompetens, vilket resulterar i att man först lär sig rulla, åla och sedan krypa och därefter att stå, gå och tillslut springa (Ericsson, 2005). Det är viktigt att gå igenom alla utvecklingsfaser, för många av dem finns medfödda program (Folkhälsoinstitutet, 1997).

Motorikutvecklingen är en del av hela barnets utveckling. Den känslomässiga, den intellektuella och den motoriska utvecklingen är ömsesidigt beroende av och påverkar varandra konstant. Speciellt viktigt är sambandet mellan den motoriska utvecklingen och våra sinnen (a.a.). En väl utvecklad sinnesapparat underlättar och förbättrar samordning och utförandet av rörelsen (Jagtøien m.fl. 2002).

2.3.3 Brister i motoriken

Omogen motorik innebär att man för sin ålder har ett klumpigt och fumligt rörelsemönster. Dåligt samordnade och oprecisa rörelser kan bero på brister i miljön som förhindrat möjligheten att träna motoriken i den grad som är nödvändig för att

automatisera viktiga grovmotoriska rörelsemönster (Ericsson, 2005). Viktigt för motorisk utveckling är förutom möjligheten till övning även mognad och social uppmuntran. När man är mogen för en viss rörelse uppstår en naturlig lust att gå på gång utföra rörelsen tills den blivit inlärd.

Ibland kan barn ha kvar rester av nyföddhetsreflexer som automatiskt ska försvinna under första levnadsåret. Dessa reflexrester resulterar i avvikande rörelser utan kontroll långt upp i åldrarna. För att inte ha kvar en avvikande motorik genom hela skoltiden måste man ge alla i behov möjlighet till motorisk specialträning (a.a.). Mellberg (1993) betonar vikten av att uppmärksamma ett avvikande reflexbeteende som kan hindra den viktiga motoriska utvecklingen.

För att lyckas i skolan krävs att eleverna klarar av att ständigt växla mellan olika aktiviteter. Det gäller att klara av att anpassa sig och ta hänsyn till att gruppen i stort ska fungera som en helhet. Ständiga aktivitetsbyten kan medföra att eleverna förlorar sin lust och motivation för att lära på djupet. Vardagens påfrestningar kan framkalla koncentrationssvårigheter. Barn med motoriska och perceptuella svårigheter och/eller avvikelser har ofta problem med sin koncentration. Det finns en koppling mellan motoriska brister och kognitiva inlärningssvårigheter, så som att lära sig läsa och skriva (Ericsson, 2005).

Att klyftan mellan aktiva och passiva barn har ökat visar sig vid skolstarten. Motorikobservationer har visat att uppemot 15 procent av barnen som ska börja skolan har bristfällig motorik (a.a.). Denna osäkerhet försvinner sällan av sig själv utan kräver medveten motorisk träning. Även Sandborg-Holmdahl & Jansson (1992) skriver att många sex-sjuåringar är fysiskt otränade och har en sent utvecklad motorik. Dessa brister i grov- och finmotoriken hämmar elevernas kognitiva inläring vid skolstarten, eftersom dessa barn måste lägga all sin energi på att hantera sina kroppsrörelser.

2.3.4 Motorik och skolprestationer

Ericsson (2005) betonar vikten av att barnen i samband med skolstarten bör ha automatiserat grundläggande rörelsemönster, så som att rulla, åla, krypa, gå, springa, hoppa, klättra, sparka, kasta och fånga. Genom att observera och lära sig förstå elevernas motoriska utveckling kan man se om det finns några som behöver extra stimulans för att inte i onödan få problem med den kognitiva inläringen (Jagtøien m.fl., 2002 ; Ericsson, 2005; Sandborgh-Holmdahl m.fl., 1992; Dessen, 1990). Det handlar om att hjälpa barnet i den motoriska utvecklingen och att ha kunskap om vad man kan göra för att hjälpa. Det krävs kännedom om barnets totala utveckling, den motoriska, den kognitiva, den emotionella och den sociala. Samt en förståelse för att alla dessa bitar samverkar och bildar en helhet (a.a).

Ericssons (2005) interventionsstudie i år 1-3 på Ängslättskolan utanför Malmö, visar att motorisk träning ger bättre skolprestationer. Genom daglig fysisk aktivitet och vid behov, även motorisk specialträning förbättrar man elevernas läs- och skrivförmåga och även deras matematikresultat. Den ökade koncentrationsförmågan tyder på en ökad kognitiv förmåga på grund av förbättrade och automatiserade grovmotoriska rörelsemönster. Motorik handlar om att först planera och därefter klara av att utföra en viss rörelse. Hur man lyckas är beroende av fysisk mognad och tidigare träning. Att börja skolan och inte kunna släppa koncentrationen på sin rörelseförmåga

försvarar inläringen genom att allt fokus hamnar på att klara av grundläggande rörelsemoment och inte på skolarbetet (a.a.). Dessen (1990) påpekar också att koncentrationsförmågan vid skolstarten är beroende av god kroppskontroll med automatiserad finmotorik, men även av att man får sitt rörelsebehov tillfredsställt. Genom att träna motoriska färdigheter kan undervisningen bli mer konkret. Motorisk träning kan därmed bli ett betydelsefullt redskap i den kognitiva inlärningsprocessen (Sandborgh-Holmdahl m.fl., 1992).

2.4 Fysisk aktivitet och kognitiv inläring

Skolans största uppdrag är lärande och att ge barnen så bra förutsättningar som möjligt för att kunna utveckla kunskaper. Allt fler studier visar att det finns ett samband mellan lärande och fysisk aktivitet, därför ska fysisk aktivitet i skolan ses i det sammanhanget (Myndigheten för skolutveckling, 2005).

Det finns många förklaringar till varför motorisk träning påverkar kognition. Ingen kan dock anses vara fullgod och klagöra allt fullt ut (Ericsson, 2005). Enligt Moser (2000, enl. Ericsson, 2005) går olika förklaringar ofta in i varandra. *En sensorisk förklaring* handlar om att motorisk utveckling hänger samman med den sensoriska och den perceptuella utvecklingen som är nödvändig för kognitiva processer. Men också av att den motoriska träningen utgör ett viktigt hjälpmedel vid inläring. Man använder med andra ord kroppen för att integrera kunskapen. När man lär sig nya och svåra rörelser stimuleras samma område i hjärnan som används vid problemlösning. Automatisering av grundläggande rörelsemönster ger en ökad möjlighet till att koncentrera sig på inläring istället för på utförandet av rörelserna. *En neurofysiologisk förklaring* syftar på förändringar i nervsystemet, att motorisk träning är förknippad med en ökad vakenhetsgrad, vilket gör det lättare att koncentrera sig. Ökad blodcirkulation ger hjärnan större arbetskapacitet med bättre och tätare förgreningar mellan nervcellerna. Det finns även *ett psykologiskt perspektiv* där en motorisk förmåga ger ett välbefinnande och självförtroende som är betydelsefullt för inläring och delaktighet. Indirekt sker inläringen på en högre och mer positiv nivå till följd av en motorisk stimulans (a.a.).

Kognitiv inläring sker inte bara i våra huvuden. Kroppen och våra sinnen har en absolut avgörande roll för sättet på vilket vi uppfattar vår omvärld och tar till oss kunskap på (Hannaford, 1995). All utveckling av hjärnan styrs av de nätverk av nerver som är ett resultat av sensoriska erfarenheter. När vi utsätts för en miljö som är rik på sensoriska erfarenheter ökar förutsättningarna för att skapa dessa nätverk för inläring och kreativitet. Vårt behov av sensoriska upplevelser är således direkt kopplad till vår inläring. Trots det är många inlärningsmetoder utformade på ett sätt som bygger på antagandet att vi lär bäst stillasittandes med blicken riktad framåt. För att inläringen ska bli effektiv krävs det att verkliga upplevelser med våra sinnen kopplas till våra tidigare erfarenheter. Vid varje tillfälle vi får att utforska vår omvärld med hela kroppen utökas hjärnans nätverk av nervceller (a.a.). Enligt Hannaford (1995) är rörelse en oundgänglig nödvändighet vid all inläring. Rörelse behövs för att aktivera vår intellektuella kapacitet. När vi rör oss aktiveras hjärnan och öppnas upp för inläring på ett naturligt sätt. Sandborgh-Holmdahl m. fl. (1993) delar denna åsikt och menar även de att rörelse vid inhämtning av kunskap förstärker inlärningsprocessen. När vi låter barnen lära med hela kroppen utnyttjar vi dessutom deras positiva inställning till lek och rörelse för att skapa ett lustfyllt lärande.

Historiskt sett har det funnits en tendens att separera kropp och tanke. Idag vet vi att rörelse har en avgörande betydelse för hjärnans förmåga att kunna ta till sig och bearbeta kunskap på ett bra sätt. Vi lär oss genom att successivt bygga upp intellektuella och fysiska färdigheter, för att detta ska vara möjligt behövs muskelrörelser. All kompetens utvecklas genom ett samarbete mellan tanke, känsla och muskler, därför är det viktigt att se färdigheter som en helhet där ingen beståndsdel är överordnad någon annan (Hannaford, 1995). Den fysiska utvecklingen, tanken och sinnesuttrycken samspelar i ett ömsesidigt beroende (Grindberg, m fl., 1999). Med ett sådant synsätt blir det naturligt att använda rörelseaktiviteter som ett sätt att lättare ta in de teoretiska kunskaperna (Wolmesjö, 2006).

2.4.1 Inlärningsstilar

Boström (1998) menar att inlärningsstilar främst handlar om att erkänna individers olikheter och ge dessa lika värde. Detta innebär att man bör utgå ifrån varje individs individuella behov och möjligheter i syfte att nå en progressiv utveckling. Vår inlärningsstil påverkas både av biologiskt arv och av påverkan från vår närmiljö, den innefattar en mängd olika aspekter som har betydelse för vårt sätt att lära. En av dessa aspekter handlar om hur vi lär oss med våra sinnen. De flesta av oss har ett sinne som är perceptuellt dominerande, detta sinne fungerar mest effektivt vid inläring av ny eller svår kunskap. Genom att utgå från det sinne som är dominerande kan man successivt hjälpa barnen att lära även genom andra sinnen. En undervisning som stimulerar flera sinnen är nödvändigt för att barnen ska kunna utveckla den flexibilitet som vårt samhälle så småningom kräver av dem (a.a.).

De amerikanska forskarna Rita Dunn och Kenn Dunn har som resultat av en gedigen forskning kring inlärningsstilar utformat en modell som visar 21 olika kriterier som påverkar en individs inlärningsstil. Kriterierna visar sociala, psykiska och fysiska faktorer likväl som de känslö- och miljömässiga faktorer som påverkar inlärningsprocessen. De fysiska faktorerna belyser förmågan att ta till sig kunskap med hela kroppen via våra sinnen. Visuella inlärare lär bäst via synen och auditiva via hörseln. Den som är taktil använder känseln medan den som är kinestetisk behöver använda hela kroppen vid inläringen. De kinestetiska eleverna har ett tydligt behov att röra sig, när de får använda hela kroppen tänker de klarare och upplever undervisningen som mer lustfylld. Små barn använder naturligt de taktila och kinestetiska sinnen när de utforskar omvärlden. Ungefär i förskoleåldern förstärks det visuella sinnet medan det auditiva sinnet ofta inte är fullt utvecklat förrän i tidiga tonåren. Ungefär tre fjärdedelar av alla elever har ett varierande rörelsebehov och behöver få med någon form av rörelse under inläringen för att kunna utnyttja hela sin inlärningspotential (Boström, 1998). Boström skriver även att amerikansk forskning påvisar att cirka 30 procent av pojkar behåller den taktila och kinestetiska dominansen genom hela grundskolan. Många av de elever som uppfattas som oroliga och har svårt att sitta stilla har i själva verket ett stort rörelsebehov som behöver tillfredställas i samband med inläringen (a.a.). Hannaford (1995) kritiserar det faktum att skolan trots dagens kunskaper om olika inlärningsstilar ofta utformar undervisningen på ett sätt som gynnar den logiska hjärnan framför den gestaltande. Logik, kategorisering och språkliga färdigheter uppskattas högre än känsla, rytmik och intuition.

2.5 En miljö som främjar fysisk aktivitet

Vi måste ha en positiv inställning till barns rörelsebehov om vi ska kunna stödja dem i deras strävan att förstå omvärlden. Vi är ofta snabba att stoppa rörliga barn för att istället uppmana dem till mer stillsamma aktiviteter. De grovmotoriska rörliga aktiviteterna dämpas till förmån för de lugnare finmotoriska. Om vi hindrar barnen från att tillfredställa sina fysiska rörelsebehov kan det få negativa konsekvenser för deras utveckling. Inte bara den motoriska utan också för deras förmåga till inläring och möjligheter att delta i sociala gemenskaper (Mellberg, 1993). Det räcker inte att enbart utforma en bra lärandemiljö. Miljön måste kunna erbjuda de rätta förutsättningarna för att barnen ska må bra både fysiskt och psykiskt. Därför är det extra viktigt att skolan kan nå alla elever med olika rörelseaktiviteter. (Myndigheten för skolutveckling, 2005). Genom fysiska aktiviteter utan tävlingsmoment stärks tryggheten och den sociala gemenskapen i gruppen (Wolmesjö, 2006). Social utveckling och rörelseträning har enligt olika teorier en betydande roll för inläringen. Barn med en väl utvecklad motorik har ofta större självförtroende och tillit till den egna kroppens förmåga. Detta har i sin tur stor betydelse för den sociala statusen i gruppen (Nyberg & Tidén, 2004. enl. Wolmesjö, 2006). Med förmågan att behärska sin kropp kommer också starkt självkänsla något som är nödvändigt för att kunna skapa den positiva självbild som resulterar i en bra inläring. En negativ självbild kan istället orsaka känslomässiga störningar och inläringssvårigheter (Sandborgh-Holmdahl m.fl., 1993). Jagtøien m. fl. (2002) menar att fysisk aktivitet kan bidra till en grundläggande personlig trygghet som är viktig vid lärande och utveckling. Fysisk aktivitet och lek kan användas för att skapa positiva relationer i klassen och ger även barnen en chans att få ge utlopp för innehållna känslor.

Hannaford (1995) påstår att en miljö som tillåter barnen att röra sig och nyfiket utforska sin omgivning är en absolut nödvändighet för inlärningsprocessen. Hon hänvisar till en kanadensisk studie som visar att barn som fick tillbringa en extra timme i gymnastiksalen dagligen fick mycket bättre provresultat än de barn som varit mindre fysiskt aktiva.

De kinestetiska eleverna behöver en miljö där det finns utrymme för fysisk rörelse i samband med att de själva läser eller när de lyssnar på genomgångar av nytt material. Genom rörelse får de en möjlighet att ta till sig och befästa den nya informationen. De kroppsliga aktiviteterna bidrar till att förbättra inlärningsförmågan även för dem som inte har ett kinestetiskt dominerande sinne. Därför är det viktigt att skolan i högre grad integrerar fysiska aktiviteter i undervisningen (Boström, 1998).

I en studie utförd av Wolmesjö (2006) angående lärare och elevers upplevelser av fysiska aktiviteter i den dagliga undervisningen visar det sig att de positiva upplevelserna överväger. Undersökningen gjordes i klasser där läraren utbildats i rörelseprogrammet Röris och använde denna aktivitet dagligen. Flera av lärarna tyckte att eleverna blev piggare och kunde koncentrera sig bättre efter rörelseaktiviteterna. De upplevde också att det blev lugnare och att trivseln och sammanhållningen i klassen ökade. Resultatet visade att fysisk aktivitet i den form som Röris erbjuder, rörelser till musik utan tävlingsmoment, upplevdes som övervägande positivt även av eleverna. Överhuvudtaget var det svårt att påvisa några som helst negativa effekter av rörelseaktiviteterna varken för inläringen eller för arbetsmiljön. Trots det anser Wolmesjö (2006) att fysisk aktivitet och rörelse bara kan betraktas som en del av en helhet. Detta innebär att det därför är omöjligt att

påstå att det skulle ha en direkt avgörande betydelse för lärandet. Myndigheten för skolutveckling (2005) menar att det behövs mer forskning för att tydligare kunna koppla fysisk aktivitet till bättre kunskapsveckling hos barn. Den forskning som bedrivits hittills är framför allt inställd på förhållandet mellan fysisk aktivitet och fysisk hälsa. Enligt Wolmesjö (2006) finns det för lite forskning angående hur fysisk aktivitet påverkar lärandet för att det ska bidra till att skolan ska förändras.

2.6 En undervisning som främjar fysisk aktivitet

Barn måste få röra sig för att de överhuvudtaget ska kunna klara av att sitta stilla. Vi måste låta barnen få sitt rörelsebehov tillgodosett kontinuerligt, inte bara vid enstaka tillfällen (Sandborgh-Holmdahl m.fl., 1993). Kroppsliga övningar integrerade i den teoretiska undervisningen påverkar både hälsa och inläring positivt (Gustavsson, 2002, enl. Wolmesjö, 2006). Raustorp (2004) talar för fysiska aktiviteter eftersom de ger en ökad känsla av välbefinnande. Kroppens rörelse frisätter hormoner som får oss att slappna av och må bra. En undervisning där man blandar mental koncentration och muskulär avslappning bedöms därför ge den bästa förutsättningen för inläring.

Det krävs kunskap och en medveten rörelseträning för att de fysiska aktiviteterna ska ge en önskad effekt för förbättrad inläring. Övningar som innehåller mycket grovmotorik ger bra rörelseträning och bidrar dessutom till bättre kondition. Det är viktigt med en varierad träning där barnen bland annat får krypa, åla, hoppa och springa. Rytmikövningar där barnen får klappa, stampa eller hoppa i takt går bra att använda för att lära in olika begrepp. Att gå, springa eller forma figurer på golvet med hjälp av kroppen ger bra rörelseträning. Liksom sånger och ramsor med tillhörande rörelser och användandet av musik för spontana eller mer medvetna övningar. Genom att använda befintliga stolar och bord går det också utmärkt att bygga upp olika rörelsebanor även i mindre rum (Sandborgh- Holmdahl m.fl., 1993).

Förutsättningarna för fysisk aktivitet i klassrummet börjar vid planeringen av den fysiska miljön. Genom att gå ifrån de traditionella tankarna för hur ett klassrum ska se ut kan man öppna upp för fler möjligheter. En öppen yta i klassrummet kan fungera både som samlingsplats och ge möjlighet till rörelseaktiviteter som kräver lite mer utrymme (Johansson, Skillström-Carlsson & Ring, 2007). En miljö som är utformad så att eleverna måste hämta och lämna material på olika ställen i klassrummet under pågående arbetspass ger kontinuerligt små avbrott för rörelse (Nordlund, m.fl., 1998).

2.6.1 Fysisk aktivitet i klassrummet

Wolmesjö (2006) menar att inställningen till fysisk aktivitet i skolorna kan påverkas av mer kunskap om hur rörelseövningar påverkar elevernas hälsa och inläring. Enkla och roliga övningar ses också som en förutsättning för att lärarna ska genomföra aktiviteter i klassrummet. Det finns många exempel på sådana övningar, en av dessa är Friskis & Svettis rörelseprojekt Röris. Projektet Röris startade år 2003 med intentionen att motverka passiviteten hos eleverna på lågstadieskolorna i Stockholm. Lågstadieskolorna erbjöds ett enkelt verktyg för att få in rörelsen som en naturlig del av skoldagen. Projektet blev en framgång och spreds på kort tid till skolor över hela landet. Rörisprogrammet består av lätta rörelseövningar till musik som lätt

kan utföras i klassrummet. Grundidén är att träningen ska var lustfylld, effektiv och enkel (a.a.).

Hannaford (1995) är en stor förespråkare av hjärngymnastik, även det en övning som är enkel att utföra i klassrummet. Hon hävdar att den bidrar till att lösa eventuella blockeringar i vårt system som hindrar inlärningsprocessen. Genom att utföra enkla rörelser som korsar kroppens mittlinje förbereds både kropp och hjärna för inläring. Målet med hjärngymnastik är att aktivera full hjärnfunktion för att kunna utnyttja inlärarens fulla kapacitet (a.a.). Regelbunden hjärngymnastik stärker förbindelsen mellan hjärnhalvorna men det är också ett bra sätt att öva upp koordinationsförmågan. Hjärngymnastiken bidrar till att eleverna blir mer koncentrerade och ökar förmågan till inläring (Johansson, m fl., 2007). Även jonglering fungerar som bra träning för hjärnan och bidrar till att samordna förbindelserna mellan de båda hjärnhalvorna. Jonglering med både sjalar och bollar förbättrar förmågan att använda båda händerna lika bra. Det ger också snabbare reflexer, bättre balans och bidrar till avspänd koncentration (Johansson, m fl., 2007).

Genom att använda gåspel, gåmattor eller stora golvpussel kan man integrera rörelseövningar i ämnesundervisningen (a.a.). Olika övningar för balansträning fungerar bra som ett sätt att aktivera alla sinnen. Detsamma gäller för långsamma rörelser som dessutom också aktiverar hjärnan. Olika sorters dans aktiverar musklerna samtidigt som rytmen och rörelsen ger hjärnan en chans att komma bort från sitt detaljfokus en stund. Oavsett val av aktiviteter är det viktigt att rörelseglädjen prioriteras, det ska vara kul att röra sig (Wolmesjö, 2006). Det är viktigt att uppmuntra och ge positiv respons på all medverkan i fysiska aktiviteter hos eleverna, oavsett intensitet. Individanpassade aktiviteter på rätt nivå ger dem en chans att lyckas, något som för med sig ett lustfyllt lärande och en ökad självkänsla (Raustorp, 2004).

2.7 Styrdokument och riktlinjer

Det är en stor uppgift för skolan att ge barnen möjlighet att upptäcka fördelarna med fysisk aktivitet, både för hälsan och för det personliga välbefinnandet. För att detta ska lyckas måste fysiska aktiviteter vara en naturlig del av skoldagen. Att få barn och ungdomar att börja röra på sig mer är en uppgift som berör hela samhället. Som ett led i denna uppgift inrättade Regeringen år 2004 ett Nationellt centrum för främjandet av fysisk aktivitet hos barn och ungdom, NCFF. NCFF som har sitt kansli vid Örebro universitet har till uppgift att stimulera och stödja skolorna i arbetet med att främja den fysiska aktiviteten (NCFF, 2006).

För att ytterligare stärka skolans ansvar angående daglig fysisk aktivitet införde Regeringen år 2003 ett tillägg i Läroplanen (Lpo 94): "Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen" (NCFF, 2006. s. 6). Det är dock upp till varje skola att efter sina egna förutsättningar komma på hur den fysiska aktiviteten ska kunna erbjudas till eleverna. Det finns heller inte några riktlinjer i Läroplanen som talar om i hur stor utsträckning som de fysiska aktiviteterna ska praktiseras. Här kan Regeringens rekommendation om minst 30 minuter per dag fungera som ett riktmärke. För att de fysiska aktiviteterna ska bli en naturlig del av dagen och få en bestående effekt är det också viktigt att skolan inte ser dem som enskilda aktiviteter som endast ska ske på en bestämd tid (a.a.). Som ett led i att stödja och följa skolornas arbete i och med ändringen i Läroplanen Lpo 94 utfördes en studie innehållande en aktuell analys över skolornas arbete med fysisk

aktivitet (Myndigheten för skolutveckling, 2005). Studien visade att grundskolorna var medvetna om det nya uppdraget men att detta inte automatisk innebar att alla aktivt arbetade med det. Den visade också att allt fler skolor börjar sätta in den fysiska aktiviteten i ett sammanhang genom att använda den som ett pedagogiskt verktyg (a.a.).

Ytterligare riktlinjer uttrycks av Livsmedelsverket (2008) som rekommenderar barn 60 minuters fysisk aktivitet som ska delas upp i kortare intervaller under dagen. Raustorp (2004) nämner en internationell rapport från U.S Department of Health and Human Services som också belyser betydelsen av fysisk aktivitet under hela dagen. Här betonas vikten av att de rekommenderade 60 minuterarna delas upp i tre eller flera kortare pass av måttlig till intensiv karaktär.

I Läroplanen kan man också läsa att grundskolan ansvarar för att eleverna ”efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningar för en god hälsa samt en förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön,”(Skolverket, 2006. s. 10). Dessutom ansvarar skolan för att varje elev ”kan utveckla och använda kunskaper och erfarenheter i så många uttrycksformer som möjligt som språk, bild, drama, dans,”(s.10).

2.8 Sammanfattning av bakgrund och tidigare forskning

Det finns många förklaringar till varför man ska arbeta för att kontinuerligt tillfredsställa elevernas behov av fysisk aktivitet under skoldagen. Refererad litteratur belyser den fysiska aktivitetens betydelse ur många aspekter. För det första har människan ett fysiologiskt behov av rörelse för att må bra, både psykiskt och fysiskt. Det är inte heller möjligt att sitta stilla långa stunder och samtidigt klara av att koncentrera sig (Sandborgh-Holmdahl m.fl., 1993). En majoritet av barn och unga är dessutom beroende av att använda kroppen i inlärningsprocessen för att utnyttja hela sin inlärningspotential. De tänker klarare och upplever undervisningen mer lustfylld när de får använda stora muskelgrupper vid inläringen (Boström m.fl., 2007).

Rörelse har stor betydelse för hjärnans förmåga att ta till sig och bearbeta kunskap. Utveckling sker genom ett samarbete mellan tanke, känsla och muskler. Det är därför viktigt att se alla färdigheter som en helhet där ingen beståndsdel är överordnad någon annan (Hannaford, 1995). Jagtøien m.fl. (2002) skriver att människan måste ses utifrån en helhetssyn och är i sin utveckling beroende av varierad fysisk aktivitet för både sin motoriska, sociala, emotionella och kognitiva utveckling. Dagens stillasittande livsstil kan resultera i motoriska brister som kan påverka skolprestationerna negativt. Med kunskap i att observera och erbjuda rörelseträning under dagen kan man underlätta barnens automatisering av grundläggande rörelser. Genom att inte behöva lägga all energi på att utföra enkla rörelser frigörs kapacitet till koncentration och inläring vilket förbättrar deras skolprestationer (Ericsson, 2005).

En kunskap och förståelse måste finnas och spridas för att möta det ökande behovet av fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Med gemensamma ansträngningar måste alla på skolorna arbeta för att skapa en miljö som innefattar daglig fysisk aktivitet. Tillägget i Läroplanen som avser att medvetandegöra skolans ansvar då det gäller att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet kan bidra till en positiv utveckling (Myndigheten för skolutveckling, 2005). Bernerskog (2006) förespråkar fysisk

aktivitet integrerad i den ordinarie undervisningen. Då behöver lärarna inte känna att de förlorar dyrbar tid som de skulle behöva lägga på andra viktiga ämnen. Lustfyllda rörelseövningar i klassrummet ger pigga men lugna barn som har lättare att koncentrera sig (Wolmesjö, 2006). Trots det kan man inte säga med säkerhet att fysisk aktivitet ökar inläringen eftersom det finns för lite forskning (Myndigheten för skolutveckling, 2005). Fysisk aktivitet är en del av en helhet, därför anser Wolmesjö (2006) att det är svårt att säga att det har en direkt avgörande betydelse för inläringen. Om skolan ska förändras måste fler studier genomföras som belyser sambandet tydligare.

3. Metod

Denna studie bygger på en kvalitativ forskningsansats. Genom sin utgångspunkt i de humanistiska vetenskaperna ligger fokus på att sätta människan i centrum och försöka förstå och tolka människans uttryck i sitt sammanhang (Stensmo, 2002). I en kvalitativ studie strävar man efter att förstå verkligheten genom att bygga teorier grundade på en helhetsförståelse. Möjligheten att kunna lyckas påverkas av den personliga förmågan att förstå och tolka det insamlade materialet på ett objektivt sätt (Christensen, Andersson & Haglund, 2001).

En undersökning av kvalitativ karaktär går mer på djupet för att få insyn i och förstå det specifika fallet, i motsats till naturvetenskapens kvantitativa ansats som är bredare och inriktar sig på det specifika i ett sammanhang (Stukát, 2005). Båda ansatserna kan kritiserats, den kvantitativa som alltför distanserad med för ytliga resultat och den kvalitativa som alltför subjektiv, styrd av forskarens förförståelse och med resultat som inte går att generalisera (a.a.). Ambitionen med denna studie är dock inte att ge en generaliserbar bild av verkligheten. Istället erbjuder den en djupare inblick och insikt i de aktuella lärarnas arbetsmetoder, kunskap och tankar kring fysisk aktivitet och dess betydelse.

Enligt Christensen m. fl. (2001) har båda inriktningarna både för- och nackdelar men eftersom verkligheten är både kvantitativ och kvalitativ, så innehåller en studie i slutändan influenser från dem båda. Det är datamaterialets form och innehåll som avgör huvudkaraktären på ansatsen. Det är med andra ord problemet som styr vilken typ av ansats man väljer. Stukát (2005) menar att det väsentligaste inte är att sortera in arbetet under ett namn utan att tydligt beskriva vad och hur man utfört arbetet för att säkerställa det viktigaste kravet på vetenskaplighet.

Denna studie omfattar intervjuer med tio lärare verksamma i år 1-3, på två olika skolor. En genomgång av relevant litteratur och elektroniska texter skall utgöra en "teoretisk referensram" som studiens empiriska resultat skall analyseras och diskuteras utifrån (Stukát, 2005. s. 35).

3.1 Datainsamlingsmetod

Eftersom syftet med en kvalitativ studie är att få en djupare insikt och förståelse för enskilda fall och företeelser ansågs det lämpligt att använda intervjuer vid insamling av data. Intervjuerna utfördes i form av personliga intervjuer, vilket innebär ett möte mellan intervjuare och respondent. Det är intervjuaren som formar och styr samtalet, men respondenten har också ett ansvar för att bidra till en uppriktigt och bra intervju

(Christensen m. fl., 2001). Intervjuerna kan betecknas som semistrukturerade, vilket innebär att en intervjuguide bestående av fyra för syftet avgränsade frågor låg till grund för samtalet med respondenten (a.a.). I en semistrukturerad intervju har man möjlighet att under intervjuens gång följa upp svaren individuellt för att försäkra sig om att man förstått. Genom det fria spelrummet ger man även respondenten möjlighet att öppet uttrycka sina tankar vilket bidrar till en djup och fyllig intervju. En negativ aspekt kan dock vara att denna sorts intervju kan vara tidsödande att sammanställa (Denscombe, 2000).

Genom att kombinera flera datainsamlingsmetoder är det möjligt att bredda perspektivet och därmed sannolikt öka kvaliteten på en undersökning. Samtidigt kan användandet av fler än en metod göra att man går miste om djupet i studien genom att fokus måste delas upp på flera områden (Denscombe, 2000). I denna studie hade observationer kunnat användas som en bra metod för att bekräfta eller ifrågasätta de uppgifter som uppkommit under intervjuerna. Valet att trots detta enbart använda en metod har till viss del att göra med de resurser som fanns till förfogande. Det hade inte varit genomförbart att observera i den omfattning som krävts för att stärka studiens tillförlitlighet. Dessutom ansågs frågeställningarna vara av sådan karaktär att de skulle kunna besvaras på ett bra sätt genom enbart personliga intervjuer.

Dokumentationen av intervjuerna utfördes i samtliga fall med hjälp av bandupptagning. Vid åtta av intervjuerna skedde bandupptagningen efter genomförd intervju genom att intervjuaren läste upp anteckningarna från samtalet. De resterande två intervjuerna bandades under samtalets gång. All data godkändes av respondenterna.

3.2 Databearbetning och analysmetod

Insamlade data transkriberades i direkt anslutning till intervjuerna för att en resultatsammanställning och en resultatanalys skulle kunna utföras så fort som möjligt. Detta ansåg kunna bidra till en mer tillförlitlig studie eftersom tolkningar av det som sagts med största säkerhet blir mer korrekta med intervjuerna i färskt minne. Transkriptionerna grundade sig på de bandinspelningar som gjordes under eller direkt efter intervjuerna. Uppgifter som inte hade direkt association till studiens frågeställningar gallrades bort. Utskrifter av bandinspelningar är en relativt tidskrävande process (Denscombe, 2000). I detta fall underlättades transkriptionen av att de flesta inspelningarna var relativt tydliga och lätta att renskriva. Däremot behövde det talade språket ibland redigeras för att bli mer lättförståeligt. Detta är något som är nödvändigt även om det kan bidra till att resultatet förlorar en del av sin tillförlitlighet (a.a.).

För att underlätta resultatsammanställningen skrevs svaren till varje fråga in i ett överskådligt tabellsystem. I tabellen gick det tydligt att se vilken lärare som sagt vad och vilken skola denna tillhörde. Med utgångspunkt ifrån detta kunde sedan de olika respondenternas svar bearbetas i syfte att hitta olika mönster, likheter eller skillnader. I detta skede var det viktigt att inte låta förförståelsen stå i vägen för en objektiv tolkning av resultatet. Tabellsystemet i en komprimerad version redovisas som Bilaga 2 och Bilaga 3.

Det sammanställda resultatet bearbetades främst i förhållande till den tidigare litteraturgenomgången. Men också mot den kunskap och förförståelse som fanns om

ämnet sedan tidigare. Intentionen med analysen var att försöka förstå och hitta eventuella orsaker till de uppgifter som framkommit i det redovisade resultatet.

3.3 Urval

Urvalet räknas som ett icke-sannolikhetsurval i form av ett bekvämlighetsurval och syftar inte till att ge statistisk representativitet (Christensen m. fl., 2001). Av praktiska skäl valdes de tio lärarna ut på de två skolor som fanns närmast att tillgå vid tillfället för studien. Det fanns inga krav på att lärarna skulle uppfylla några särskilda kriterier, utöver att de skulle vara verksamma i år 1-3. Urvalet påverkar alltid det slutliga resultatet. Ett subjektivt urval där respondenterna valts ut på grund av särskilda kunskaper i ämnet hade troligtvis gett ett annat resultat (Denscombe, 2000). Det visade sig dock, trots studiens bekvämlighetsurval, att lärarna på den ena skolan på grund av dess särskilda profilering skulle kunna anses mer rustade att besvara frågorna. Det fanns en viss förväntan om att denna skolas arbete med att tillfredställa elevernas olika inlärningsstilar även skulle ha påverkat det förhållningssätt dessa lärare hade i förhållande till fysisk aktivitet och dess betydelse för eleverna.

Redan innan studien fanns en viss förförståelse för och insyn i hur verksamheten fungerade på dessa skolor. Det har även gjorts mindre studier kring fysisk aktivitet på respektive skola (Blom, 2008; Källmén, 2008). Lärarnas medvetenhet om detta ansågs kunna bidra till en större tillförlitlighet i intervjufrågornas svar.

De tillfrågade lärarna är alla kvinnor verksamma i år 1-3 med en yrkeserfarenhet som sträcker sig mellan 1-40 år. Anledningen till att begränsa sig till skolans första tre år är att få en djupare förståelse för hur lärarna arbetar och tänker kring fysisk aktivitet i arbetet med barn under de första betydelsefulla skolåren.

Fem av lärarna är verksamma på en F-3 skola (skola 1) som utmärker sig lite extra i jämförelse med mer traditionella skolor genom en profilering som innebär ett särskilt hänsynstagande till elevernas olika inlärningsstilar. På denna skola är både fysisk miljö och material anpassat för att kunna tillfredställa de individuella behov som eleverna har. Resterande fem lärare är verksamma på en F-6 skola (skola 2) som anses fungera i enlighet med vad som kan anses vara mer traditionellt. Traditionellt i den bemärkelsen att denna skola i jämförelse med den andra arbetar mer grupporienterat istället för individualiserat.

3.4 Genomförande

Samtliga lärare var tillmötesgående och positiva till att medverka, dock var det i vissa fall ett pusslande för att hitta lämpliga och lediga tillfällen för intervjuerna under deras stressiga arbetsdag. I god tid innan intervjuerna fick respondenterna information om studiens syfte, samt uppskattad tid som intervjun beräknades ta i anspråk. Vid denna tidpunkt informerades de också om de forskningsetiska principer som avsåg ge dem anonymitet och rätt att när som helst avsluta sitt åtagande. Respondenterna fick själva välja tidpunkt och plats för intervjun. Samtliga intervjuer utfördes i respektive lärares klassrum eller i ett intilliggande grupprum. Tiden för intervjuerna beräknades ta i genomsnitt trettio minuter, en tid som visade sig stämma förhållandevis bra. De flesta intervjuer tog cirka 45 minuter i anspråk, några blev något kortare.

Vid tidpunkten för intervjun informerades respondenterna återigen om deras etiska rättigheter. Efter att ha godkänt villkoren för medverkan presenterades de fyra frågor som lärarna förväntades svara på:

1. Hur arbetar du med fysiska aktiviteter i klassrummet?
2. Vad påverkar mängden av fysiska aktiviteter i klassrummet?
3. Vilken effekt anser du att fysisk aktivitet har för eleverna?
4. Vad är viktigt av det som står i Läroplanen angående fysisk aktivitet?

För att undvika missförstånd delgavs respondenterna en kort definition av begreppet fysiska aktiviteter och dess betydelse i detta sammanhang (Bilaga 1). Frågorna ställdes sedan i den ordning som de presenteras ovan. Den intervjuade fick gott om tid på sig för att utveckla svaren vid varje fråga. I denna semistrukturerade intervju ligger betoningen på att de intervjuade får tillfälle att utveckla sin tankar och åsikter i så öppna svar som möjligt (Denscombe, 2000).

Som intervjuare fanns det en mycket hög ambition att hålla låg profil angående egna åsikter och ståndpunkter. Detta för att inte respondenterna skulle påverkas att svara på ett sådant sätt som de ansåg förväntades av dem. Vid personliga intervjuer finns det alltid en risk att den intervjuade påverkas av sin inställning till intervjuaren och att det i sin tur påverkar graden av sanningsenlighet i svaren (Denscombe, 2000).

Samtliga intervjuer dokumenterades genom bandupptagningar dock inte alla med samma metod. Intentionen från början vara att i direkt anknytning till samtalet spela in intervjuarens upplästa tolkning av det protokoll som förts under samtalet. Vid en sådan uppläsning skulle respondenten omedelbart få en chans att bekräfta svaren samtidigt som det även fanns chans att ändra eller lägga till data. Detta ansågs vara ett bra förfarande för att förhindra att en inspelning under själva samtalet skulle hämma respondenten. Enligt Denscombe (2000) finns det alltid en risk att bandupptagningen påverkar intervjun negativt genom att respondenten tänker mer på formuleringar och rätta svar än på att sanningen förmedlas. Det är viktigt att nå ärliga svar som inte är styrda. Metoden kräver dock en mycket god anteckningsförmåga och lyhördhet. Denna metod uppskattades av respondenterna vid de åtta intervjuer som den användes. Vid de övriga två intervjuerna spelades samtalet in direkt eftersom respondenterna själva uttryckte en önskan om detta. Denna önskan styrdes i dessa fall av en föreställning om att en direkt bandinspelning skulle gå fortare än en som först skrevs ned.

Tack vare att materialet lästes upp och godkändes uteslöts eventuella felaktigheter eller misstolkningar, vilket var en trygghet för både intervjuaren och respondenten. De två lärarna som själva valde en fullständig bandupptagning fick i efterhand ta del av och godkänna transkriptionen. Godkännandet av dokumentationen är mycket viktig eftersom det ger en respondentvalidering. Med metoden att bara dokumentera sammanfattningen och kompletteringen blir inte bandupptagningen så omfattande, vilket underlättar sammanställningen. Dessutom har man även de fullständiga anteckningarna att tillgå, vilket kan vara en trygghet om tekniken av någon anledning skulle krångla. Efter att ha strukturerat och sammanställt allt material vägdes resultatet mot litteraturen samt tidigare kunskap och förförståelse.

3.5 Tillförlitlighet

En kvalitativ studie kan enligt Stukat (2005) vara svår att klassa som fullt tillförlitlig, eftersom den alltid är en produkt av en tolkningsprocess. Undersökaren spelar alltid en betydelsefull roll både i produktionen och i tolkningen av det insamlade materialet. För att läsaren av studien själv ska kunna ta ställning till huruvida förståelsen har påverkat objektiviteten i resultatet redovisas denna i ett tidigt skede.

Genom att medvetet arbeta för att inte påverka respondenterna i intervju-situationen minskade risken för en subjektiv påverkan. Målsättningen var hela tiden att undersökningen skulle ge en rättvis och balanserad bild av verkligheten. Respondenterna var väl förberedda inför intervjuerna och utsattes därför inte för några överraskningar som kunde riskera att påverka deras medverkan negativt. Även detaljer som iordningställt anteckningsmaterial och kontroll av bandspelarens funktionsduglighet är betydelsefullt i sammanhanget. Lärarnas medvetenhet om att det redan innan intervjutillfället fanns en viss insyn i skolan och deras verksamhet ansågs bidra till mer ärliga och sanningsenliga svar.

Samliga deltagare fick en chans att godkänna sina intervjuer antingen i direkt anknytning till intervjun eller genom att få ta del av transkriptionen i efterhand. Genom att den intervjuade får ta del av utskriften får man en bra garanti för att det material som samlats in uppfattats på rätt sätt (Denscombe, 2000).

Christensen (2001) anser att det är omöjligt att upprepa en studie och komma fram till samma resultat eftersom verkligheten ständigt förändras. Därmed menar han att begreppet reliabilitet är oväsentligt, särskilt i en kvalitativ studie. Däremot kan värdet fastställas genom validitetsbegreppet, det handlar om trovärdighet och graden av generaliserbarhet (a.a.). Det faktum att studien grundar sig på uppgifter från två förhållandevis olika skolor gör att den inte på något vis är generaliserbar. Det innebär att den inte går att jämföra med andra resultat eftersom förutsättningarna aldrig kan bli exakt de samma.

3.6 Forskningsetiska ställningstaganden

Det gäller att i humanvetenskaplig forskning få fram säkra data samtidigt som man skyddar deltagarna. I denna studie har hänsyn tagits till Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer, vilket innebar att respondenterna i förväg fick kännedom om att intervjun skulle handla om fysisk aktivitet i klassrummet i syfte att få en insyn och förståelse för deras arbete. De fick dock inte förrän under intervjun ta del av de fyra iordningställda frågorna. Det för att svaren skulle bli spontana och ärliga.

Alla fick naturligtvis information om att deltagandet var av fri vilja och att de när som helst hade rätt att avbryta sin medverkan. Vidare fick de kännedom om att alla uppgifter skulle behandlas konfidentiellt, vilket betyder att inga personer eller skolor skulle namnges. Det ska med andra ord inte kunna gå att identifiera deltagarna i det färdiga resultatet. Det är speciellt viktigt att meddela eftersom de samtidigt fick kännedom om att detta är en studie som när den godkänns kommer att bli en offentlig handling.

4. Resultat

Resultatredovisningen visar de tio lärarna som en grupp, detta innebär att den i huvudsak ger en generell bild av den samlade verksamheten på båda skolorna. I de fall en jämförelse av de två olika verksamheterna har utförts är det när de båda skolornas olika arbetssätt tydligt avspeglar sig i resultatet. På skola 1 är miljö och pedagogik särskilt anpassad för att tillfredställa elevernas olika inlärningsstilar. Skola 2 arbetar jämförelsevis mer traditionellt. Det vill säga i detta fall förmodat mer grupporienterat än individualiserat både när det gäller miljö och material.

För att det ska vara möjligt att se vilken skola som respektive lärare tillhör samt kunna se hur stort antal lärare på skola 1 eller skola 2 som har en viss åsikt finns siffermarkeringar inom parenteser i texten.

- (siffra/siffra) = (antal lärare på skola 1/antal lärare på skola 2)
- (1) = (lärare på skola 1), (2) = (lärare på skola 2)

En kortfattad och överskådlig sammanställning av intervjuresultaten går att ta del av i Bilaga 2 och 3.

4.1 Arbete med fysisk aktivitet i klassrummet

Samtliga lärare arbetar mer eller mindre målmedvetet med fysisk aktivitet i klassrummet. De fysiska aktiviteterna används som kontinuerliga pausaktiviteter men också som ett pedagogiskt verktyg integrerade i olika inlärningsmoment. Sju av lärarna (4/3) beskriver ett tillrättaläggande av den fysiska miljön som en nödvändighet för att få in automatisk rörelse i klassrummet. Flera av dessa lärare nämner möblering och materialplacering i klassrummet som en nyckelfaktor för kontinuerlig rörelse. De har medvetet möblerat så att det finns utrymme och möjlighet för eleverna att hämta och lämna det material de behöver på olika ställen i klassrummet under arbetspassen. En av lärarna (1) berättar om hur materialet placerats ut på strategiska platser i klassrummet så att eleverna ska kunna röra sig utan att störa sina klasskamrater så mycket. Hälften av lärarna (4/1) nämner arbete med arbetsschema som en medveten strategi i detta sammanhang. Eftersom arbete med arbetsschemat innebär ett ständigt skifte mellan olika mindre arbetsuppgifter innebär detta att eleverna ofta får möjlighet att lämna sina platser för att hämta nytt material. Några av lärarna (3/1) har även lagt in särskilda rörelseövningar på arbetsschemat. Ett exempel på detta är rörelsekort med uppmaningar på olika rörelseaktiviteter som eleverna kan utföra i klassrummet. Enligt en av lärarna (2) så kommer den fysiska aktiviteten automatiskt in på arbetsschemat när man arbetar med en strävan mot att alla sinnen ska finnas representerade i inläringen.

Den egna bänken behöver inte vara den självklara arbetsplatsen under ett längre arbetspass. Fyra (2/2) av lärarna nämner golvet som en alternativ arbetsplats. En av lärarna (1) berättar att eleverna inte alltid behöver sitta på sina platser när de ska arbeta, de kan även sitta på en matta på golvet. Medan en annan (1) låter eleverna utföra sina arbetsuppgifter på lite olika ställen i klassrummet. En av lärarna (1) berättar att hon alltid sitter still i klassrummet och låter eleverna söka upp henne när de behöver hjälp, på det viset blir de tvungna att röra på sig.

Röris är en aktivitet som är frekvent förekommande i majoriteten av klassrummen. Åtta av lärarna (3/5) använder Rörisprogrammen regelbundet som pausmoment, allt ifrån en gång i veckan upp till tre/fyra gånger i veckan beroende på hur mycket andra rörelseaktiviteter som också används. Den lärare (1) som använder Röris så mycket som tre/fyra gånger i veckan nämner att hon kommit i kontakt med och blivit inspirerad av programmet genom att ha deltagit i en Röris-kurs. Förutom Röris beskriver lärarna också andra övningar som fungerar som pausmoment för eleverna. Fyra av lärarna (3/1) beskriver hjärngymnastik som en bra pausaktivitet, dels för att eleverna ska få röra sig men också för att den enligt två av lärarna (2/0) stimulerar samarbetet mellan hjärnhalvorna. Hjärngymnastik beskrivs av en av lärarna (1) som rörelser som korsar kroppens mittlinje. En lärare eller en elev leder rörelserna och resten av klassen gör sedan efter samma sak. Fyra av lärarna (4/0) berättar att de låter eleverna jonglera i klassrummet, antingen med sjalar eller med bollar. Bollkastning används för övrigt både som pausövning och vid inläring av matematiska begrepp av ytterligare två lärare (1/1).

Samtliga lärare säger att de använder rörelsesånger och musik- och rytmlekar som ett vanligt förekommande inslag i undervisningen. Flera nämner "gör si, gör så", medan några hänvisar till andra vanliga traditionella lekar som "en bonde i vår by" på svenska eller "Simon says" på engelska. Det verkar som om det är extra vanligt förekommande att just de engelska orden och fraserna övas in med hjälp av ramsor och rörelsesånger. Hälften av lärarna (1/4) nämner övningar på engelska när de ska ge ett konkretiserande exempel. Några stycken (2/2) beskriver också matematiklekar med klapp och stamp inslag. En lärare (1) berättar hur hon försöker få in rörelse i undervisningen genom att ange rymden som exempel. Genom att visa med kroppen hur satelliter, meteoror och meteoriter rör sig på olika sätt i rymden får eleverna in kunskap med hjälp av rörelserna. Hon menar att det som lärs in med kroppen befästs på ett helt annat sätt än om läraren enbart skulle berätta om hur de rör sig. En annan lärare (1) låter eleverna använda gåmattor i form av stora golvspelplaner för att de ska få möjlighet att röra sig samtidigt som de lär in olika saker.

Två lärare (1/1) uppger drama som en fysisk aktivitet. Den ena (1) betonar att drama är en aktivitet som är mycket fysisk och som dessutom mycket lätt kan vävas in i alla ämnen i skolan. Övriga rörelseövningar som nämns är jogging på stället och stretchövningar som en lärare (2) använder när eleverna behöver piggas upp. En annan (2) ser sång och rörelse på roliga timmen som en fysisk aktivitet. Dessutom nämner fyra av lärarna (1/3) att de regelbundet använder sig av massage.

Oavsett val av fysisk aktivitet i klassrummet så menar en av lärarna (2) att det alltid är viktigt att rörelsen är välplanerad. En lärare (1) tycker att det är viktigt med kvaliteten på rörelseaktiviteterna, "det ska inte bara vara en lekstund utan ett kognitivt lärande". En annan (2) menar att det är viktigt att lägga in de fysiska aktiviteterna regelbundet även om man anser att en grupp fungerar bra ändå. Det är lätt att de faller bort annars säger en annan. Ytterligare en lärare (1) anser att aktiviteterna måste anpassas efter vad eleverna tycker är roligt för stunden. Det viktiga är att man medvetet arbetar för att eleverna ska få röra på sig. Samma lärare uttrycker vidare att "det är ett sätt att tänka, att väva in kroppen i undervisningen". Två av lärarna (2/0) talar också om att det är viktigt att göra eleverna själva medvetna om att de behöver röra sig emellanåt för att må bra och för att lära bättre. Båda två menar att målet är att de med stigande ålder själva ska kunna bedöma när de behöver ett rörelseavbrott.

4.2 Faktorer som påverkar mängden av fysisk aktivitet i klassrummet

Det finns en mängd faktorer som påverkar mängden av fysiska aktiviteter i klassrummet. Ofta handlar det om en kompromiss mellan vad som är önskvärt och vad som anses vara praktiskt genomförbart. Samtliga lärare betonar att det är behovet hos eleverna som i första hand styr mängden av fysiska aktiviteter. Flera lärare (3/3) lägger in något rörelsemoment efter långa arbetspass när de märker att eleverna är trötta och inte längre ger någon respons. Att barnen har svårt att sitta still, är oroliga eller har "myror i benen" är några indikationer på att det finns behov av att lägga in rörelseavbrott. Genom att observera klassen bedömer lärarna om det finns ett behov, sedan är det inte alltid det är möjligt att tillfredsställa detta.

Lärarna nämner en mängd olika faktorer som spelar in för att det överhuvudtaget ska vara praktiskt genomförbart med fysiska aktiviteter i klassrummet. En faktor har att göra med hur gruppen är sammansatt och i vilken form den är i för tillfället. Det är naturligtvis stor skillnad om det är en hel- eller halvklass, men det har också stor betydelse om klassen är lugn eller stökig. En lärare (2) menar att en klass som är rörig och stökig kanske har ett större behov av de fysiska aktiviteterna samtidigt som de på grund av oron är svårare att genomföra i en sådan klass. En annan (2) understryker att det kanske just med anledning av att de är "högt och lågt" är nödvändigt att överväga att avbryta en planerad aktivitet för att göra något annat en stund. Några av lärarna (1/2) nämner tiden som en faktor. En av dem (1) menar att fysiska aktiviteter tar tid att förbereda eftersom det är svårt att hitta bra pedagogiska uppgifter där kroppen får vara med. Samma lärare tycker också att de kroppsliga aktiviteterna tar längre tid att utföra. Däremot betonar hon att det inte automatiskt borde betraktas som något negativt eftersom eleverna får så pass bra utdelning av dessa aktiviteter. Ytterligare en lärare (1) pratar om hur svårt det är att hitta idéer som är enkla att genomföra i klassrummet med många elever. Här kan också klassrummets storlek spela en stor roll. Ett par lärare (1/1) tycker att utrymmet spelar en stor roll när det handlar om vad som är genomförbart eller inte.

Två av lärarna (0/2) nämner tiden i förhållande till att det är så mycket annat som ska hinnas med. De fysiska aktiviteterna blir på sätt och vis en prioriteringsfråga. En av dem (2) menar dock att det inte borde vara något hinder att försöka lägga in ett litet pass emellanåt. Detta kan dock vara svårt om arbetspassen är så korta att det är svårt att hinna med ett rörelseavbrott. En lärare (1) poängterar att det inte finns samma rörelsebehov hos barnen om det är idrott samma dag. Medan en annan (2) berättar att det blir mer rörelse om det till exempel pågår ett hälsotema på skolan.

En annan faktor som nämns av en av lärarna (1) är åldern på barnen. Hennes erfarenhet visar att ju yngre barnen är desto mer behöver de fysisk aktivitet i klassrummet. Eleverna i en etta till exempel orkar inte sitta still en längre stund medan en del elever i en femma kanske vill sitta och koncentrera sig eller tycker att de inte behöver ett rörelseavbrott. Några av lärarna (1/2) upplever att det blir mer stimmigt och rörigt av de fysiska aktiviteterna, därför är det kanske inte alltid lägligt att avbryta undervisningen. I en etta som är ganska stimmig och rörig är det kanske inte lämpligt att ta ett rörelseavbrott när de väl har fått lugn och koncentration, menar en lärare (1). En av lärarna (2) nämner att rörigheten beror på att många elever har problem med den frihet som de rörliga aktiviteterna för med sig medan andra har problem med att samarbeta. En annan lärare (1) poängterar att man måste ägna mycket tid åt att få eleverna att förstå att de fysiska aktiviteterna är till för att de ska

lära sig saker. När det fysiska aktiviteterna är slut är det dags att lugna ner sig och koncentrera sig igen.

Hos en av lärarna (2) är det vetskapen om att eleverna behöver få sitt rörelsebehov tillgodosett för hälsans skull, inte bara som lek, som påverkar mängden. Hos en annan (2) handlar det om vilket syfte man har med det man vill lära ut och hur förutsättningarna ser ut. Om målet är att få in alla sinnen i undervisningen finns också det kinestetiska sinnet med och bidrar till fler fysiska aktiviteter. En av lärarna (2) känner ett visst ansvar eftersom hon vet att en del av barnen inte rör sig alls på fritiden. För dessa barn är det extra viktigt med de fysiska aktiviteterna.

4.3 Effekter av fysisk aktivitet

Samtliga lärare var överens om att de fysiska aktiviteterna gav övervägande positiva effekter för eleverna. Flera (2/1) beskrev att eleverna blev lugnare medan en lärare (2) konstaterade att de borde bli lugnare men var inte riktigt säkra på om så verkligen var fallet med hennes elever. En av lärarna (1) beskriver en omvänd effekt, att de fysiska aktiviteterna gjorde eleverna piggare om de var trötta. Om de får röra sig orkar de mer. En lärare (2) tillägger att det även har positiva effekter för aptiten. Medan en annan (2) anser att de får "lite bättre flås" när det får röra sig. Två av lärarna (1/1) nämner att det är bra för hälsan och det fysiska välbefinnandet. Eleverna behöver röra sig för att må bra i kroppen, "mår kroppen bra, mår knoppen bra" som en av dem (1) uttryckte det.

Sex av de tio lärarna (4/2) gör en tydlig koppling mellan fysisk aktivitet och ökad inlärningsförmåga. De upplever att eleverna lär sig bättre när de får röra sig. En av lärarna (1) menar att det har att göra med att hjärnan fungerar bättre när man rör sig. Hon hänvisar till att det har konstaterats att rörelse av olika slag behövs för att hjärnhalvorna ska fungera bra tillsammans. En annan lärare (2) enbart konstaterar att det man lär sig "fastnar bättre". Några av lärarna (1/2) ser också de fysiska aktiviteterna som ett bra sätt att öka koncentrationen hos eleverna. Detta är något som i förlängningen också leder till ökad inlärningsförmåga. En av lärarna (1) hänvisar till en studie som bevisar att fysisk aktivitet leder till både ökad hälsa och förbättrad inlärningsförmåga.

Tre av lärarna (1/2) nämner att de fysiska aktiviteterna bidrar till ett lustfyllt lärande eftersom eleverna kopplar samman dem med att ha roligt. En av lärarna (1) menar att detta bidrar till en ökad motivation att lära. Medan en annan (1) tycker att det ger mycket gladare och piggare elever. Om eleverna är gladare så trivs de bättre och tycker att det är roligare att gå till skolan tillägger ytterligare en annan (1). Hon menar att det blir mycket roligare att gå till skolan om man vet att man inte behöver sitta och "plåga sig" för länge.

Två av lärarna (1/1) tar också upp de negativa effekter som de upplever att avbrott för fysiska aktiviteter kan få. En av dem (2) upplever att det kan vara jobbigt för en del elever med rörelseavbrott om de precis har kommit igång med arbetet. Den andra läraren (1) uttrycker samma sak och tillägger att detta särskilt gäller vissa elever som ibland behöver hela lektionen på sig innan de kommer in i en koncentration.

4.4 Kunskap om Läroplanens innehåll

Ingen av lärarna kunde med säkerhet säga något om Läroplanens (Lpo 94) formuleringar angående rörelse och fysisk aktivitet. Därmed kunde de heller inte säkert säga vad de tyckte var viktigt. Några av dem (1/2) sa rakt ut att de inte hade en aning medan övriga försökte sig på mer eller mindre kvalificerade gissningar. En lärare (1) trodde att det står i Läroplanen att de fysiska aktiviteterna är viktiga och att de ska integreras i den vanliga undervisningen. En annan av lärarna (2) hänvisade till att Läroplanen uttrycker att man ska tillgodose och bemöta alla barns behov. Två av lärarna (1/1) hänvisar till Läroplanens sätt att behandla hela människan och dess förmåga att ta in kunskap genom flera sinnen. En av dem (1) menar att där ingår ju kroppen och fysisk aktivitet. Ytterligare en lärare (1) pekar på mer generella formuleringar om att bygga upp värderingar och vanor som barnen kan ta med sig i sitt liv som vuxna.

En av lärarna (1) hänvisade till formuleringar om hälsa som ligger under idrottsämnet och menade att man kan stödja sig på det. Enligt henne stod under rubriken hälsa att det är viktigt för barnens fysiska utveckling att de får röra på sig. Däremot menar hon att det inte direkt stod i Läroplanen att man ska lägga in rörelseaktiviteter under svenska och matematik precis. En lärare (2) gissade att det stod i Läroplanen att det är viktigt att barnen får någon form av rörelse varje dag. En annan lärare (1) var ganska säker på att där stod att skolan skulle väcka intresset för fysisk aktivitet och bidra till att utveckla en positiv självbild och en god kroppsuppfattning. Samma lärare menar att där också står något om att barnen ska utveckla en förmåga att leka och motionera, både på egen hand och tillsammans med andra.

En av lärarna (2) motiverade sin brist på kunnande med att hon inte läser Läroplanen på det sättet. Hon menar att hon har nog med att fokusera på vad Läroplanen säger angående målen inom kärnämnen. En annan lärare (1) menar att hon arbetar med fysisk aktivitet för att hon tror på det, vad som står i Läroplanen angående detta har hon ingen aning om.

4.5 Resultatsammanfattning

Resultatet visar att samtliga tio lärare anser att det är viktigt med fysiska aktiviteter. Alla hävdar att de i mer eller mindre stor omfattning arbetar för att få in fysiska aktiviteter i klassrummet, både som pausmoment och integrerat i den vanliga undervisningen. Sammantaget redovisas en stor variation av fysiska aktiviteter, resultatet ger däremot ingen indikation på hur ofta dessa utförs. Oavsett frekvens anser flera av lärarna att aktiviteterna ska vara välplanerade och ge positiv utdelning till eleverna i form av bättre fysisk eller psykisk hälsa.

Lärarna är överens om att det är elevernas behov som styr mängden av fysiska aktiviteter i klassrummet. Samtliga nämner ett flertal faktorer som styr förekomsten av de fysiska aktiviteterna. Det finns också en mängd förslag på hur elevernas behov kan visa sig, samtidigt som det blir tydligt att möjligheten för dem att få sina behov tillgodosedda i många fall är en fråga om prioritering. Det finns dock en samstämmighet hos lärarna när det handlar om att sträva efter att få in de fysiska aktiviteterna i så stor utsträckning som möjligt även om de inte alltid lyckas. De kan

också ge flera olika motiv till varför det är så viktigt. Bland annat nämns ett ansvar gentemot de elever som inte rör sig alls på sin fritid. Det finns också lärare som arbetar med individualiserad undervisning där ett tillfredställande av olika inlärningsstilar, däribland den kinestetiska är av stor betydelse.

Alla lärare är eniga om att de fysiska aktiviteterna främst har positiva effekter för eleverna. De nämner olika effekter både för den fysiska och för den psykiska hälsan. Det finns upplevda effekter av att eleverna blir mer vakna och mår bra som ett resultat av den ökade fysiska hälsa och det välbefinnande som aktiviteterna för med sig. Flera anser att rörelseaktiviteter gör eleverna lugnare och mer koncentrerade samt att de ökar deras inlärningsförmåga. Andra effekter som nämns är att de fysiska aktiviteterna bidrar till ett lustfyllt lärande och en ökad motivation till att lära. Eleverna blir piggare, gladare och trivs bättre i skolan. Förutom de positiva effekterna menar ett par av lärarna att rörelseaktiviteterna också kan påverka elever med koncentrationssvårigheter negativt.

Ingen av lärarna visste säkert vad som stod i Läroplanen angående fysisk aktivitet. Flera av dem försökte sig på gissningar, andra hade överhuvudtaget ingen aning. Sammantaget en mycket dålig kunskap om vad som står i Läroplanen. Trots det finns det en påstådd medvetenhet hos samtliga lärare om att fysisk aktivitet är något viktigt och att eleverna behöver röra sig för att må bra både fysiskt och psykiskt.

5. Resultatanalys

Under denna rubrik analyseras resultat och litteratur utifrån studiens syfte och frågeställningar. Ambitionen är att analysen ska leda till välgrundade slutsatser rörande lärarnas kunskaper och hantering av fysisk aktivitet i klassrummet. Följande frågor ligger till grund för studien och belyses därmed i den redovisade resultatanalysen:

- På vilket sätt arbetar lärarna med fysisk aktivitet i klassrummet?
- Vad påverkar mängden av fysisk aktivitet i klassrummet?
- Vilken effekt har de fysiska aktiviteterna för eleverna?
- Vad säger Läroplanen (Lpo 94) om fysisk aktivitet? Vilken kunskap har lärarna om detta?

Även under denna rubrik går det att koppla ihop lärarnas svar och åsikter med aktuell skola enligt följande:

- (siffr/siffr) = (antal lärare på skola 1/antal lärare på skola 2)
- (1) = (lärare på skola 1), (2) = (lärare på skola 2)

En kortfattad och överskådlig sammanställning av intervjuresultaten går att ta del av i Bilaga 2 och 3.

5.1 Arbete med fysisk aktivitet i klassrummet

Det kan konstateras att samtliga lärare i denna studie menar att de arbetar för att eleverna ska få både sina fysiska och psykiska behov tillgodosedda genom en varierad undervisning. De rörelseövningar som de beskriver ger en omväxling, något som Sandborgh-Holmdahl m.fl. (1993) menar är viktigt för barnens utveckling. Samtliga lärare använder rörelsesånger och musiklekar som ett återkommande inslag, i

språkutvecklande syfte eller för att befästa olika matematiska begrepp. Raustorp (2004) menar att en undervisning som kan erbjuda en bra balans mellan rörelseaktiviteter och övningar med mental koncentration ger eleverna de bästa förutsättningarna för inläring. Johansson m.fl. (2007) betonar att förutsättningarna för att kunna arbeta med fysiska aktiviteter i klassrummet börjar redan med planeringen av den fysiska miljön. Detta är något som har anammats av majoriteten av lärarna. Sju av tio (4/3) beskriver ett tillrättaläggande av miljön som något mycket viktigt för att det ska finnas möjligheter att kunna tillgodose elevernas rörelsebehov. Främst talar de om en miljö som stämmer mycket bra överens med den som Nordlund m.fl. (1998) förespråkar i detta sammanhang. Det handlar om en miljö som är utformad på ett sådant sätt att eleverna måste röra sig kontinuerligt under arbetspassen för att hämta och lämna material på olika platser i klassrummet.

Lärarna beskriver möblering och materialplacering som en nyckelfaktor utan att precisera mer exakt på vilket sätt de arbetat med dessa faktorer i sina klassrum. I och med att det finns kännedom om och insyn i dessa verksamheter sedan tidigare går det i det här fallet att göra uttalanden om hur omfattande dessa tillrättalägganden av miljön kan se ut i de enskilda fallen. Det finns här en stor variation mellan både skolor och enskilda lärares klassrum när det handlar om i vilken utsträckning anpassningar har gjorts för att ge större förutsättningar för eleverna att utföra fysiska aktiviteter. Det finns klassrum som är genomtänkta in i minsta detalj, allt från elev- och materialplacering till en generös öppen yta för både gemensamma aktiviteter och eget arbete på golvet. Sedan finns det exempel där miljön kan uppfattas som mer traditionell, med den enda skillnaden att materialet inte finns i skolbänken utan i hyllor längs klassrummets sidor. Ett påstått tillrättaläggande av miljön behöver således inte automatiska betyda att där skett några större förändringar. Det handlar mycket om den enskilda lärarens upplevelse och definition av hur ett klassrum ska se ut.

Oberoende av hur klassrummen är utformade så anser samtliga lärare att det finns möjligheter till både integrerade rörelseövningar och fysisk aktivitet som pausmoment. Rörelseövningar på arbetsformatet var ett sätt att integrera fysisk aktivitet i undervisningen. När det gäller övningar i undervisningen gick det att se en viss skillnad mellan de båda skolorna. Skola 1 använde integrerade övningar i större utsträckning medan skola 2 främst redovisade fysiska aktiviteter i form av pausmoment. Anledningen till detta kan främst härledas till att skola 1 arbetar mycket medvetet med att tillfredställa elevernas olika inlärningsstilar, därmed också den kinestetiska inlärningsstilen. Med underlag av att de flesta elever är mer eller mindre kinestetiska och har behov av någon sorts rörelse under inläringen är de fysiska aktiviteterna i undervisningen ett naturligt inslag (Boström, 1995). Kunskapen angående olika inlärningsstilar innebär troligtvis att lärarna på skola 1 har en lite mer nyanserad syn på kunskapsinhämtning än skola 2 som inte arbetar utifrån samma uttalade profilering. Trots att det idag finns mycket kunskap om olika inlärningsstilar är det fortfarande vanligare att undervisningen är utformad så att den tillfredställer den logiska hjärnan framför den gestaltande (Hannaford, 1995).

Hos lärarna på skola 1 fanns också en mer uttalad ambition att göra eleverna medvetna om varför de är så viktigt med fysisk aktivitet. En lärare pratar om att göra eleverna medvetna om att de fysiska aktiviteterna inte bara är en stund för lek utan också ett tillfälle av kognitivt lärande. Hon får medhåll av ytterligare en lärare när hon menar att det ytterst handlar om att eleverna ska bli så pass medvetna om sina egna behov att de själva kan bedöma när det är dags för en rörelsepaus.

Flera av lärarna använder sig av den hjärngymnastik som Hannaford (1995) anser ha så stor betydelse för att hjärnan ska fungera med sin fulla kapacitet. Här kan det vara intressant att notera att de lärare från skola 1 som använde sig av hjärngymnastiken också klart redogjorde för syftet med aktiviteten. Det handlade inte bara om att eleverna skulle få röra sig utan mer specificerat om att övningarna stimulerade samarbetet mellan hjärnhalvorna. På samma skola kunde man notera att flera av lärarna också använde sig av jonglering i samma syfte. Johansson, m.fl. (2007) beskriver jongleringen som ytterligare ett sätt att stärka samarbetet mellan hjärnhalvorna samtidigt som det också bidrar till bättre balans och koncentrationsförmåga. Det handlar alltså om ett medvetet användande av övningar för att underlätta för eleverna vid inläringen. Läraren vid skola 2 som hävdade att hon använde hjärngymnastik nämnde ingenting om syftet med övningen. Det är osäkert om det direkt kan kopplas till okunskap just i detta fall. Det kunde dock noteras att det fanns en osäkerhet hos majoriteten av lärarna när det gällde att kunna motivera varför de använde vissa övningar framför andra i klassrummet.

De flesta av lärarna på båda skolorna använder Friskis & Svettis rörelseprogram Röris i mer eller mindre stor omfattning i klassrummet. Kanske känns det tryggt att använda en fysisk aktivitet som är så pass beprövad och framgångsrikt på skolor över hela landet. Röris erbjuder dessutom rörelser som är enkla och lätta att genomföra. Wolmesjö (2006) ser just dessa faktorer som en viktig förutsättning för att lärarna ska genomföra aktiviteter i klassrummet. Studier visar också att de övningar som Rörisprogrammet erbjuder, varierade rörelser utan tävlingsmoment, upplevs som mycket positiva av både lärare och elever.

5.2 Faktorer som påverkar mängden av fysisk aktivitet i klassrummet

Lärarna tillfrågades om vilka faktorer som de ansåg påverkade mängden av fysisk aktivitet i deras klassrum. Det faktum att de kunde redovisa ett så gediget och varierat utbud av fysiska aktiviteter innebär inte automatiskt att dessa ges högsta prioritet dagligen. Studien ger inga indikationer på i hur pass stor omfattning de fysiska aktiviteterna utfördes, flera gånger per dag eller ett par gånger i veckan. Det är därför också mycket svårt att bedöma hur väl de lärare som deltog i studien lyckades nå upp till den riktlinje om 30 minuter fysisk aktivitet per dag som Regeringen rekommenderar (NCFE, 2006). Däremot är det, om man bortser från den rekommenderande tidsangivelsen, tydligt att alla lärare åtminstone strävar efter att ge alla elever någon form av daglig fysisk aktivitet.

Det är naturligtvis många faktorer som påverkar i vilken utsträckning lärarna väljer att använda sig av fysiska aktiviteter i klassrummet. Mellberg (1993) menar att lärarens inställning till de fysiska aktiviteterna har stor betydelse för att eleverna ska få sina rörelsebehov tillgodosedda. Samtliga lärare ger också ett intryck av att ha en positiv inställning till dessa aktiviteter. Alla är överens om att det främst är elevernas behov som måste vara den styrande faktorn. Med denna inställning borde det inte vara några problem att kunna erbjuda en miljö som ger de rätta förutsättningarna för eleverna att må bra både fysiskt och psykiskt (Myndigheten för skolutveckling, 2005). Att konstatera att det finns ett rörelsebehov sammanfaller dock inte alltid med de bästa förutsättningarna för att detta direkt ska kunna tillfredställas.

Det faktum att det ofta blir mer rörigt och stökigt i klassrummet när det är dags för fysiska aktiviteter är ett hinder som några av lärarna (1/2) nämner. Det anses inte alltid lämpligt att störa en klass för rörelseaktiviteter när de väl har kommit igång med sitt arbete. Det är inte ovanligt att grovmotoriska aktiviteter får ge vika för mer lugna och finmotoriska övningar. Detta mönster innebär tyvärr att barnen inte får sina rörelsebehov tillfredställda på det sätt som de skulle behöva (Mellberg, 1993). Det har också stor betydelse om klassen är lugn eller stökig rent generellt. Ett par av lärarna (0/2) ser en stökig klass som en extra svårighet även om de påpekar att det kanske är där det största behovet av fysiska aktiviteter finns. Boström (1998) menar att det faktum att vissa elever uppfattas som stökiga kan ha att göra med att de har ett kinestetiskt sinne och därmed ett stort rörelsebehov i anknytning till inläringen. Att det finns en viss medvetenhet om detta hos lärarna kan ses som något mycket positivt. En av lärarna (2) uttrycker också mer specifikt att medvetenheten om detta styr mängden av rörelsemoment i hennes klassrum. Det får också förutsättas att samtliga lärare på skola 1 med tanke på skolans profilering låter denna medvetenhet styra deras val av aktiviteter i viss mån.

Tiden är en annan aspekt som nämns i samband med hur de fysiska aktiviteterna prioriteras av lärarna. En lärare (1) tycker att det tar tid att förbereda bra pedagogiska rörelseaktiviteter medan en annan (2) menar att de tar lång tid att utföra. Ett par lärare (0/2) känner sig stressade av att det är så mycket annat som ska hinnas med också. Bernerskog (2006) anser att tiden inte behöver ses som ett hinder om de fysiska aktiviteterna integreras i den vanliga undervisningen. Det är fullt möjligt att väva in rörelsen i alla ämnen utan att det behöver gå ut över annan kunskap. Dessutom är det också ett effektivt sätt att individualisera undervisningen. Jagtøien m.fl. (2002) menar att samhällsutvecklingen med allt fler stillasittande barn ställer större krav på skolorna när det gäller att se till att det finns mer fysisk aktivitet inlagt på schemat. Två av lärarna (1/1) använder sig av drama i undervisningen. En av dessa (1) betonar att drama är mycket fysiskt och att det dessutom mycket lätt kan integreras i alla andra ämnen på schemat.

Barn rör sig mindre på fritiden, istället för att vara ute sitter många framför dator och tv-spel (Engström, 2008). Oron för vad dessa vanor ska ge för konsekvenser för eleverna i form av ökad fysisk och psykisk ohälsa är också något som påverkar mängden rörelseaktiviteter på skolorna. Det är inte ovanligt att man arrangerar särskilda hälsoteman på olika skolor för att öka medvetenheten kring fysisk aktivitet och hälsa både hos elever och hos personal. Enligt en av lärarna (2) blir det mer rörelse vid dessa tillfällen. Eftersom eleverna tillbringar så mycket tid i skolan är det en absolut nödvändighet att personalen är medveten om hur stor betydelse de fysiska aktiviteterna har (Jagtøien m. fl. 2002).

Klassrummets storlek och arbetspassens längd anses också ha betydelse för om det finns förutsättningar för fysisk aktivitet eller inte. När lärarna skall uttrycka de faktorer som påverkar mängden av fysisk aktivitet finns en tendens att fokusera på hindren istället för möjligheterna. Det är tydligt att majoriteten av lärarna, trots att de alla anser att de fysiska aktiviteterna är mycket viktiga, upplever att det finns vissa svårigheter med att integrera dem i undervisningen på ett bra sätt.

5.3 Effekter av fysisk aktivitet

Wolmesjö (2006) påpekar att inställningen till fysiska aktiviteter på skolorna är beroende av den kunskap som finns om hur rörelseaktiviteterna påverkar elevernas hälsa och inläring. Sandborgh-Holmdal m.fl. (1993) menar att det krävs kunskap och en medveten rörelseträning för att de fysiska aktiviteterna ska ge positiv effekt för ökad inläring. Samtliga lärare hävdar att de fysiska aktiviteterna ger eleverna övervägande positiva effekter. Några menar att de blir piggare om de är trötta, medan de blir lugnare om de är stökiga och oroliga. Det ges däremot inga förklaringar om de bakomliggande orsaker till varför de fysiska aktiviteterna skulle ha denna effekt. Enligt Moser (2000, enl. Ericsson, 2005) medför de fysiska aktiviteterna förändringar i nervsystemet som bidrar till en ökad vakenhetsgrad.

Några av lärarna (1/1) ser positiva effekter för elevernas hälsa och välbefinnande. De fysiska aktiviteterna har stor betydelse för vår förmåga att hålla oss friska både fysiskt och psykiskt (Folkhälsoinstitutet, 1997). Därför är det viktigt att barnen tidigt får lära sig hur de ska leva för att kunna påverka den framtida hälsan (Rivkin, 2007). Motorisk förmåga ger ett välbefinnande som påverkar både inläring och upplevelsen av delaktighet positivt (Moser, 2000, enl. Ericsson, 2005). En av lärarna (1) visar tydligt att hon kopplar de fysiska aktiviteterna till psykisk hälsa och kognitivt lärande genom att säga att kroppen måste må bra för att knoppen ska må bra. Annars kopplas de positiva effekterna för hälsan främst ihop med att eleverna orkar mer och får bättre kondition.

Majoriteten av lärarna (4/2) betonar rörelsens betydelse för att förstärka inläringen. Åsikter som ligger helt i linje med Gustavssons (2002, enl. Wolmesjö, 2006) teorier om att integrerade kroppsliga övningar i undervisningen ger positiva effekter för både hälsa och inläring. Ericsson (2005) har i sina studier gjort tydliga kopplingar mellan motorisk specialträning och ökad läs- och skrivförmåga samt förbättrade matematikresultat. Det har dessutom visat sig att motorisk träning i undervisningen gör den mer konkret, något som ger bättre förutsättningar för den kognitiva inläringen (Sandborgh-Holmdahl, m.fl., 1993). Anledningen till varför de flesta lärare är övertygande om att de fysiska aktiviteterna ger ökad inlärningsförmåga är dock mer diffus. Det är mycket svårt att göra några uttalanden om i fall detta beror på okunskap eller om det kan bero på att lärarna inte uppfattade att frågan krävde svar med något större djup. Ett par av lärarna på skola 1 kopplar i och för sig även här ihop rörelse och ökad aktivitet mellan hjärnhalvorna. Hannaford (1995) anser också att hjärnan öppnar upp för kognitiv inläring när vi rör oss och att det därför är en absolut nödvändighet att få med rörelse vid all inläring. Ytterligare en lärare på samma skola hänvisar till en studie som hon anser bevisar att de fysiska aktiviteterna ger positiva effekter både för hälsa och kognitivt lärande. Det finns idag flera studier som visar på sambandet mellan fysisk aktivitet och lärande (Myndigheten för skolutveckling, 2005). En av de övriga lärarna (2) nöjer sig med att konstatera att kunskapen fastnar bättre om eleverna får röra sig. Även Sandborgh-Holmdahl m.fl. (1993) menar att den kognitiva inlärningsprocessen förstärks om vi rör oss när vi lär oss. Några av lärarna (1/2) kopplar ihop den ökade kognitiva inläringen med ökad koncentration hos eleverna. Här ger litteraturen förklaringar som visar att ett grundläggande automatiserat rörelsemönster ger ökad koncentration eftersom eleverna då kan lägga all energi på den kognitiva inläringen istället för på utförandet av rörelserna (Moser, 2000, enl. Ericsson, 2005).

Flera av författarna i litteraturstudien anser att det är nödvändigt att kropp och tanke ses som en helhet som är ömsesidigt beroende av varandra (Hannaford, 1995; Grindberg, 1999; Wolmesjö, 2006). Rivkin, (2007) menar att det handlar om en fysik och psykisk helhet som påverkar både beteende och kognitiv inlärningsförmåga. För att kunna förstå hur dessa bitar fungerar som en helhet måste man ha kännedom om barnets totala utveckling, från den motoriska till den kognitiva och sociala (Jagtøien m.fl. 2002; Ericsson, 2005; Sandborgh-Holmdahl m.fl., 1992; Dessen, 1990). Barn som inte får röra sig hindras inte bara i den viktiga motoriska utvecklingen utan även i utvecklingen inom andra områden däribland det kognitiva. Det handlar om att se utvecklingen i ett större sammanhang, som en helhet (Engström, 2008; Jagtøien, m.fl., 2002). Studien indikerar att samtliga lärare har en primär insikt om att det är viktigt att se till helheten för att uppnå önskade resultat för välbefinnande och inläring. De är överens om att de fysiska aktiviteterna har många positiva effekter för eleverna. Det finns dock inget som tyder på att de har några grundläggande kunskaper om barns motoriska utveckling och att detta skulle vara något som påverkar mängd eller typ av fysiska aktiviteter i klassrummet. Jagtøien m.fl. (2002) skriver att brister i den motoriska automatiseringen hindrar barns helhetsutveckling. Genom att motorisk träning ser man till att barnen får bättre förutsättningar för kognitiv-, social- och psykisk utveckling. Ericsson (2005) menar också att det är nödvändigt att barnen behärskar de föregående rörelsemönstren innan de klarar att lära sig mer avancerade. Mellberg (1993) betonar hur viktigt det är att brister i den motoriska utvecklingen uppmärksammas hos det enskilda barnet. Denna studie ger inga större indikationer på att lärarna använder fysiska aktiviteter som ett viktigt stöd främst för individuell utveckling av motoriska färdigheter. De aktiviteter som beskrivs är oftast utformade åt gruppen i stort. I de positiva effekter som beskrivs ligger uppmärksamheten på hur hela gruppen påverkas mer än på den enskilda individen.

Lärarna nämner heller ingenting om de fysiska aktiviteternas betydelse för självkänslan och den sociala gemenskapen. Visserligen beskriver några av lärarna (1/2) att de fysiska aktiviteterna bidrar till ett lustfyllt lärande. Ett par av dem (2/0) uttrycker också att eleverna blir gladare och trivs bättre. Denna ökade trivsel kan mycket väl ha något att göra med ökad självkänsla och bättre social gemenskap i klassen. Jagtøien m.fl. (2002) menar att den kan bero på att de fysiska aktiviteterna bidrar till förbättrade relationer och därmed en tryggare inlärningsmiljö. Medan Ericsson (2005) betonar att en kroppslig tilltro är en förutsättning för att eleverna ska känna sig delaktiga i skolan.

De effekter som redovisas av lärarna ger till en början en upplevelse av att det finns en tillfredställande grad av medvetenhet angående betydelsen av fysisk aktivitet hos samtliga. Jämförelsen av resultatet och litteraturen ger däremot en annan lite mer nedslående bild av verkligheten. Majoriteten av lärarna redovisar endast upplevda effekter utan att noggrannare kunna motivera bakomliggande orsaker. Det är lätt att dra slutsatsen att detta beror på okunskap och att de nämnda effekterna till viss del kan vara en redovisning av mer allmänt kända fördelar med fysiska aktiviteter. Förmodligen skulle en mer djupgående studie ge ett mer heltäckande resultat som kanske kunde ge svar på den frågan. Folkhälsoinstitutet (1997) redovisar dock att det ofta saknas kunskaper om de fysiska aktiviteternas betydelse på skolorna.

Två av lärarna (1/1) talar om de negativa effekter som de fysiska aktiviteterna kan föra med sig. De menar att avbrott för rörelse kan vara mycket störande för en del elever, särskilt för dem som behöver lång tid på sig för att kunna koncentrera sig.

Elevens svårigheter att ständigt växla mellan olika aktiviteter är något som även Ericsson (2005) belyser. Hon menar att det speciellt är barn med motoriska och perceptuella brister som har problem med sin koncentration.

5.4 Kunskap om Läroplanens innehåll

Studien visar att samtliga lärare saknar kunskap om vad Läroplanen säger om fysisk aktivitet i skolan. Visserligen klarar några av dem av att gissa sig till formuleringar som stämmer ganska bra med verkligheten. En av lärarna (1) tror att det står att de fysiska aktiviteterna ska integreras i undervisningen. En annan (2) gissar att det står att eleverna ska erbjudas någon form av fysiska aktiviteter varje dag. Ingen visste med säkerhet något om det tillägg som tillkom 2003 för att stärka skolornas ansvar att när det gäller att erbjuda alla elever fysisk aktivitet dagligen. Detta resultat går helt emot det som Myndigheten för skolutveckling (2005) studie visade, att skolorna i landet var väl medvetna om ändringarna i Läroplanen (Lpo 94). Ändringen är uttryckt som en strävan och det är helt upp till varje skola att bestämma hur de ska arbeta för att eleverna ska få tillgång till de fysiska aktiviteterna (NCFE, 2006).

Trots lärarnas osäkerhet angående Läroplanens formuleringar visar resultatet ändå att de i mer eller mindre stor omfattning arbetar för att få in fysisk aktivitet i undervisningen. På skola 1 kan man anta att detta arbete i hög grad styrs av den strävan som finns om att tillfredställa elevernas individuella inlärningsstil. Medan fokus på skola 2 främst handlar om att se fysisk aktivitet i relation till hälsa. Båda skolorna påverkas troligtvis av det generellt stigande ansvar som ligger på skolan och samhället när det gäller att se till att eleverna mår bra både fysiskt och psykiskt.

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Den här studiens resultat grundar sig på noggrant förberedda och utförda intervjuer av 10 lärare, alla verksamma i år 1-3. Valet att enbart fokusera på intervjuer grundar sig på faktumet att det tidsmässigt skulle vara omöjligt att komplettera intervjuerna med observationer i alla aktuella klassrum i den utsträckningen att det skulle öka tillförlitligheten. Denscombe (2000) skriver att en metodtriangulering kan öka tillförlitligheten men endast någon dag eller några dagar i varje klassrum skulle snarare ge en tillrättalagd och snedvinklad bild av verksamheten och därmed inte spegla verkligheten fullt ut. Tillförlitligheten i det här arbetet grundar sig på en uppfattning om uppriktiga svar samt ett noggrant redovisat och analyserat resultat. Lärarna var medvetna om vår insyn i verksamheten och våra tidigare observationer (Blom, 2008; Källmén, 2008) vilket ökade sannolikheten för att deras svar skulle vara sanningsenliga. Däremot är det viktigt att vara medveten om att intervjuaren och kontexten alltid inverkar på slutresultatet (Denscombe, 2000). Man kan aldrig vara helt säker på att det som respondenten säger stämmer med verkligheten.

Noggrannhet under intervjuerna hade stor prioritet. Samtliga resultat grundar sig på noggrann dokumentation och ett godkännande om att insamlade data sammanställts på ett ärligt sätt. Grunden till väl genomförda intervjuer lades genom att avsätta tillräckligt med tid och ha tillgång till att utföra varje intervju enskilt. Det var ett

pusslande för vissa av lärarna att hitta nog med ledig tid men i slutändan gick det med lite stöd från deras kolleger. Även noggranna förberedelser av de fyra frågorna som ligger till grund för intervjun och därmed hela studien var av stor prioritet. Meningen var att samordna information och struktur så att alla lärarna fick samma förutsättningar. Alla fick därmed en kort information av vad som åsyftades med begreppet fysisk aktivitet.

Det gäller även att vara flexibel och lyssna på önskemål från den som ska intervjuas. En strävan om att alla respondenterna skulle känna sig trygga och bli lyssnade till resulterade i att dokumentationerna utfördes på två olika sätt. Majoriteten med hjälp av oavbrutna anteckningar under samtalsgången och därefter avslutande bandupptagning av alla noteringar och av den förståelse som växte fram under samtalsgången. Denna prioriterade metod gjorde det möjligt för respondenterna att komplettera eller korrigera bilden som vuxit fram och därefter direkt godkänna intervjun. En annan fördel med denna metod är att man har både anteckningar och en bandupptagning som är förhållandevis lätttranskriberad till sitt förfogande. En bandspelare kan enligt Christensen m.fl. (2001) hämma respondenterna negativt men i de båda fallen där dokumentationen gjordes med en annan metod, genom bandning av hela intervjuerna, var det ett önskemål från respondenterna själva. Det fanns hos dem en misstanke om att kontinuerliga anteckningarna med avslutande bandupptagning skulle ta längre tid i anspråk än att låta bandspelaren vara på under hela intervjun. Självfallet hörsammades önskemålet och metoden anpassades efter deras önskemål. Denscombe (2000) skriver att det kan ta lång tid att transkribera en personlig intervju men eftersom studien var begränsad till ett fåtal huvudfrågor resulterade det inte i några tidsmässiga problem.

Sammanfattningsvis kan sägas att metodvalet i detta arbete ser ut att uppfylla syftet med studien. En tydlig bild av hur respondenterna arbetar med fysisk aktivitet och vad de anses ha för effekter växte fram men även en förståelse för vad som styr kvantiteten. Det blev också tydligt att lärarna saknar en djupare kunskap i ämnet. Det som dock inte framkommer är i vilken mängd de aktuella lärarna jobbar med sina nämnda fysiska aktiviteter. Att enbart låta lärarna under intervjuerna uppskatta mängden skulle inte ge någon större tillförlitlighet. Tidigare mindre observationer (Blom, 2008; Källmén, 2008) visar dock precis som i samklang med Myndigheten för skolutveckling (2005) att det är svårt att tillmötesgå de rekommendationer om 30 min som Regeringen i samband med tillägget om daglig fysisk aktivitet uppgav. I denna kvalitativa studie är det som Stukát (2005) skriver viktigt att poängtera att det inte handlar om ett generaliserbart resultat. I det här fallet gäller det även att vara extra försiktig eftersom den ena skolans lärare på grund av skolans särskilda profilering kan anses vara mer än i allmänhet medvetna om fysisk aktivitet och dess betydelse för inlärning. Ambitionen har under hela arbetet varit att tydligt beskriva vad som gjorts och varför, av den anledningen att arbetet ska kunna ifrågasättas och därmed uppfylla huvudkravet på att vara vetenskapligt (a.a.).

6.2 Resultatdiskussion

Enligt Engströms (2008) studier lever många av dagens barn och unga ett alltför passivt liv med avsaknad av fysisk aktivitet i den mängd som möjliggör en hälsosam psykisk och fysisk utveckling. Det gäller att inte glömma bort människans fysiologiska behov av rörelse för att må bra i takt med tillverkningen av tekniska hjälpmedel och apparater som gör oss alltmer stillasittande. Det är dags att se över

våra egna och våra barns/elevs vanor för att de så tidigt som möjligt ska lägga grunden till ett hälsosamt framtida leverne och därmed motverka den passiva livsstilens negativa effekter. Uppemot 15% av barnen som börjar skolan har motoriska brister, det handlar om att direkt fånga upp och hjälpa dem på ett bra sätt (Ericsson, 2005).

Vi lever i ett samhälle som har uppmärksammat vikten av fysisk aktivitet och rörelse ur ett hälsoperspektiv men som samtidigt har svårt för att få det att genomsyra samhället fullt ut. Vi ser emellertid en positiv förändring i form av nya typer av spel där spelaren fysiskt är mer aktiv och i rörelse än tidigare. Dessutom håller trädgårdarnas alla pooler och studsmattor många barn i rörelse. Det är dock inte alla barn förunnat att ha tillgång till dessa aktiviteter som kräver tillgång till en tomt med lite yta och föräldrar med ekonomiska förutsättningar att inhandla dem.

Samhället förändras, däremot är det tveksamt om det är lika lätt att förändra skolan genom att införa varierade former av fysisk aktivitet integrerat i klassrummets verksamhet. Ett tydligt hinder är att lärarna saknar kunskap i Läroplanens (Lpo 94) tillägg om att varje dag sträva efter att erbjuda eleverna fysisk aktivitet. Ingen av de tillfrågade tio lärarna kände till tillägget från 2003 och därmed inte heller Regeringens rekommendation om att aktiviteterna ska omfatta minst 30 minuter dagligen.

Frågan är om det verkligen räcker med att föra in ett tillägg i form av ett strävansmål i Läroplanen (Lpo 94) för att lärarna ute på skolorna ska ta större ansvar när det handlar om fysisk aktivitet? En av lärarna i studien menade att det var tillräckligt tidsödande att fokusera på de uppnåendemål som finns för kärnämnen. Säkerligen skulle de fysiska aktiviteterna värderas högre om de också formulerades som mål istället för som en strävan. Här visar sig tydligt den historiska tendens som Hannaford (1995) påtalar angående separationen av kropp och tanke. Det är uppenbart att det finns en skillnad mellan dessa även idag och att detta också avspeglar sig i våra styrdokument. Däremot är det på flera ställen möjligt att tolka Läroplanen på ett sätt som motiverar användandet av fysiska aktiviteter. Där står bland annat att eleverna ska få grundläggande kunskaper om livsstilens betydelse för hälsan och att de ska få möjlighet att uttrycka kunskap på många olika sätt (Lpo 94). Lärarnas gissningar angående Läroplanens innehåll gav dessutom ännu några fler formuleringar som genom deras tolkningar motiverade rörelseaktiviteter i klassrummet. En lärare menade att man enligt Läroplanen skulle möta och tillgodose alla elevers behov. Medan en annan tog upp att man skulle låta eleverna ta in kunskap genom flera sinnen. Problemet med Läroplanen är att där finns så många tolkningsmöjligheter att det är risk att de förklaras på det sätt som är bekvämast för läraren istället för det som är mest fördelaktigt för eleverna. Det förändringar som gjorts verkar helt enkelt inte vara tillräckliga, det behövs tydligare signaler från politiker som sätter ännu större press på skolorna. Det är dags att uppgradera statusen på fysisk aktivitet så att den får en lika självklar plats i undervisningen som övriga ämnen.

Studien visar på en utbredd ambition att arbeta med rörelseaktiviteter i klassrummet, speciellt på skola 1 där det fanns en stor medvetenhet om de fysiska aktiviteternas förtjänster för de kinestetiska elevernas möjlighet till inläring. Viktigt är att komma ihåg är att denna skola har elevernas individuella inlärningsstilar i fokus. Det saknas dock även här kunskap i den fulla betydelsen av de fysiska aktiviteternas effekter. Gemensamt för lärarna på båda skolorna var att de alla gav intryck av att ha kunskap

om de fysiska aktiviteternas betydelse. De räknade alla upp ett antal effekter, nästan enbart positiva. Frågan är bara hur djup denna kunskap är eftersom de i stort sett uteslutande lät bli att motivera sina svar. Motivationen att arbeta på ett visst sätt växer ofta ur en djupare kunskap och en pedagogisk övertygelse. Det skulle med största sannolikhet finnas mer fysisk aktivitet i klassrummen om det också fanns mer kunskap om vikten av motorisk automatisering och barnets biologiska helhetsutveckling?

Ingen av lärarna nämner det som Ericsson (2005) påvisar i sina studier, kopplingen mellan motorikutveckling och inläring. Intervjuerna gav många gånger en känsla av att fysiska aktiviteter för många lärare, speciellt på skola 2, enbart handlar om lustfyllda pausmoment som i den komplexa verkligheten ofta prioriterades bort. I en stressad vardag är det lätt att man väljer bort rörelseaktiviteterna till förmån för kärnämnen. Det är här som en förändring måste ske. Enligt Bernerskog (2006) är det självklart att man integrerar fysisk aktivitet i alla andra ämnen. Det räcker inte med enstaka pausmoment, det handlar om att se till att rörelseaktiviteterna blir en naturlig del av all inläringen. Rörelseaktiviteterna får inte framställas som enbart lekfulla pausmoment utan didaktiska mål. Lärarna måste därför förklara och motivera sina val av aktiviteter och vad de syftar till så att eleverna förstår hur viktiga dessa är för deras helhetsutveckling. Målet behöver inte alltid vara förknippat med rörelseutveckling, den fysiska aktivitetens betydelse för den sociala gemenskapen och självkänslan är också mycket viktigt.

Intervjuerna visade som redovisats att det ibland är svårt att genomföra planerade rörelseaktiviteter eftersom det handlar om att kontrollera många barn på liten yta. Fysiska aktiviteter har en tendens att öka ljudvolymen i klassrummet och göra det "rörigt". Det är inte alltid fysiska aktiviteter går att genomföra i praktiken om man har en orolig eller stökig grupp. Det var inte heller alla lärare som märkte av medföljande positiva effekter som ett lugnare mer koncentrerat inlärningsklimat. Istället framhölls svårigheter för många elever att ständigt skifta aktiviteter. Det är följaktligen inte så lätt att arbeta med fysiska aktiviteter även om man har goda intentioner. Saknas dessutom en grundlig kunskap i den fulla betydelsen utifrån en helhetssyn är det inte så konstigt att skolorna inte arbetar mer medvetet med fysisk aktivitet.

Lärarens största utmaning blir att fånga upp de inaktiva barnen och väcka deras lust för fysisk aktivitet. En förutsättning blir återigen att skolorna tar ett gemensamt ansvar, men även att man ger lärarna förutsättningar för att lyckas. Det krävs då en anpassning av klassrummets miljö och dessutom ett rimligt elevantal som är anpassat till klassrummets storlek och gruppens förutsättningar. Det som efterlyses i alla verksamheter är ett medvetet och individanpassat arbete med fysisk aktivitet grundat på en helhetssyn.

Precis som vid tidigare mindre studier (Blom, 2008; Källmén, 2008) i ämnet visar denna att lärarna trots goda intentioner har svårt att helt tillfredställa rörelsebehovet hos eleverna. Orsakerna till detta kan delvis ha något att göra med den tendens som fanns hos många av lärarna, att fokusera på hindren istället för på möjligheterna. Kunskap är ibland inte tillräckligt för att förändringar ska ske, det krävs ett förhållningssätt där man alltid sätter elevernas positiva utveckling i främsta rummet trots eventuella svårigheter på vägen. Om intresset och övertygelsen finns är det mesta möjligt även när det handlar om att få in mer fysisk aktivitet i den dagliga undervisningen.

Utformningen av miljön är viktigt för att kunna integrera fysisk aktivitet i den dagliga undervisningen. Johansson m. fl. (2007) menar att möjligheterna för rörelse i klassrummet börjar med planeringen av den fysiska miljön. Studien visar att lärarna anser att de har en miljö som är anpassad för att eleverna ska få röra på sig mellan och under arbetspassen. Det finns dock en stor variation i omfattningen av denna anpassning. Det hjälper inte att enbart placera elevmaterialet i hyllor längs klassrummets väggar istället för vid arbetsplatsen för att miljön ska kunna erbjuda tillräckligt med rörelse. Det kräver en medveten möblering där man bland annat lämnar en öppen yta som möjliggör plats för både rörelseaktiviteter och arbete. Det handlar också om att vara kreativa och tillsammans i arbetslagen hjälpas åt att utforma lämpligt material och anpassade aktiviteter. Allt kan inte förändras på en gång men om man hjälps åt mot ett gemensamt mål kan man förändra lite i taget. Med effektiv planering behöver den ständiga bristen på resurser som finns på skolorna idag inte heller vara ett hinder. Brist på material och pengar gör i många fall att utvecklingen stagnerar på skolorna. Det är dock viktigt att komma ihåg att det ansvar som skolan har gentemot eleverna kvarstår oavsett ekonomisk situation.

För att lyckas väl krävs en tydlig ledarroll med klart uttryckta regler. Dessutom krävs det som flera lärare framförde under intervjuerna, en förmåga att kunna läsa av gruppen och förstå elevernas behov. Man får inte låta rädslan för att rörelseaktiviteterna ska gå över styr hämma införandet av fler fysiska aktiviteter i klassrummet. Det kan säkert finnas en osäkerhet kring införandet av nya metoder och aktiviteter som man inte vet om man behärskar fullt ut. Denna osäkerhet kan tänkbart bidra till att vissa anser att fysiska aktiviteter tillhör ämnet idrott och hälsa och inte nödvändigtvis bör få en självklar plats i klassrummet. Naturligtvis tar det även mer energi i anspråk att ha sina elever i rörelse än sittande på sina platser. Men många lärare som arbetar med fysisk aktivitet vittnar om att med aktiviteterna följer ett lugn som bidrar till att eleverna får lättare att koncentrera sig, vilket även styrks av Myndigheten för skolutvecklings (2005) rapport. Raustorp (2004) lyfter fram vinsten av att fysisk aktivitet ger den muskulära avslappning som tillsammans med mental koncentration ger goda förutsättningar för inläring. Även massagen som några lärare nämnde ger ett välbefinnande och en minskad stressnivå som är viktig vid inläring. Det är viktigt att inte bara fokusera på fysiska aktiviteter i sig utan att samtidigt fundera på vad man vill ha ut av dem. Man måste alltid fråga sig vad eleverna är i behov av, individuellt och som en grupp, och anpassa undervisningen därefter. Det finns elever som känner en stark olust till fysiska aktiviteter. Detta kan bero på dålig tillit till den kroppsliga förmågan. I sådana fall gäller det att hitta strategier för att inkludera och successivt väcka lust och intresse. Betydelsefullt för all undervisning och självklart även vid fysiska aktiviteter är att läraren ger positiv återkoppling.

Varför sprids kunskapen kring fysisk aktivitet och dess betydelse i skolan så kraftlöst? Kan det vara så att kunskapen inom området riktar sig för snävt enbart till framtida lärare inom ämnet idrott och hälsa? Trots att nutida fokus ligger på att arbeta ämnesövergripande utifrån en helhetssyn! Eller är det så som Wolmesjö (2006) menar, att den forskning som finns inte räcker till för att förändra skolan? Efter snart slutförd utbildning till lärare i de tidigare åren har inte några kurser behandlat detta område, vilket kan ifrågasättas! Framtiden kommer därför inte självklart förändras i och med att nyutbildade lärare kommer ut i yrkeslivet. Det krävs ett gemensamt krafttag ute på skolorna där man stöttar varandra till att införa mer fysisk aktivitet integrerat i undervisningen. Studien visade att det fanns en större medvetenhet och

ett mer utbrett arbete med fysiska aktiviteter på skola 1 där det fanns en gemensam ståndpunkt kring betydelsen. Att det underlättar att arbeta gemensamt framgick också när en lärare på skola 2 menade att det var lättare att införa mer fysisk aktivitet då man till exempel arbetade med hälsoteman på skolan. Spridning av Röris ute i skolorna är ett tecken på att rörelseaktiviteter kan få genomslagskraft ute på skolorna om de marknadsförs på rätt sätt. Men nu gäller det att ta steget längre och inte se rörelseaktiviteterna enbart som separerade från den ordinarie undervisningen.

Barn med koncentrationsproblem har ofta svårt med ständiga aktivitetsbyten. De blir lätt stressade av alltför många uppbrott och förlorar lätt sin motivation (Ericsson, 2005). Det kan av den anledningen vara särskilt angeläget att inkludera fysisk aktivitet i den ordinarie undervisningen. Då underlättar man även inläringen för alla elever som är kinestetiska och därmed behöver använda sig av kroppen för att lära på bästa sätt (Boström m.fl., 2007). Det är även en fördel för de lärare som känner sig stressade över att hinna med allt. Att integrera fysisk aktivitet med inläring av andra ämnen i den dagliga verksamheten medför att aktiviteterna inte prioriteras bort på grund av tidsbrist.

Det gäller att med den kunskap som finns gemensamt arbeta för att se till att alla barn och unga ska få röra sig i den omfattning som de individuellt behöver för att lyckas i de betydelsefulla första skolåren. Även längre upp i skolåren finns ett stort behov av rörelse, både utifrån den fysiologiska och utifrån den inlärningsmässiga aspekten (Boström, m.fl., 2007). Alla barn har rätt till den positiva helhetsutveckling som följer ett medvetet arbete med dagliga fysiska aktiviteter. Ericsson (2005) menar att barn med motoriska brister kan få problem under hela skoltiden om inte stöd och träning erbjuds. Alla som arbetar med barn borde känna ansvar för att uppmärksamma motoriska brister. Det innebär att varje lärare bör känna till hur man observerar motorik och hur man därefter tillrättalägger undervisningen. Även föräldrarna bör informeras för att man tillsammans med hemmet ska kunna sätta in gemensamma insatser som gynnar den enskilda elevens utveckling. Om inte lärarna är insatta i betydelsen kan man inte ta för givet att föräldrar förstår hur viktigt det är med varierad rörelseträning under uppväxten. Ingen ska behöva stå utanför de fysiska lekarna för att man är fumlig eller klumpig utan att någon tar sitt ansvar. Genom lämplig träning i en trygg och tillåtande miljö har de möjlighet att relativt snabbt komma ikapp sina kamrater (Ericsson, 2005).

Fysisk aktivitet utgör en betydelsefull grund för den kognitiva, emotionella och sociala utvecklingen (Jagtøien, 2002). Vi måste sluta med att dela upp allt i separata delar eller ämnen utan se oss själva, vår utveckling, vår utbildning och hela vår tillvaro utifrån en helhetssyn där allt bitar samspelar med varandra.

6.3 Slutsatser och nya forskningsfrågor

Slutsatserna av denna studie är att det finns en ambition hos lärarna att arbeta med fysiska aktiviteter. Det finns dock hämmande faktorer som begränsar mängden av fysiska aktiviteter i den dagliga verksamheten. Det finns definitivt en för dålig kunskap hos många av lärarna för att de fysiska aktiviteterna ska bli en viktig del i elevernas helhetsutveckling. På grund av detta är det lätt att fysiska aktiviteter prioriteras bort till förmån för läs- och skrivinläring och matematik som i skolan kan anses viktigare. Det finns svårigheter med att integrera fysiska aktiviteter i kärnämnen i tillräcklig omfattning. Studien visar att det är lättare att lyckas om

skolan har en gemensam utgångspunkt där man ser kroppen som en viktig del av inlärningsprocessen. Med ökad kunskap om den fulla betydelsen av fysisk aktivitet vad det gäller den motoriska, sociala, emotionella och kognitiva utvecklingen skulle det bli svårare att prioritera bort dessa aktiviteter. Precis som Wolmesjö (2006) skriver krävs det sannolikt mer forskning som styrker sambandet mellan fysisk aktivitet och kognitiv inläring. Denna forskning måste också utvidgas och genomföras längre upp i åldrarna. Vidare måste resultaten av studierna spridas mer generellt och genomsyra samhället i stort. Alla som arbetar med barn och givetvis även föräldrar måste få mer information. Kunskapen ska resultera i gemensamma krafttag för att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet i anpassade former. Förhoppningsvis kan vi i framtiden räkna med fler skolor som medvetet och på ett tidigt stadium i lekfulla och varierade former erbjuder alla sina elever fysisk aktivitet och rörelse i den mängd som krävs för att barnen ska utvecklas och må bra, både i nuet och i framtiden. Det borde vara en självklar målsättning för alla som arbetar med barn och unga att tillsammans överbrygga eventuella svårigheter och få det att fungera. Men för att lyckas krävs det att både personal och skolläda får kunskap om de fysiska aktiviteternas och rörelseträningens fulla betydelse. Människan måste ses ur ett helhetsperspektiv, där alla bitar är viktiga för att man ska må bra och utvecklas positivt.

Referenslista

- Bernerskog, A-C. (2006). *Fysisk aktivitet under hela skoldagen*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Blom, Anna. (2008). *Fysisk aktivitet – integrerad i den dagliga undervisningen*. Västerås: Mälardalens Högskola, IHu.
- Boström, L. (1998). *Från undervisning till lärande*. Jönköping: Brain Books.
- Boström, L & Svantesson, I. (2007). *Så arbetar du med lärstilar- nyckeln till kunskap och individualisering*. Jönköping: Brainbooks.
- Bjørndal, C. (2005). *Det värderande ögat. Observation, utvärdering och utveckling i undervisning och lärande*. Stockholm: Liber.
- Christensen, L. Andersson, N. Engdahl, C. Haglund, L. (2001). *Marknadsundersökning – en handbok*. Lund: Studentlitteratur.
- Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken – för småskaliga projekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Dessen, G. (1990). *Barn och rörelse*. Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L-M. (2008). *Fysisk aktivitet i skola och på fritid*. Utskrift från föredrag av professor L-M Engström. Lärarhögskolan, Stockholm.
Tillgänglig: www.growingpeople.se [2008-01-21]
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig - Lär dig. Motorik och inläring*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Folkhälsoinstitutet (1997:6) *Vårt behov av rörelse*. Stockholm: Förlagshuset Gothia.
- Grindberg, T & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Hannaford, C. (1995). *Lär med hela kroppen – inläring sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books.
- Jagtøien, G.L., Hansen, K & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicareförlag AB.
- Johansson, A., Skillström-Carlsson, A., Ring, C. (2007). *Ett klassrum som lockar*. Horred: Serholt Läromedel.
- Källmén, M. (2008). *Rörelseaktiviteter i klassrummet – ökar inläringen*. Västerås: Mälardalens Högskola, IHu.
- Livsmedelsverket. (2008). *Råd om fysisk aktivitet*. Tillgänglig: www.slv.se [2008-02-04].
- Lpo 94, Lärarförbundet. (2004). *Lärarens handbok*. Solna: Tryckindustri Information.

Mellberg, B-M.(1993). *Rörelselek*. Stockholm: Liber

Myndigheten för skolutveckling. (2005). *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling* - slutrapport: Tillgänglig www.skolutveckling.se [2007-11-30]

NCCF. (2006). *God hälsa – ett av skolans viktigaste mål*. Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn ungdom. Tillgänglig: www.oru.se/ncff [2008-03-17]

Nordlund, A., Rolander, I & Larsson, L. (1998). *Lek idrott hälsa. Rörelse och idrott för barn del 2. Inne*. Stockholm: Liber.

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Rivkin, M S. Ph.D. (2007). *Staying fit in Mind and Body*. Tillgänglig: www.scholastic.com [2008-03-10].

Sandborgh-Holmdahl, G & Stening, B. (1993). *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber.

Sandborgh-Holmdahl, G & Jansson, Y. (1992). *Se, upptäcka och förstå*. Solna: Ekelunds Förlag AB.

Skolverket. (2006). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*. Stockholm: Fritzes.

Stensmo, C. (1997). *Ledarskap i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur.

Stukåt, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgänglig: www.vr.se. [2007-11-29]

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

Bilaga 1: Intervjuguide

Respondenterna får information om studiens syfte i god tid innan intervjutillfället. De blir också informerade om att uppgifterna kommer att hanteras konfidentiellt för att garantera anonymitet i arbetet. Detta är särskilt viktigt eftersom den färdiga studien kommer att bli en offentlig handling. De kan när som helst meddela att de inte vill delta i studien. Vid deltagande har de full rätt att ta del av egna transkriptioner samt den slutliga studien när den är färdig och godkänd.

Intervjuerna beräknas ta i genomsnitt 30 minuter. Respondenterna får svara på fyra öppna frågor som är direkt kopplade till studiens frågeställningar. För att undvika missförstånd kring frågorna ges inledningsvis en kort definition av vad som menas med *fysiska aktiviteter*. Eventuella följdfrågor formuleras spontant under intervjuerna, dock endast med målet att förtydliga deltagarnas egna åsikter. En viktig ambition är att inte ställa ledande följdfrågor som kan resultera i att respondenternas egna åsikter manipuleras. Resultatet av varje intervju transkriberas i direkt anslutning till intervjun. Tolkningar och reflektioner skrivs ned direkt för att underlätta vid senare sammanställning och analys.

Definition av fysiska aktiviteter:

Definitionen av fysiska aktiviteter i denna studie är när barnen får vara rörliga med hela eller delar av kroppen antingen som pausmoment eller integrerat i olika undervisningsmoment i klassrummet.

Basfrågor:

Grundutbildning.
Antal år i yrket.

Intervjufrågor:

1. Hur arbetar du med fysiska aktiviteter i klassrummet?
2. Vad påverkar mängden av fysiska aktiviteter i klassrummet?
3. Vilken effekt anser du att fysisk aktivitet har för eleverna?
4. Vad är viktigt av det som står i Läroplanen angående fysisk aktivitet?

Bilaga 2: Sammanställning av intervjuresultat – skola 1

Intervjufrågor:	Lärare år 1	Lärare år 2	Lärare år 1	Lärare år 2	Lärare år 3
1. Hur arbetar du med fysiska aktiviteter i klassrummet?	<ul style="list-style-type: none"> •Gåmattor, stora spelplaner •Arbetschema för alla sinnen •Aktivitetskort •Röris •Hjärngymnastik – för att stimulera båda hjärnhalvorna •Jonglering •Klassrumsmiljö – tillrättalagd •Hämta material •Arbeta på golvet •Fysisk aktivitet – elevernas ansvar vid ökad ålder 	<ul style="list-style-type: none"> •Läraren sitter still •Hämta material •Arbetscheman •Rytmövningar – klappa , röra sig i mönster •Musiklekar – ”en bonde i vår by” •Lära med kroppen ex. hur rör sig en meteorit? 	<ul style="list-style-type: none"> •Hämta material •Jonglering med bollar och sjalar •Röris •Rörelsesånger – ”gör si, gör så” •Hjärngympa •Drama 1 tim/v •Ett sätt att tänka att få in fysisk aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> •Röris 3-4 ggr/v Har gått kurs •Klapp och stamp övningar (matte , eng.) •Musiklekar •Jonglering •Massage 1ggr/v 	<ul style="list-style-type: none"> •Rörligt arbetssätt •Arbetar på olika ställen i rummet •Hämtar material •Rörelse på arbetschema •Jonglering •Bollkastning •Hjärngympa – för att stimulera hjärnans arbete •Rörelsekort •Rörelseramsor och sånger (eng.)
2. Vad påverkar mängden av fysiska aktiviteter i klassrummet?	<ul style="list-style-type: none"> •Tid att förbereda •Svårt att hitta bra pedagogiska uppg. •Stökigt och stojigt •Orkar ej sitta stilla •Behöver lära ut att fysiska aktivitet är för inläring – inte bara lek 	<ul style="list-style-type: none"> •Trötthet, ingen respons •Efter långa pass •Försöker få in det i undervisn. 	<ul style="list-style-type: none"> •Åldern – yngre barn behöver mer •Inte lämpligt med avbrott vid lugn och koncentration •Balansgång •Barnen kan själv be om det 	<ul style="list-style-type: none"> •Ej samma behov om idrott samma dag •Barnen behov •Svårt att sitta still •Mängd varierar – (bestämda aktiviteter alltid) 	<ul style="list-style-type: none"> •Gruppsammansättning •Behov •Utrymme i klassrum •Om idéer finns för enkla aktiviteter
3. Vilken effekt anser du att fysisk aktivitet har för eleverna?	<ul style="list-style-type: none"> •För att kunna ta till sig kunskap •Lustfyllt ger motivation att lära •Barn kinestetiska – lär bäst genom att röra sig. 	<ul style="list-style-type: none"> •Tar in kunskap genom kroppen •Piggare om trötta •Lugnare om rastlösa 	<ul style="list-style-type: none"> •Viktigt inlärningsmässigt •Må bra i kroppen - bevisat (hänvisar till studie) •Ökad trivsel •Negativt att avbryta koncentration 	<ul style="list-style-type: none"> •Vakenhet •Koncentration •Lugnare, gladare •Stort rörelsebehov 	<ul style="list-style-type: none"> •Viktigt att få röra på sig •För att klara av att sitta still •För att hjärnan ska fungera
4. Vad är viktigt av det som står i Läroplanen angående fysisk aktivitet?	<ul style="list-style-type: none"> •Svårt att återge •Bygga upp värderingar och vanor att ta med i vuxenlivet 	<ul style="list-style-type: none"> •Ingen aning •Arbetar med det hon tror på •Alla sinnen ska användas för att lära 	<ul style="list-style-type: none"> •För fysisk utveckling och hälsa •Står ej att det ska integreras •Men, jätteviktigt 	<ul style="list-style-type: none"> •Vet inte exakt •Fysisk aktivitet – viktigt •Integreras i den vanliga undervisn. 	<ul style="list-style-type: none"> •Väcka intresse för fysisk aktivitet •Leka och motionera tillsammans •Utv. positiv självkänsla och god kroppsuppfattning

Bilaga 3: Sammanställning av intervjuresultat – skola 2

Intervjufrågor:	Lärare år 1	Lärare år 2	Lärare år 1	Lärare år 3	Lärare år 2
1. Hur arbetar du med fysiska aktiviteter i klassrummet?	<ul style="list-style-type: none"> •Röris 2 ggr/v •Massage •Arbetschema •Regelbundna rörelseaktiviteter t.ex. "gör si, gör så" •Rörelsekort 	<ul style="list-style-type: none"> •Röris •Hjärngympa •Hämta material •Eng. sånglekar •Jobba på golvet •Mattelekar •Bör ske regelbundet 	<ul style="list-style-type: none"> •Röris •Massage •Rörelseaktiviteter t.ex. Simon says •Viktigt att välja rätt tillfälle, många avbrott stör - jobbigt 	<ul style="list-style-type: none"> •Röris •Hämta material •Rörelselekar t.ex. Simon says & gör si, gör så •Sång och rörelse •Jobbar på golvet 	<ul style="list-style-type: none"> •Välplanerade aktiviteter •Röris •Eng. sånglekar •Mattelekar •Massage •Drama •Arbetar med alla sinnena
2. Vad påverkar mängden av fysiska aktiviteter i klassrummet?	<ul style="list-style-type: none"> •Svårt att sitta stilla, oroliga •Medvetenhet om hälsoaspekter - inte bara lek 	<ul style="list-style-type: none"> •Gruppstorlek •Om stökigt, rörigt •Storlek på klassrum 	<ul style="list-style-type: none"> •Gruppsammansättningen •Vad de klarar av •Tiden •Behov- när eleverna har "myror i benen" 	<ul style="list-style-type: none"> •Längden på arbetspassen •Dagsform •Tiden- att hinna •Mer vid temaarbeten 	<ul style="list-style-type: none"> •Om långa pass •Om det är rörigt •Syftet avgör •Förutsättningarna •Mer vid terminsstarter •Strävan om att få in alla sinnena
3. Vilken effekt anser du att fysisk aktivitet har för eleverna?	<ul style="list-style-type: none"> •Orkar mer •För hälsan •Bättre aptit •Inlärningsförmåga ökar 	<ul style="list-style-type: none"> •Roligt •Blir lugnare? •Jobbig med avbrott när arb. precis startat •Positiv upplevelse 	<ul style="list-style-type: none"> •Lugnande effekt •Lättare att koncentrera sig 	<ul style="list-style-type: none"> •Ökar koncentrationen •Möter ett behov •De får flås •Får bort "krypnet i benen" •Obekväma stolar 	<ul style="list-style-type: none"> •Lär bättre - "det fastnar" •Positivt •Roligt
4. Vad är viktigt av det som står i Läroplanen angående fysisk aktivitet?	<ul style="list-style-type: none"> •Vet inte alls 	<ul style="list-style-type: none"> •Tillgodose och bemöta behov •Ska ha rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> •Vet inte om det står något •Viktigt - någon form av rörelse varje dag 	<ul style="list-style-type: none"> •Läser inte läroplanen på det sättet. •Fokuserar på mål inom basämnena •Men - viktigt med fysisk aktivitet 	<ul style="list-style-type: none"> •Vet inte, ej uttryckligen •Att alla lär på olika sätt •Använda alla sinnen - kroppen