



# **Fysisk aktivitet i klassrummet - Sett ur elevers och pedagogers synvinkel**

**Carina Melin**

**Marie Larsson**

**Examensarbete 10 p  
Utbildningsvetenskap 41- 60 p  
Lärarprogrammet  
Institutionen för individ och samhälle  
Höstterminen 2007**

**Arbetets art:** Examensarbete 10 poäng, Lärarprogrammet  
**Svensk titel:** Fysisk aktivitet i klassrummet – Sett ur elevers och pedagogers synvinkel  
**Engelsk titel:** Physical activity in the classroom - Pupils and teachers perspectives  
**Sidantal:** 32 sidor exklusive bilagor  
**Författare:** Marie Larsson och Carina Melin  
**Handledare:** Lena A Nilsson  
**Examinator:** Mia Svedäng  
**Datum:** Oktober 2007

---

## Sammanfattning

### Bakgrund:

Skolan ska främja elevens motoriska förmåga och har där en viktig roll eftersom eleven tillbringar en stor del av dagen i skolan. I media debatteras det mycket om att barn rör sig för lite och att hälsan försämras. Det skrivs också mycket om olika undersökningar och forskning som visar hur fysisk aktivitet påverkar vår kropp.

Vi har uppmärksammat att den fysiska aktiviteten i klassrummet minskar med elevens ålder. För barn i de tidigare skolåren planeras undervisningen med tanke på elevernas rörelsebehov men hur ser det ut för elever i de senare skolåren. Vi anser att behovet av rörelse kvarstår oavsett ålder och vill undersöka vad elever i skolår 5 och dess pedagoger anser om fysisk aktivitet i klassrummet.

### Syfte:

Syftet med vår studie var att från elever i skolår 5 och dess pedagoger, få en beskrivning av hur den fysiska aktiviteten ter sig i klassrummet. Bakgrundstanken var att fysisk aktivitet påverkar vår kropp fysiskt och psykiskt vilket kan ha ett samband med skolprestationerna. Om fysisk aktivitet har en gynnsam effekt på elevens kognitiva utveckling, hur praktiseras då denna i klassrummet i de högre åldrarna?

### Metod:

Utifrån vårt syfte att få en aktivitetsbeskrivning och åsikter om denna från några pedagoger och deras elever, valde vi att intervjua pedagogerna och utföra en enkätundersökning bland eleverna.

### Resultat:

Det huvudsakliga resultatet visar att pedagogerna inte planerar undervisningen med tanke på elevernas rörelsebehov men att deras arbetssätt ibland ändå medför viss fysisk aktivitet som genom förflyttningar. Eleverna önskar mer fysisk aktivitet och många av eleverna tycker inte att deras behov tillfredsställs. De anser inte heller att pedagogen gör något för att de ska få fysisk aktivitet utan säger att de själva till exempel vässar pennan för att få röra på sig.

# Innehållsförteckning

<b>Inledning.....</b>	<b>3</b>
<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>4</b>
<b>Forskningsbakgrund .....</b>	<b>4</b>
<b>Historik om skolgymnastiken .....</b>	<b>4</b>
<b>Forskning .....</b>	<b>5</b>
<b>Teoretiska utgångspunkter.....</b>	<b>7</b>
<b>Definition av begrepp.....</b>	<b>7</b>
<b>Teori.....</b>	<b>8</b>
<b>Metod .....</b>	<b>10</b>
<b>Urval .....</b>	<b>10</b>
<b>Design .....</b>	<b>11</b>
<b>Bearbetning av data .....</b>	<b>12</b>
<b>Etik.....</b>	<b>12</b>
<b>Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet .....</b>	<b>13</b>
<b>Resultat.....</b>	<b>13</b>
<b>Klass A.....</b>	<b>13</b>
<b>Klass B .....</b>	<b>14</b>
<b>Klass C.....</b>	<b>15</b>
<b>Klass ABC – en sammanfattning med analys.....</b>	<b>16</b>
<b>Diskussion.....</b>	<b>23</b>
<b>Sammanfattning av studiens huvudsakliga resultat.....</b>	<b>23</b>
<b>Individperspektiv .....</b>	<b>23</b>
<b>Grupperspektiv .....</b>	<b>25</b>
<b>Samhällsperspektiv .....</b>	<b>26</b>
<b>Metodkritik .....</b>	<b>27</b>
<b>Pedagogens roll.....</b>	<b>28</b>
<b>Vidare forskning.....</b>	<b>28</b>
<b>Slutord .....</b>	<b>29</b>

## Referenser

## Bilaga 1

## Bilaga 2

## Bilaga 3

## Inledning

Vi har valt att koncentrera oss på området om elevers fysiska aktivitet i klassrummet. Med det menar vi vad elever och pedagoger gör för att eleverna ska få sitt rörelsebehov tillgodosett under lektionerna. Vi har under våra praktikperioder i skolan sett mycket fysisk aktivitet i de lägre skolåren (förskola, förskoleklass och skolår 1-3), men hur ser den fysiska aktiviteten ut i år fem? Finns den, hur tar den sig i uttryck och är den i så fall kontinuerlig?

Fysisk aktivitet i skolår 4-6 är ett intressant område som tidigare är tämligen outforskat. De studier vi funnit omfattar främst barn i de lägre skolåren. Ett exempel är Ingegerd Ericssons (2003) doktorsavhandling i pedagogik, som visar hur kroppsrörelse kan påverka barns koncentrationsförmåga och inläring positivt. Fysisk aktivitet är viktigt av många anledningar eftersom den enligt FHI (FHI Statens Folkhälsoinstitut 2007) har flera positiva effekter på människors hälsa, både fysiskt och psykiskt. Den fysiska aktiviteten medför en ökning av energiomsättningen, den förebygger hjärt-kärlsjukdomar, fetma, sjukdomar i rörelseorganen och psykisk ohälsa. "Rekommendationen för barn är 60 minuter fysisk aktivitet varje dag och bör omfatta både måttlig och hård aktivitet." (FHI Statens Folkhälsoinstitut 2007, skärmsida 1). Små avbrott med fysisk aktivitet ökar personens energi, energin har en god effekt på hjärnans funktioner och kapacitet, vilket leder till ökad arbetslust och hjälper eleverna att lyckas med sitt skolarbete. (Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002). För att kroppen ska fungera optimalt behöver den rörelse (Elinder Schäfer & Faskunger 2006).

Rent generellt anser vi att det är ett aktuellt ämne eftersom det i media debatteras mycket om att barn rör sig för lite. Elinder Schäfer och Faskunger (2006) hävdar att hälsan bland barn men också bland vuxna försämras genom exempelvis en alltför stillasittande livsstil, vilket gör att energibalansen kommer i obalans. De menar att ett ökat utbud av energitäta livsmedel som innehåller socker och fett i kombination med minskad fysisk aktivitet bidrar till denna obalans. Skolans uppdrag enligt Lpo 94 (1998) är att "... främja ett lärande där individen stimuleras att inhämta kunskaper." (Lärarnas Riksförbund 2003, s.14). Om rörelse påverkar elevens inläring och har en gynnsam effekt på elevens kognitiva utveckling, så är det viktigt att pedagoger använder sig av ett sådant verktyg. I kursplanen för idrott och hälsa (Skolverket 2000) beskriver strävansmålen att skolan ska främja elevens motoriska förmåga genom att göra rörelsen till en positiv upplevelse vilket ökar möjligheterna till en utveckling av tanke och känsla. Skolan ska också sträva efter att eleven:

*... utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa, (Skolverket 2000, skärmsida 1)*

Vår studie kommer att visa om eleverna i våra undersökningsgrupper får sitt rörelsebehov tillgodosett på ett tillfredställande sätt i klassrummet och på vilket sätt de får det. Studien kan bli användbar genom att de pedagoger som läser den blir medvetna om elevernas rörelsebehov och i vilken utsträckning de själva bidrar eller inte bidrar till fysisk aktivitet i klassrummet. Det ökar deras möjligheter till att planera undervisningen på bästa sätt. Därmed kan också undervisningssituationen för eleven bli optimal.

En del begrepp som används i arbetet behöver definieras och förklaras för att läsaren ska kunna förstå vad som menas. Denna definiering finns under rubriken "Teoretiska utgångspunkter".

## Syfte och frågeställningar

Syftet med vår studie är att, från pedagoger och elever i skolår 5, få en beskrivning av hur den fysiska aktiviteten ter sig i deras klassrum.

Frågeställningar; Får eleverna sitt rörelsebehov tillgodosett?

Hur får eleverna sitt rörelsebehov tillgodosett?

Hur arbetar pedagogen för att få in rörelse under skoldagen?

## Forskningsbakgrund

### Historik om skolgymnastiken

Redan vid 1500-talets mitt förstod man att raster med kroppsövningar var nyttigt och år 1649 talas det för första gången om kroppsövningar i en skolordning, men det var först i 1807-års skolordning som ordet gymnastik nämndes för första gången. År 1820 blev gymnastik ett obligatoriskt ämne på läroverken och det var till en början endast pojkarna som fick ha gymnastik. I och med 1842 års folkskolestadgar, där det föreskrevs att gymnastiken skulle införas i folkskolan, kom gymnastiken att gälla även för flickor. Under senare delen av 1800-talet var gymnastiken nästan som soldatträning vilket hade sina orsaker i att Sverige då upprustades militärt (Ekberg & Erberth 2000).

Per Henrik Ling (1776-1839) har betytt mycket för svensk skolgymnastik och har fått benämningen "den svenska gymnastikens fader" (Ekberg & Erberth 2000 s. 78). Han förespråkade dagövningar där varje rörelse skulle utföras med precision och där den kroppsliga utvecklingen skulle avancera från det enkla till det komplexa (Annerstedt, Peitersen & Rönholt 2001). Ling ansåg att man inte bara kunde utveckla intellektet utan man måste i första hand se till personens fysiska aspekter. Vidare skriver Annerstedt, Peitersen och Rönholt (2001) att det år 1850 fanns diskussioner om elevernas försämrade hälsa i skolan och en hälsoundersökning genomfördes. Resultatet var nedslående och anledningen till elevernas försämrade hälsa ansågs vara barnens stillasittande. Ekberg och Erberth (2000) skriver att Lings son, Hjalmar Ling (1820-1886), gav gymnastiklärarna dagövningsprotokoll, vilket var en detaljerad förteckning över rörelser som skulle täcka elevernas rörelsebehov under en dag. Detta följde man i svenska skolor fram till 1900-talets mitt då ett paradigmskifte inträffade. Nu förespråkades ett mera naturligt och rytmiskt rörelsesätt där fysiologiska behov och konditionsträning blev viktiga begrepp inom idrottsämnet. Men redan år 1928 hade dragkampen mellan olika riktningar tagit sin början, vilket den förändrade beteckningen på ämnet visade, som blev *gymnastik med lek och idrott* (Ekberg & Erberth 2000).

Ekberg och Erberth (2000) skriver att antalet timmar för skolgymnastiken har varierat under åren men sedan 1950-talet så har antalet timmar reducerats mer och mer. År 1928 var sex timmar gymnastik per vecka obligatoriskt. År 1950 hade det minskat till tre timmar per vecka för flickor och fyra timmar per vecka för pojkar. Idag har grundskolan en timplan som visar det antal timmar per ämne som eleverna har rätt till. Antalet anger ett minimum av lärarledd undervisning. Idag har skolorna en totaltid för idrott på 500 klocktimmar (en klocktimma = 60 minuter) under grundskolans utbildning (Skolverket 2000).

## Forskning

Inom forskningsfältet hälsa finns det litteratur om studier och undersökningar men dessa omfattar mest frågor som hur matvanor, övervikt och livsstil påverkar vår hälsa. När det gäller den fysiska aktiviteten kopplad till hälsa är de flesta studierna inriktade på ämnet idrott. Det finns inte lika mycket material om elevers fysiska aktivitet i klassrummet. En forskning som ändå närmar sig det, är Ericssons (2003) interventionsstudie om elevers fysiska aktivitet i skolan. Forskningen ingår i det så kallade Bunkefloprojektet.

Bunkefloprojektet (Hälsa + kunskap! Bunkeflomodellen 2005) är en undersökning som gjorts om fysisk aktivitet. Det är ett projekt för hälsofrämjande livsstil, som är ett samverkansprojekt mellan Ängslättskolan, idrottsrörelsen och klinikers och institutioners forskning. I forskningen deltar bland annat medicinskt ansvariga sjuksköterskor från respektive klinik såsom barn- och ungdomspsykiatri, fysiologin och ortopedin. Den ortopediska kliniken mäter elevernas benmassa varje år för att studera om fysisk aktivitet påverkar benmassan positivt. Mätningen sker från skolår 1 till 9. Som en del i Bunkefloprojektet har Ingegerd Ericsson (2003) studerat den fysiska aktivitetens påverkanseffekter vad det gäller elevers koncentrationsförmåga och skolprestationer genom en interventionsstudie i skolår 1-3. Projektet innebär att man infört ökad fysisk aktivitet i skolan, skoldagen har förlängts med 45 minuter i utvalda klasser medan en jämförelsegrupp undervisas som tidigare. I de utvalda klasserna har en obligatorisk rörelselektion schemalagts, idrottsundervisningen har utökats med en idrottslektion per vecka samt under två lektioner per vecka leder någon idrottsförening fysisk aktivitet. Elever med koncentrationssvårigheter samt motoriska svagheter erbjuds en extra lektion med motorisk träning per vecka, denna genomförs i en mindre grupp. Varje år genomförs motorikobservationer. Då studeras särskilt den fysiska aktivitetens inverkan på elever med motoriska brister och koncentrationssvårigheter samt hur deras självförtroende påverkas. Studiens resultat visade att det inte kunde bekräftas att koncentrationsförmågan förbättrades med fysisk aktivitet men resultaten indikerar att elever med motoriska brister får bättre koncentrationsförmåga. Däremot visade studien positiva effekter på elevernas skolprestationer i svenska och matematik till följd av införande av mer fysisk aktivitet under skoldagen.

En forskare som är av annan åsikt än Ericsson (2003) är Annerstedt (Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002) som skriver i sin forskning att det inte finns något *direkt* samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. Han menar att forskningen däremot pekar på ett *indirekt* samband där fysisk aktivitet kan ha stor betydelse för hur barnet ser på sig själv. Det kan leda till att barnet får en bättre självkänsla, vidare till en ökad inlärningsförmåga och på så sätt en förbättring av sina skolprestationer. Nordlund, Rolander och Larsson (1989) skriver att forskarna Diamond och Greenough påstår att stimulans och motion har betydelse för inläringen medan det finns andra forskare som menar att den biokemiska rytmen och hormonsystemet är betydelsefullt. En tredje åsikt är att inläringen påverkas av kostvanor. Healy (1990) skriver att studier som gjorts under många år visar ett förbättrat arbete i klassrummet av de elever som ätit frukost eller som under rasterna fått närande mellanmål. Hon skriver vidare att hjärnan och förmågan till inläring påverkas negativt av järnbrist och undernäring. Därför är välbalanserad kost av stor betydelse. Det man kan säga är att attityder, känslor, kropp och hälsa är kopplat till inläring och att vi använder alla våra sinnen, vår kropp och vårt psyke när vi lär oss (Nordlund, Rolander & Larsson 1989).

I ovanstående stycke nämns det att inläring kan påverkas av indirekta orsaker. En av dessa orsaker kan vara känslan av harmoni. Nordlund, Rolander och Larsson (1989) skriver att

Roger Sperry (nobelpristagare inom hjärnforskningen 1981) har upptäckt att både vänster och höger hjärnhalva behöver stimulans och att det är först då som vi kan känna harmoni. Ornstein (1994) (professor och forskare som forskat tillsammans med Sperry) skriver att den vänstra hjärnhalvan förknippas med viljemässig ansträngning såsom analys och logiskt tänkande medan den högra hjärnhalvan står för helhetstänkande och mottagning såsom skapande och fantasi men det är också, menar Ornstein (1994), den högra hjärnhalvan som kontrollerar de motoriska funktionerna. De båda hjärnhalvorna är sammankopplade med varandra genom fibrer och vid alla slags aktiviteter används båda hjärnhalvorna. Det är dock den vänstra hjärnhalvan som, enligt Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002), är den dominanta. Nordlund, Rolander och Larsson (1989) skriver att vi måste bli bättre på att få hjärnhalvorna att samarbeta med varandra. Därför är det viktigt att tänka på hur undervisningen planeras.

Undervisningen i skolan har riktat in sig på aktiviteter som gynnat den vänstra hjärnhalvan mer menar Nordlund, Rolander och Larsson (1989). Om det är så att man genom fysisk aktivitet stimulerar den högra hjärnhalvan i högre grad, kan det då påverka barnet till att må bättre så att det i sin tur påverkar resultaten i skolan i en positiv riktning? I så fall ska man fundera på att introducera mer fysisk aktivitet i klassrummet. Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) skriver att barnet som kryper, klättrar, förflyttar sig i rummet på olika sätt kan betrakta det ur olika perspektiv vilket hjälper barnet att utveckla sin rumsuppfattning. De menar att vi genom fysisk aktivitet utvecklar erfarenheter som kan ligga till grund för vårt intellektuella lärande. En utvecklad rumsuppfattning är en förutsättning för att senare kunna förstå matematiska förhållanden. ”Hjärnan måste få erfara” (Ornstein 1994, s.182) för att kunna utvecklas.

En annan aspekt på lärande har Howard Gardner (1994), professor i psykologi, som har visat med sin forskning att människan har sju intelligenscentran, vilka är:

- Lingvistiska - språklig skicklighet, kunskap och känsla för ordets funktion och dess innebörd.
- logiska/matematiska - förmåga att uppfatta matematiska sammanhang.
- musikaliska - kan förstå musik, lyssna, spela och eventuellt komponera. Har en känslighet för och en förmåga att uppfatta tonarter, rytm och fraser.
- Spatiala/visuella – förmåga att korrekt uppfatta och återskapa visuella bilder samt att skapa och förändra objekt.
- kinestetiska – kroppslig intelligens, att kunna använda kroppen på varierande sätt för att uttrycka sig och för mer målinriktat syfte.
- intrapersonella - självkänedom, genom kunskap om sitt eget känsloliv, kan de hjälpa andra individer.
- interpersonella – socialt betingad, kan använda den kunskap som uppnås genom empatisk känsla till att förmå människor att agera på ett visst sätt.

Pritchard (2005) skriver att Gardner har lagt till två intelligenser så att de nu är nio stycken. Dessa två är:

- naturalistisk – har förmåga att klassificera och förstå mönster
- existentiell – intresserade av livsfrågor. Undersökning av sånt som rör livet, döden och realiteter.

Atterström och Persson (2000) skriver att Gardner anser att man måste variera undervisningen så att alla intelligenser blir stimulerade men att det måste göras på så sätt att det finns ett sammanhang. Ellneby (1999) säger att genom sinnesstimulering som massage kan eleverna få bättre koncentration och sänka stressen vilket i sin tur skapar förutsättningar för ett välbefinnande samt för inläring och bearbetning. En sådan undervisning skulle då förespråkas men Gardner (1994) menar att de spatiala, kinestetiska och musikaliska intelligenserna inte prioriteras i skolan.

Att stå som pedagog inför eleverna, innebär ett möte med en mångfald av personligheter, där alla ska tas hänsyn till. En del är livliga medan andra är mer lugna. Hjärnforskaren Ornstein (1994) beskriver dessa personer som individer med låg-aktivt eller hög-aktivt nervsystem. Det paradoxala är att de individer som har ett hög-aktivt nervsystem är de personer som är stillsamma. De är nämligen tillräckligt stimulerade i sitt inre med diverse olika aktiviteter, så det behövs ingen ytterligare spänning eftersom den är överflödigt. De kan lugnt ta en bok och sitta still och njuta av den och de är nöjda med de få vänner de har. De individer som däremot har ett låg-aktivt nervsystem behöver mycket stimulans för att orka och må bra. Eftersom deras inre är tyst, söker och skapar dessa personer oväsen själva. De tycker om att det är mycket liv och rörelse runt dem och de är mycket utåtriktade även om de inte alltid får behålla sina vänner. Ofta har de problem med lagar och regler. Med detta i åtanke så ökar förståelsen för att eleverna har olika behov av att röra sig och att fysisk aktivitet i klassrummet inte mottas på samma sätt av alla elever.

## **Teoretiska utgångspunkter**

### **Definition av begrepp**

Malmström (1991) beskriver fysisk aktivitet som kroppslig verksamhet och Ekberg och Erberth (2000) definierar begreppet som alla rörelser där energiförbrukningen ökar. FHI (2007) definierar fysisk aktivitet som rörelser som ökar energiomsättningen i kroppen. Genom en stillasittande livsstil blir det en obalans i energibalansen, då förbränns inte det socker och fett som har konsumerats, vilket leder till ohälsa (Elinder Schäfer & Faskunger 2006). Den mängd energi som krävs för att hålla igång andning, hjärta och inre organ kallas grundomsättning, skriver Nordlund, Rolander och Larsson (1989). Hos barn och ungdom är grundomsättningen högre än hos äldre. Genom denna definition av fysisk aktivitet kan den förstås ur ett bredare hälsoperspektiv. I detta arbete menas med fysisk aktivitet, allt vi gör med kroppen för att bryta ett stillasittande. Det kan exempelvis vara att ställa sig bredvid skolbänken och sträcka upp armarna i luften ett antal gånger, röra sig till musik eller göra någon rörelselek.

Malmström (1991) definierar begreppet rörelse som att man på något sätt ändrar sitt läge. Huitfeldt (1998) definierar ordet rörelse som något som kan vara obligatoriskt eller frivilligt. Han skriver att rörelse är ett naturligt sätt för det lilla barnet att utvecklas fysiskt, mentalt och kognitivt. Vidare nämner han att idrott för de mindre barnen och spontana aktiviteter, oavsett ålder, ofta benämns som rörelse. Definitionen av ordet rörelse i detta arbete är synonymt med det begrepp som handlar om fysisk aktivitet. Rörelse kan vara när man förflyttar kroppen på något vis. Det kan till exempel vara att förflytta sig från sin bänk/arbetsbord till en annan plats för att arbeta eller för att ha samling i ring på golvet. Det kan också vara att gå och hämta material i ett skåp eller vända sig mot sin bänkkompis för att diskutera lite.



Nordlund, Rolander och Larsson (1989) definierar rörelsebehov som rörelser som stimulerar de energigivande processerna. En av dessa processer är exempelvis syreupptagningsförmågan (Elinder Schäfer & Faskunger). En annan definition på rörelsebehov erhålls om vi tänker på rörelseapparaten. Rydqvist och Winroth (2004) beskriver skelett, leder och muskler som rörelseapparaten vilken är beroende av hjärnans och de syretransporterande organens kapacitet. De skriver vidare att dessa behöver underhållas regelbundet för att inte bli sköra, stela och försvagade vilket kan undvikas genom rörelse som tränar kondition, styrka, rörlighet och koordination. De menar även att de fysiska faktorerna är grunden till vår mentala hälsa. Rörelsebehovet uppstår således av olika anledningar. I detta arbete är definitionen av rörelsebehov var persons individuella behov av att ha rört på sig tillräckligt. För några elever blir behovet tillfredsställt genom att exempelvis resa sig från stolen och gå en stund, för andra räcker det med att förändra sitt kroppsläge, medan vissa kräver lite mer som att springa ett varv runt skolhuset.

## Teori

I Lpo 94 (1998) nämns det att för att främja ett lärande ska skolan stimulera eleven att skaffa sig kunskaper. Det aktiva lärandet kan exempelvis fås via lek, och fysisk aktivitet i skolan ses som något viktigt. ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Läraryrket 2004 s.11).

Det finns många olika teorier om hur lärande sker, vad som påverkar och ökar möjligheterna till utveckling. Hela vår kropp tas i anspråk när vi lär oss något, våra sinnen, organ och muskler samarbetar och kompletterar varandra.

Hannaford (1995) (neurofysiolog och utbildare) anser att kroppen spelar stor roll för inläring och tänkande. Inläring sker inte enbart i hjärnan. Det är kroppens sinnen som tillhandahåller hjärnan med nödvändig information och det är rörelserna som underlättar kognitionen. Hon menar att rörelse påbörjar och bistår mentala processer samt aktiverar nervsystemet. Rörelse skapar nätverk av nervceller, vilket gör att hela kroppen kan ses som ett inlärningsinstrument. Att rörelse har betydelse för inlärningsprocessen upptäckte Hannaford då hon arbetade med barn med inlärningssvårigheter. Hon startade skoldagen med små enkla rörelser som aktiverade hela elevens kropp. Dessa rörelser skapar inlärningsberedskap för alla elever. Den kallas numera för hjärngymnastik och de rörelser som utförs, aktiverar själ och kroppsfunktion. Rörelserna är enkla och Hannaford (1995) menar att hon aldrig har uppmärksammat någon som har misslyckats med en effektivare inläring efter att ha använt sig av hjärngymnastik. Några andra effekter som hjärngymnastiken har är att koncentrationen och prestationsförmågan ökar samt att självförtroendet förbättras. Hannaford (1995) menar att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer, vilket visat sig i en kanadensisk studie med 500 barn. En timmes extra idrott per dag, resulterade i bättre resultat på prov jämfört med mindre aktiva barn.

Hannaford (1995) har uppmärksammat att undervisningen gynnar elever vars vänstra hjärnhalva är dominant och där logisk bearbetning är det som krävs. Undervisningssystemet värderar språklig förmåga högt, vilket visar sig i de prov som skolan har där de logiskt/matematiska och språkliga intelligenserna provas. Hon menar vidare att för att få en undervisning som är bra för hela hjärnan och som gynnar alla elever, så kan samarbete i grupper vara att föredra. Där kan flera intelligenser tillvaratas genom diskussioner, ritning och skrivning med mera, vilket förankrar informationen i var elevs egen erfarenhet. Hon menar att

rörelsen som sker när man omsätter sina tankar i till exempel bilder gör att det formella tänkandet utvidgas.

Lillemyr (2002) beskriver Piagets kognitiva teori som konstruktivistisk. Piaget påstår att både arv och miljö har betydelse för barnets utveckling men fokuserar på mognad. Han menar att barnets roll är att vara aktiv och utforska sin omvärld, att det lär sig genom att återuppleva och härma i sina lekar och därefter utveckla sina idéer.

*Enligt Piaget går den motoriska, perceptuella och kognitiva utvecklingen i varandra och barnets förmåga att röra sig har stor betydelse för perceptuell, kognitiv och emotionell utveckling. (Ericsson 2005, s.42).*

Kunskap är något som konstrueras av varje individ. Pritchard (2005) skriver att Piaget har kallat barnet "ensam vetenskapsman". Den beskrivningen ger en bild av hur barnet ensamt utforskar för att sedan dra slutsatser om omvärlden. Enligt Pritchard (2005) ansåg Piaget att inläring var en process där barnet ska anpassas efter den omgivande miljöns påverkan. Två grundprocesser som är viktiga för anpassningen är assimilation och ackommodation. Assimilation är den process där det nya infogas med det gamla och ackommodation är när den mentala uppbyggnaden förändras för att klara av den nya erfarenheten, vilken står i strid med den gamla erfarenheten.

En annan syn på lärande är att det mest utvecklande för många kan vara i samspelet med andra, detta enligt Vygotskijs teori (Bråten & Thurmann-Moe 1998). Han hävdar att barnet föds som ett socialt väsen och menar att när individen utvecklas är det inte barnet i sig som står i fokus utan barnet utvecklas med hjälp av sin omgivning vilket innefattar det sociala, kulturella och det historiska. Pritchard (2005) skriver att i Vygotskijs socialkonstruktivistiska teori så är språket viktigt när det intellektuella utvecklas. Också den sociala interaktionen, som kan ske med vem som helst, kan leda till inläring. Vidare skriver Pritchard (2005) att Vygotskij anser att varje individ har en proximal tillväxtzon (zone of proximal development, ZPD), vilket är det område av förståelse som en individ håller på att närma sig och som den kommer att flytta till närmast. I den proximala tillväxtzonen kan den som utvecklas arbeta, men bara när den får stöd. Stödet kan vara en lärare, andra människor eller olika material och stödet ska komma vid en lämplig tidpunkt och vid en lämplig nivå för just den individen. Att arbeta i par eller små grupper är viktigt för att lära sig något. Att arbeta i ett tyst klassrum där kontakt med andra inte uppmuntras är att arbeta som raka motsatsen mot vad den socialkonstruktivistiska teorin förespråkar.

Enligt Dewey (1999) finns ett samband mellan tanke och handling, dessa är inte isolerade ifrån varandra, det ena påverkar det andra. Han skriver att när man använder olika ting, gör något med dem, kan man genom att betrakta konsekvenserna av det man gör erfara något. Likaså finns det ett samband mellan det som en person gör mot sin omgivning och det som blir omgivningens respons. Dewey anser att man uppnår en förståelse för tingen genom att man gör något med dem.

*Jag tror att fem minuters fördomsfri observation (utan förutfattade meningar) av hur ett barn vinner kunskap skulle räcka för att kullkasta uppfattningen att det är passivt sysselsatt med att ta emot intryck från enstaka färdiga egenskaper som ljud, färgstyrka, etc. (Dewey 1999, s.323).*

Kadesjö (2001) menar att många olika kroppsfunktioner påverkar barnets motorik och kallar det sambandet en motorisk handlingskedja. Via sinnesorganen tar hjärnan emot information som de kognitiva processerna sedan bearbetar och tolkar. Tolkningen avgör hur barnet ska reagera och ska nu omvandlas till en motorisk idé. Den motoriska idén är en bild över hur reagerandet ska ske. Idén leder till en plan om vilka muskelgrupper som ska aktiveras och på vilket sätt. Kadesjö (2001) skriver att den information som hjärnan mottar är beroende av sinnessens förmåga såsom tolkningen avgörs av den kognitiva utvecklingsnivån. Den motoriska bilden och planen är styrd av barnets minne och tidigare erfarenheter. Han menar vidare att om någon länk i handlingskedjan är försvagad blir barnets motorik negativt påverkad av denna. Han skriver också att barn med koncentrationssvårigheter ofta har motoriska problem.

## Metod

Som metod valdes en kvalitativ forskningsansats med ett fenomenologiskt förhållningssätt. Även ett genusperspektiv visas i resultatet. Fenomenologi betyder enligt Malmström (1991) läran om fenomenen som de visar sig för oss. Genom valet av ansatsen klargörs om eleverna får sitt rörelsebehov tillfredsställt men också på vilket sätt det tillgodoses. Önskemålet var att få en inblick i varje individs perspektiv på det studerade fenomenet. Har eleverna svårt att sitta still? Vad anser de sig själva ha för alternativ till stillasittande? Anser de sig behöva något alternativ? Hur använder sig pedagogen av rörelse i klassrummet? Finns sådan aktivitet? Är den i så fall planerad, oplanerad, spontan eller önskvärd?

Användandet av både kvalitativ (intervjuer) och kvantitativ (enkäter) metod ansågs vara betydelsefulla som verktyg i datainsamlingen. Eliasson (1994) skriver att man under hela forskningsprocessen har stor användning av både kvalitativa och kvantitativa data och att dessa kan komplettera varandra. Dock ligger tonvikten på den kvalitativa delen eftersom frågorna *vad* och *hur* är de centrala i forskningen. Var tonvikten läggs styrs enligt Kvale (1997) av undersökningens syfte och av vilket fenomen som utforskas.

*Vill jag veta hur många blommor av skilda slag som finns på ängen skall jag gå ut och räkna dem (kvantitativ studie). Vill jag veta vilka sorter som förekommer och hur deras livsbetingelser ser ut skall jag inte räkna utan söka finna variation och försöka förstå deras situation. (Trost 1994, s.22).*

## Urval

Undersökningsspersonerna var elever i tre klasser i skolår 5, sammanlagt 61 elever, varav 38 pojkar och 23 flickor, samt de tre klassernas klasslärare. Dessa var för oss nya bekanskap och skolorna var belägna i olika kommuner. De elever som deltog i studien var de elever som ville vara med och vars föräldrar godkände att de fick delta i undersökningen. Syftet med att använda både elever och pedagoger som undersökningsspersoner var för att undersöka vad som pågick i klassrummet i form av rörelse - vad eleverna gjorde och vad pedagogen gjorde, men också hur undervisningen kunde förändras eller påverkas med hänsyn till rörelsebehovet, och av vem eller vilka. Den fysiska aktiviteten i ett klassrum gemensamt för cirka 20-25 personer undersöktes genom att vi samlade in information från var och en av dessa.

Begreppet rörelse är stort så valet blev att avgränsa det till att gälla enbart rörelse i klassrummet. En tidigare tanke som fanns var att även studera skolgården för att kartlägga om den var anpassad för elevernas behov. Som Huitfeldt (1998) skriver, ifrågasattes också om skolgården planerats för att erbjuda stimulerande miljöer för samtliga åldersgrupper samt om den var inbjudande för den växande generationen. Detta valdes dock bort för att begränsa vår studie.

Genom avgränsningen till klassrummet har promenader till och från klassrum som ligger i andra delar av skolhuset, till exempel slöjdsalar, uteslutits. Avgränsningen bidrog till att även idrottslektionen med dess fysiska aktivitet uteslöts ur undersökningen.

## **Design**

### **Enkäter**

I studien användes en enkät (bilaga 1) som elever fått svara på. Enkäten, bestod av 21 frågor, som skulle ge svar på frågeställningarna. För att finna eller utesluta ett eventuellt samband/mönster mellan mycket fysiskt aktiva elever och rörelsebehov i skolan, utformades frågorna också med hänsyn tagen till fritidsaktiviteter. Efter utformning av enkät utfördes en pilotstudie med två elever, en i skolår 3 och en i skolår 5. Detta för att få en uppfattning om de frågeställningar och svarsalternativ som ställts, var lämpliga och begripliga för elever i skolår 5.

När enkäten var klar kontaktades klassföreståndaren för respektive klass personligen. De fick information om examensarbetet samt förfrågan om det fanns möjlighet att genomföra en enkätundersökning bland deras elever. Ett positivt gensvar från pedagogerna gjorde att ett godkännandebrev (bilaga 2) skickades med eleverna hem, som de sedan fick lämna till sina föräldrar. I brevet berättades varför hjälp behövdes av eleverna, om elevens anonymitet, hur deras svar skulle komma att behandlas, och att deltagandet var frivilligt.

Vid undersökningstillfället besöktes varje klass och innan enkäterna delades ut förklarades några begrepp som fysisk aktivitet, rörelsebehov, planerad och oplanerad fysisk aktivitet, vilka förekom i frågorna. Instruktionen eleverna fick var att ta god tid på sig. För att det inte skulle bli en form av tävlan, fick de instruktioner om att efter ifyllandet lägga enkäten upp- och nedvänd på sin bänk och sedan läsa sin bänkbok. Under tiden som eleverna svarade på enkäterna fanns vi kvar i klassrummet vilket gav de möjlighet att ställa frågor om något var oklart. Detta genomförande medförde att enkätsvaren kunde återfås direkt med minimalt bortfall. Efter inlämnandet av enkäter skedde samtal med eleverna vilket var både intressant och roligt.

Genom enkäter erhöles svar från varje elev där deras åsikt synliggjordes samtidigt som information om hur många av eleverna som valt samma svarsalternativ blev tydligt. Genom den planering av enkätundersökningen som gjordes, gav vi varje elev den tid som krävdes för att besvara frågorna, vilket ökar resultatets trovärdighet. En del av frågorna i enkäten har liknande frågeställningar vilket gör att vid en jämförelse dessa emellan, synliggörs det om undersökningspersonernas svar varit genomtänkt.

Trost (1994) skriver att enkäter anses vara av kvantitativ art eftersom dessa ger svar på frågorna, hur många och en jämförelse av till exempel längre än/fler än. Vidare skriver han att enkäter kan innehålla kvalitativa moment, vilket enkäten i denna studie gör.

## **Intervjuer**

Som en del i studien intervjuades de tre klassföreståndarna för respektive undersökningsklass enskilt om deras syn på och planering av fysisk aktivitet i klassrummet. Valet av den kvalitativa forskningsintervjun som Kvale (1997) skriver om, ledde till att intervjun blev en blandning mellan samtal och intervju styrt av frågeformulär. Inte strikt strukturerad men ändå enligt en genomtänkt planering där resultatet blev tre övergripande frågor (bilaga 3). Som hjälpmedel vid intervjun användes en bandspelare tillsammans med egna anteckningar. På så vis gavs möjligheter till en exakt återgivning av intervjun, vad som sagts och hur det sas, i vilket röstläge och tonfall. Varje intervju varade i genomsnitt cirka 30 minuter.

Intervjun gav oss information om varje pedagogs tankar om planering och möjligheter till fysisk aktivitet i klassrummet. Intentionen var att, som Kvale (1997) skriver, fånga den intervjuades erfarenheter från hans/hennes vardagsvärld. Genom intervjun som metod kan undersökningsspersonen informera oss om detta ur sin egen synvinkel och med sina egna ord. Kvale (1997) nämner också mångtydigheten, där motsägelser i den intervjuades uttalanden kan upptäckas.

## **Bearbetning av data**

Det datamaterial som insamlats strukturerades. Det gjordes en sammanställning av enkätens frågor och svar, en för varje klass samt en som visar klassernas sammanlagda resultat, så att allt blev samlat i ett dokument. Sedan kategoriserades frågorna, i enlighet med de tre frågeställningarna, genom att markera med olika färgpennor.

Intervjuerna skrevs ned i talspråk, med notering om bland annat röstläge, för att underlätta vid analysen. Dessa skrevs ut för att sedan klarläggas. Texten markerades i första hand i enlighet med den tredje frågeställningen och sedan även i förhållande till de två första men då ur pedagogens perspektiv. För ytterligare klarläggande noterades i den utskrivna intervjutexten de frågor och svar som kunde kopplas till enkätens frågor samt noteringar om egna tankar som skulle kunna vara till hjälp i det fortsatta arbetet med analysen.

## **Etik**

Pedagoger, föräldrar och elever har informerats om undersökningens syfte och genomförande. De fick dessutom lämna sitt godkännande inför intervjuerna och enkätundersökningen. Deltagandet har varit frivilligt. Genom ovanstående har ett informerat samtycke genomförts, vilket Kvale (1997) beskriver som en av de etiska riktlinjerna. Pedagoger och elever fick i god tid innan undersökningstillfället information om tid, plats och genomförande för att alla skulle känna sig trygga och förberedda.

Konfidentialiteten anses vara hög eftersom det har undvikits att skriva på ett sådant sätt att undersökningsspersonerna kan identifieras. Oberoende av klassernas rätta beteckning fick de beteckningarna A, B och C, allt efter den ordningsföljd de blev undersökta. Pedagogerna fick

följaktligen beteckningarna PA, PB och PC. Undersökningen har utförts i två olika kommuner, vilka inte nämns i rapporten.

## **Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet**

Både intervjufrågor och enkätfrågor har arbetats om många gånger. Det har studerats vilka olika tolkningar som skulle kunna framkomma på en och samma fråga och dessutom har pilotstudier gjorts för att undersöka om frågorna var tydliga nog. Vid frågeställningarna i enkäten har det tagits hänsyn till elevernas ålder och i formuleringarna användes ett språk, begripligt för elever i år 5. För att maximera den möjliga sanningsenligheten i enkätsvaren fanns möjligheter till att fråga om något var oklart under hela ifyllandet av enkäten.

De tre intervjupersonerna har under lång tid arbetat med "sina" elever i klassrummet, skapat relationer, byggt upp en miljö och funnit arbetsmetoder som anpassats efter de själva och sina elevgrupper. Några egna värderingar har inte lagts i intervjupersonernas svar utan de svar som givits antas överensstämma med verkligheten. För att få "cirkeln sluten" har pedagogerna också fått svara på några av de frågor som ingår i den enkät som deras elever besvarat.

I intervjun har det använts några ledande frågor, oftast som en följd av en tidigare fråga. De är ledande på så sätt att de ställts för att inte cirkla ut för långt från ämnet och för att vara säkra på att intervjupersonens svar är uppfattat på det sätt hon menat, så rättmätiga resultat erhålls. "I forsknings- och mätningssammanhang handlar validitet om i vilken utsträckning man mäter det som avses att mätas." (Andersson, Sjösten & Ahn 2003, s.19). Kvale (1997) skriver om hur olika formuleringar av en fråga kan leda till olika resultat. Han menar ändå att i den kvalitativa forskningsintervju kan det vara bra att ställa ledande frågor för att på så vis pröva tillförlitligheten i intervjupersonens svar och för att bekräfta den tolkning som intervjuaren gjort.

I intervjuutskriften står exakt vad som sägs under intervjun men också noteringar om skratt, röstläge och kroppsspråk. I analysen reflekteras även till intervjutillfället.

## **Resultat**

Under rubrikerna klass A, klass B och klass C beskrivs resultatet av elevernas enkätsvar samt intervju svaren från respektive klassföreståndare. Analys och sammanfattning behandlas under rubriken klass ABC – en sammanfattning med analys.

I resultatet framgår även ett genusperspektiv men perspektivet i sig är inte det viktiga, utan ett medel för att utesluta ett eventuellt förvridet resultat på grund av att de tre klasserna omfattar fler pojkar än flickor

### **Klass A**

Merparten av eleverna i klass A anser att de inte har svårt för att sitta still på stolen under lektionstid vilket PA också tycker att de klarar mycket bra. De har ändå svarat att de några gånger i veckan finner orsaker för att enbart få röra sig som till exempel att vässa pennan, gå

på toaletten och sträcka på sig. PA berättar att hon tillåter att eleverna går och vässar pennan, pratar med en kompis och liknande för att de ska få röra på sig under lektionen. Hon säger att hon låter det ske under förutsättning att eleverna följer hennes mått på vad som är lagom många gånger.

PA berättar att hon inte planerar sin undervisning med hänsyn tagen till elevernas rörelsebehov förutom vid utomhusaktiviteter, då det ligger en tanke om rörelse bakom. Hon menar att det likväl sker mycket rörelse under hennes lektioner och hon tror inte att eleverna upplever att de sitter stilla. Under lektionstid diskuterar de mycket vilket hon menar medför rörelse. Hon menar vidare att morgon- och eftermiddagssamling naturligt medför mycket rörelse för eleverna. I vissa ämnen föredrar PA att arbeta sittandes med eleverna på golvet men bänklaceringen kan ibland försvåra det eftersom det kan ta tid att flytta dessa.

Övervägande del av eleverna tycker att de vid genomgång sitter vid sina bänkar medan PA anser att hon varierar sina genomgångar på olika sätt genom elevernas olika placering, inte så ofta men ibland. Över hälften av eleverna svarar att de byter arbetsplats någon gång per vecka, medan några anser sig byta plats någon gång per dag. PA låter eleverna få välja plats, korridoren eller grupprummet, vid grupparbete eller vid behov av lugn och ro. PA: s arbetsätt medför att eleverna vid frågor räcker upp handen och pedagogen går till dem för att hjälpa. De flesta elever tycker inte att PA gör avbrott i lektionen för att de ska få sträcka på sig, inte heller att hon gör något särskilt för att pigga upp dem om de blir trötta. Däremot anger i stort sett alla massage som en befintlig valmöjlighet till paus i arbetet och svaren pekar på att de önskar få röra på sig mer än vad de gör idag.

## **Klass B**

Eleverna anser att de inte har svårt för att sitta still på sin stol under lektionerna, PB säger tvärtom och tycker det är anmärkningsvärt att de har problem med stillasittandet eftersom de rör sig så mycket på rasterna. Hon menar att de elever som kräver mest rörelse i klassrummet är samma elever som är fysiskt aktiva på rasterna. Vidare klassificerar PB klassen som en tävlingsinriktad idrottsklass. Vid de tillfällen då eleverna har svårt för att sitta still, ber de om sin "minut", vilket är cirka en minuts avbrott per arbetspass då eleven får ta sig lite luft ute på trappan och/eller eventuellt prata med en kompis. Minuten är inte till för att de ska springa runt utan för att de ska få lite andrum. Detta är en överenskommelse mellan eleverna och PB som en hjälp för att eleven ska orka med sin dag. Eleverna svarar att som valmöjlighet till paus i arbetet utför de någon slags uteaktivitet som att springa ett varv runt skolhuset, ta en nypa frisk luft eller liknande. Ett fåtal nämner minuten som alternativ, men drygt hälften nämner att PB föreslår en minuts avbrott för att pigga upp dem när de känner sig trötta.

Enkätsvaren visar att hälften av eleverna tycker att de rör sig för lite medan den andra hälften anser sig nöjda. Merparten av eleverna hittar på olika sätt för att få röra på sig. De kan enbart av den anledningen dricka vatten, vässa pennan och gå på toaletten, vilket sker några gånger per dag. PB berättar att cirka fem elever har satt det i system att dricka vatten, vässa pennan med mera men menar att deras skäl är att undvika skolarbetet. Vidare berättar hon att dessa elever också gör det för att få gå omkring men då väljer de sina tillfällen beroende på om ämnet som undervisas är, för eleven, intressant eller inte. PB tror att eleverna har en önskan att få röra sig mer och säger även att eleverna utvecklas olika vad det gäller behov och förmågor. Hon tror att de elever som har förmåga att sitta still, skulle tycka det vore skönt att få röra på sig mer.

Hälften av eleverna svarar att PB ibland avbryter lektionen för att de ska få sträcka på sig, medan den andra hälften anser att hon inte gör några sådana avbrott. PB säger själv att svårigheten med fysisk aktivitet i klassrummet är att få eleverna att varva ner efteråt. Hon berättar att elevernas arbetsplatser har ändrats, de har bytt från bord till egna skolbänkar. Klassrumsmiljön blev för stökig när eleverna skulle hämta material i sina hurtsar då de gärna ville ta vägen förbi en kompis för att prata lite. Skolbänken som arbetsplats bidrar till att eleven är mer "vid sin plats" och det minskar på så sätt antal förflyttningar anser PB. För att få det så lugnt som möjligt säger hon att det är hennes och gruppens dagsform samt gruppens sammansättning som får styra vilken aktivitet som blir aktuell. Hon säger även att vad som går att genomföra beror på elevernas mognad, i den här gruppen anser de att mycket är barnsligt. I den här åldern tar eleverna mer plats genom att de kräver mer yta. PB anser att det försvårar när de vill byta arbetsplats som till exempel, sitta i en cirkel på golvet. Eleverna tycker att PB hjälper till när de är trötta. Hon försöker då pigga upp dem med uppmuntrande ord.

Eleverna svarar att de sitter vid sina bänkar vid genomgångar, vilket också PB berättar. Orsaken till detta arbetssätt är att hon arbetar vid tavlan och tycker att eleverna vid förflyttningar har svårt att varva ner. För att ändra sittplatser, som exempelvis till en ring på golvet, behöver bänkarna flyttas vilket hon anser är slöseri med tid. Strax över hälften av eleverna svarar att de byter arbetsplats någon gång per vecka, medan de resterande anser sig byta någon gång per dag. För att variera elevernas arbetsplats låter PB dem få sitta vid ett bord i studiehallen, som finns i nära anslutning till klassrummet. När eleverna behöver hjälp räcker de upp handen, går fram till läraren eller tar hjälp av en bänkkompis. PB uppmuntrar dem till att i första hand be sin bänkkompis om hjälp, vilket fem av eleverna svarar att de gör. De flesta räcker dock upp handen och väntar på PB: s hjälp.

PB berättar att de försökt ha uteaktivitet tillsammans med parallellklassen nu när de fått klassrummen intill varandra men det fungerade inte, eleverna misskötte sig och några kom tillbaka gråtande. Skolan arbetar i spår och det anser hon kan vara en nackdel idag eftersom femmorna inte har fått möjlighet att skapa goda relationer med varandra och därmed fått möjlighet till en bra sammanhållning.

PB säger att hon tycker det är svårt att planera in fysisk aktivitet under skoldagen så att det inträffar vid rätt tid under lektionen. Hon menar att det är synd att avbryta när eleverna sitter koncentrerade på sin uppgift. Även eleverna har ibland visat sitt missnöje när paus har inträffat. Hon tror dessutom att eleverna själva vill avgöra när de ska ta sin paus.

## **Klass C**

Över hälften av eleverna säger att de byter arbetsplats någon gång per vecka, medan de resterande anser sig byta någon gång varje dag. Övervägande antal elever är delvis nöjda med hur mycket de får röra på sig under en skoldag. PC berättar att hon inte planerar undervisningen med tanke på elevernas rörelsebehov. Hon säger vidare att hon ändå tycker att det blir rörelse i klassrummet eftersom eleverna inte hela tiden arbetar sittandes i sin bänk. Byggnaden de studerar i är bra, berättar hon, eftersom den består av flera lokaler. Hon använder sig ofta av dessa utrymmen för både grupparbete och enskilt arbete, eleverna får variera sina platser vilket medför en viss rörelse. PC nämner också att hon tänker att eleverna nu är så stora att de ska klara ett arbetspass.



Knappt hälften av eleverna tycker det är svårt att sitta still på stolen någon gång under dagen och de flesta säger att PC ibland gör avbrott i lektionen så att de får sträcka på sig. Avbrott som de nämner är leken ”si eller så” eller andra rörelser av olika slag. PC beskriver en form av rörelse som de gör stående vid sina bänkar, en ”följa John” lek vilken beskrivs av Nordlund, Rolander och Larsson (1989). Leken tycker hon fungerar bra men om alla ska röra sig runt i klassrummet, då anser hon att det tar för mycket tid att komma igång sedan. PC säger att det finns möjligheter till fysisk aktivitet i klassrummet och att de även utfört rörelsesånger men hon tycker det är viktigt att rörelsen inte blir för mycket fri utan som en styrd rörelseaktivitet. Hälften av eleverna tycker att PC gör något för att pigga upp dem när de känner sig trötta och de tycker också att det finns någon form av aktivitet som valmöjlighet till paus i arbetet, då mest att röra sig fritt i fem minuter.

PC berättar att antalet elever, 25 barn, försvårar för fysisk aktivitet i klassrummet på grund av att det blir många skolbänkar. Hon försöker därför placera bänkarna gruppvis för att få fri golvyta. När hon planerade klassrumsmiljön ville hon ha en matta i ett hörn av rummet men den önskan blev inte uppfylld eftersom det då blev för liten plats kvar för att kunna placera bänkarna.

Vid genomgång sitter eleverna mest vid sina bänkar, ibland flyttar de med sig stolarna och sätter dessa i ring och pratar men det sker sällan. När eleverna behöver hjälp räcker alla upp handen men några ber även en kompis om hjälp. PC berättar att det är vanligt att eleverna kommer till henne när de vill fråga något men hon går också mycket runt till dem när de räcker upp handen. Hon säger att hon brukar uppmana eleverna att fråga en kompis om hjälp så att de slipper att vänta på hennes.

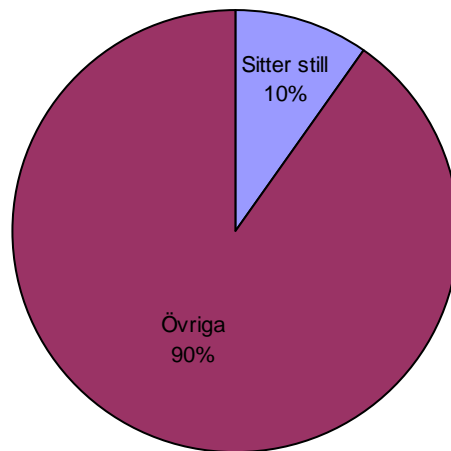
I stort sett alla elever svarar att de sträcker på sig, dricker vatten, går på toaletten och pratar med kompisar några gånger per dag för att enbart få röra på sig. PC har uppmärksammat detsamma och tycker att det blir mer och mer av det, till och med vid hennes genomgångar kan de resa sig upp och gå. Hon berättar att det i korridoren finns bandyklubbor och när eleverna står i kö till toaletten kan det hända mycket, som till exempel en bandymatch.

Ibland säger PC till eleverna att de ska springa eller gå ett varv runt skolan och räkna till exempel antal fönster som de ser. Antal skrivs upp på tavlan för att sedan diskuteras i klassen som undervisning av vittnesuppgifter. Vad lägger man märke till? Vad har man sett? Vad tror man att man har sett? En annan pedagog med scouterfarenhet undervisar klassen en halvdag i veckan. Då går de oftast ut i skogen och pratar om naturorienterade ämnen och utför olika lekar.

## **Klass ABC – en sammanfattning med analys**

Det finns en likhet mellan klasserna när det gäller deras åsikt om mängden rörelse i klassrummet. Merparten av eleverna anser att de får röra på sig lagom eller för lite, det är fler som anser att de får röra på sig för lite. En elev har i anslutning till frågan skrivit en kommentar som lyder: ”Man ska inte röra sig så mycket på lektionen för det ska man göra när det är rast tenk om en rör sig då går den och pratar och sen gör maser det.” (Elevkommentar från enkät). Eleven har uppmärksammat ett problem med fysisk aktivitet under lektionstid som kan komma att bli aktuellt.

Figur 1 visar en procentuell fördelning av antalet elever som sitter still samt över de övriga eleverna som hittar på något alternativ bara för att få röra på sig.

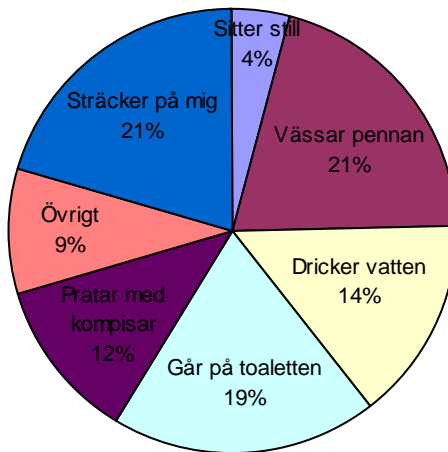


Figur 1

Eleverna säger att de inte har svårt att sitta still på stolen. Ändå visar enkätsvaren paradoxalt nog att de flesta elever finner på orsaker bara för att få röra på sig. En anledning till detta kan vara att eleverna innan vår fråga, inte reflekterat över hur de får sitt rörelsebehov stillat. Det kan också vara så att de kan sitta still på stolen just för att de på eget initiativ, tar sig små friheter att röra på sig. Eleverna har en önskan om att få röra på sig mer och detta överensstämmer med vad pedagogerna tror om eleverna.

Rörelse är viktigt för inläringen menar Hannaford (1995) och det kan betyda att eleverna omedvetet känner av att rörelser underlättar för inläring, vilket gör att de väljer att röra på sig. Enligt Lpo 94 (1998) ska alla elever erbjudas fysisk aktivitet under skoldagen. Alla lär inte på samma sätt, våra förmågor är på olika nivåer och våra kroppar kräver olika sittställningar. Ibland säger kroppen själv ifrån hur den bäst kan användas för att aktivera de funktioner som behövs. Det är då möjligt att man genom ett varierat arbetssätt och flexibilitet kan ge alla elever möjlighet att uppnå sina egna tekniker för att lära. Kadesjö (2001) beskriver att många av kroppens olika funktioner samspelar vid en motorisk handling. En förutsättning för att samspillet ska fungera är att de separata funktionerna inte försvagas eller avstannar i sin effektivitet. Det krävs att varje funktion tränas och hålls aktiv eftersom de inbördes är beroende av varandra.

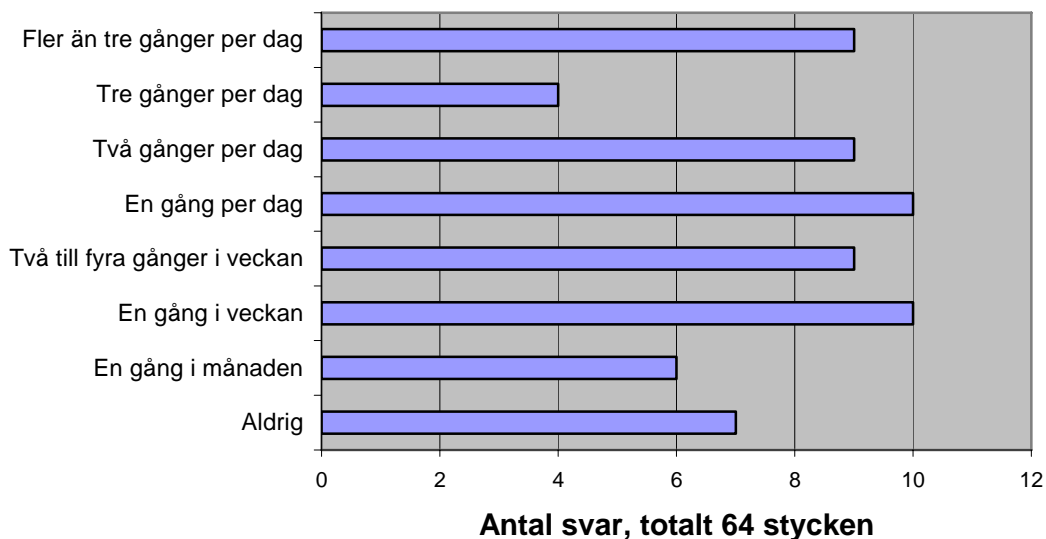
Figur 2 visar en fördelning av de alternativ som eleverna använder sig av under lektionstid enbart för att få röra på sig. Flertalet elever har valt mer än ett alternativ. Därför motsvarar hela cirkeln, 100 %, inte antalet elever i undersökningen utan det totala antalet aktiviteter som utförts. Exempel: 14 % av den totala aktivitetsrörelsen utgör ”dricka vatten”.



Figur 2

De elever som väljer alternativet vässar pennan eller går på toaletten, kan vara näst intill säkra på att pedagogen inte anmärker på det. Att välja något utav dessa alternativ enbart för att få röra på sig, kan ske några gånger per dag, se figur 3. En elev har löst det på ett annat sätt. Eleven säger: ”Jag står upp och hoppar fast jag jobbar samtidigt. Men det får jag egentligen inte.” (Elevkommentar från enkät). Att gå och vassa pennan under lektionstid kan vara ett sätt att få röra på sig men också för att bearbeta kognitiva intryck. Ericsson (2003) menar att om rörelsen blir automatiserad så kan kognitiva resurser frigöras. Eleverna går och vassar pennan när de får ett behov av att röra sig. Vässaren står alltid på samma plats vilket medför att vägen dit alltid är densamma. Att gå till vässaren och tillbaka kan liknas vid en automatiserad rörelse. Under denna gång kan de kognitiva intrycken bearbetas.

### Hur ofta tar eleven till knep för att få röra på sig?

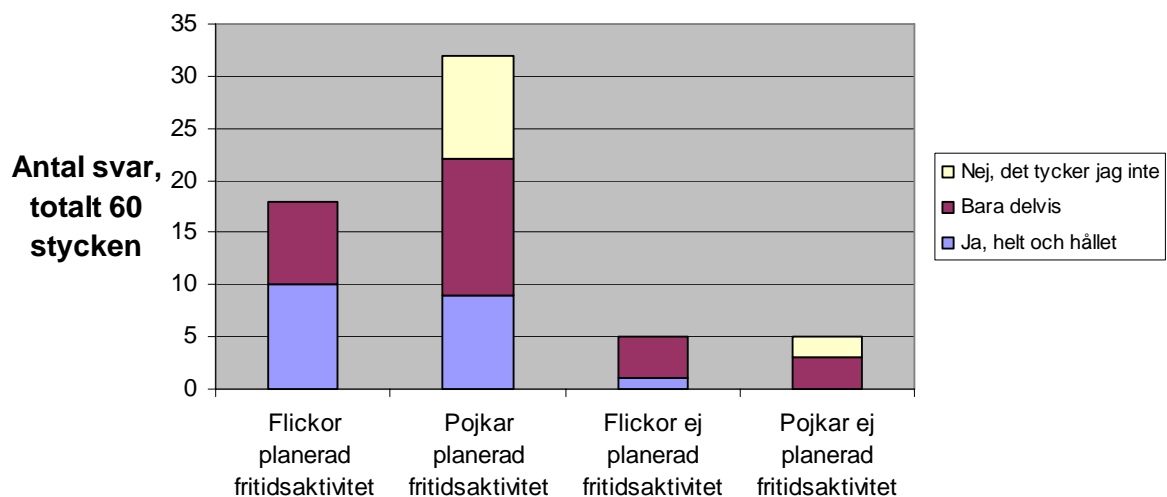


Figur 3

Eleverna vill gärna röra på sig och gör så när kroppen säger ifrån men också av den anledningen att ämnet som just undervisas är ointressant. Dewey (1999) menar att om en deltagare är intresserad så är han/hon också en aktiv deltagare. Figur 3 visar att det är fler elever som ofta tar till små knep för att få röra på sig, än de som sällan eller aldrig gör det. Andelen svar, 64 stycken, beror på att någon elev valt fler alternativ än ett.

Många elever i klasserna utövar planerad fysisk aktivitet på sin fritid. I A-klassen tränar de flesta eleverna en gång i veckan medan eleverna i B- och C-klasserna deltar i många olika sporter vilket medför många träningstider. Det innebär att dessa elever har mer än fyra träningstillfällen i veckan. Ett mönster som visar sig är att det är fler i B- och C-klasserna som anser att de inte får röra sig tillräckligt under en skoldag. Det ska nämnas i detta sammanhang att B- och C-klasserna har mindre klassrum än vad A-klassen har. Klassrummets storlek och antalet elever i klasserna försvårar för fysisk aktivitet i klassrummen och detta gör att eleverna inte får den möjlighet till fysisk aktivitet som de enligt Lpo 94 (1998) har rätt till under en skoldag.

#### Anser eleverna att de får röra på sig tillräckligt under en skoldag?



Figur 4

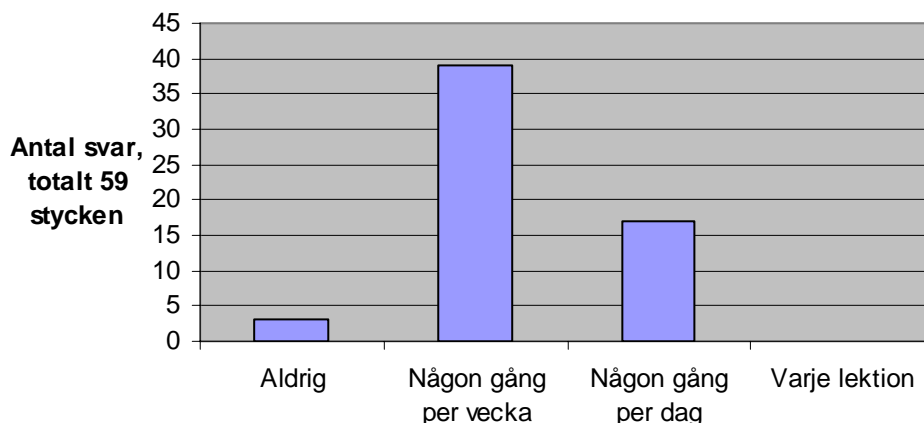
Figur 4 visar pojkars och flickors planerade och oplanerade fritidsaktiviteter i förhållande till hur nöjda de är med sin fysiska aktivitet under en hel skoldag. Totalt har 61 elever varit med i undersökningen, men i figur 4 är det ett bortfall. Det saknas ett svar från en pojke med planerad fysisk aktivitet. Det som urskiljer sig i diagrammet är att pojkar är mer missnöjda med mängden rörelse under skoldagen än flickor. De flickor som är mest nöjda med mängden rörelse är de flickor som har planerad fysisk aktivitet på fritiden. Dock finns en tendens som visar sig och det är att det finns några elever ur alla fritidsaktivitetsgrupper som upplever att de bara är delvis nöjda med mängden rörelse under en skoldag.

Pritchard (2005) skriver att elever som lär sig via det kinestetiska sinnet föredrar att lära sig genom att göra. De tycker om fysisk aktivitet och har ofta svårt att sitta still. Dessa elever menar Pritchard (2005) skulle må bra av små avbrott i klassrummet. I klass B har tidigare

försök att införa olika former av fysisk aktivitet utfallit negativt. Eleverna har inte förvalt de former som erbjudits på ett, för undervisningens skull, acceptabelt sätt och det uppstår svårigheter att finna en väg till en bra arbetsmiljö för alla. Svårigheter finns till för att övervinnas och enligt Lpo94 (1998) ska skolan främja aktivt lärande, vilket oftast medför rörelse, och se den fysiska aktiviteten som något viktigt. Dewey (1999) skriver om samband mellan tanke, handling och respons. Dessa är inte isolerade från varandra och han menar att det ena påverkar det andra och tvärtom. Det är en lärandeprocess som ständigt pågår. Något i den processen har format ett mönster som i dagsläget förhindrar synen på möjligheter.

Pedagogerna berättar att de inte planerar sin undervisning med hänsyn tagen till vilket rörelsebehov eleverna har. De tycker också alla, att klassrummets storlek och antalet elever försvårar för omväxling av sittplatser på grund av att en temporär omorganisation av elevernas placering tar för mycket tid. Enligt Lpo 94 (1998) ska skolan stimulera eleverna så att de skaffar sig kunskaper på bästa sätt och undervisningen ska också individanpassas. Att arbeta efter Gardners teori (Atterström & Persson 2000) innebär att planeringen av undervisningen sker med hänsyn tagen till alla intelligenser vilket leder till att eleverna får en varierad undervisning.

### Hur ofta byter eleven arbetsplats under lektionerna?



Figur 5

I figur 5 finns 59 svar, två har således valt att inte svara. Enkätsvaren visar att det inte är någon klass som utmärker sig åt något håll, utan fördelningen av svaren är jämt spridda över klasserna. Alternativ två är det alternativ som över hälften av eleverna i varje klass väljer. Att byta arbetsplats varje lektion var det ingen som gjorde. Att byta arbetsplats innebär att eleverna får röra på sig och enligt Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) så kan dessa små avbrott med rörelse öka elevernas arbetslust, något som i förlängningen är positivt både för elever och för pedagoger.

Något som också är slående lika är hur eleverna tar hjälp av läraren. De sitter vid sina bänkar och räcker upp handen. Det som skiljer klasserna åt är att eleverna i klass C tar hjälp av sin bänkkompis i större utsträckning än vad de gör i de andra klasserna. Vygotskijs teori (Bråten

& Thurmann 1998) och Deweys (1999) tankar innebär att eleverna lär i samspel vilket sker i klassrummet då de uppmanas att ta hjälp av varandra om de kör fast med någon uppgift eller då de arbetar med "vittnesuppgifter". Dewey (1999) menar att eleverna använder gruppens resurser vilket gör att de inhämtar kunskap av varandra. Gruppen kan också vara ett stöd när den proximala utvecklingszonen utvecklas menar Vygotskij (Pritchard 2005). Att ta hjälp av varandra innebär ett naturligt avbrott i arbetet som kan tillföra eleverna energi (Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002). Energi fås genom att rörelse ökar syreupptagningsförmågan vilket leder till ökad ork (Elinder Schäfer & Faskunger 2006). Vid arbetet med vittnesuppgifter får eleverna, enligt Dewey (1999), aktiv erfarenhet då de får pröva på och genom det skapa egna erfarenheter som de sedan kan relatera till. Eleverna kommer att få en förståelse för att människor har olika uppfattningar om saker som de sett trots att de har sett på samma sak/händelse, vilket exempelvis kan försvåra för vittnesuppgifter. Detta kan öka förståelsen hos eleverna när diskussioner om exempelvis konflikter som uppstått på skolan ska lösas.

Det finns en skillnad mellan klasserna vad det gäller uppfattningen om ifall läraren gör avbrott i lektionen för att eleverna ska få sträcka på sig eller inte. I klass A är det cirka 75 % av eleverna som anser att PA aldrig gör något sådant, medan resterande anser att hon ibland gör avbrott för rörelse. I klass B och C svarar eleverna tvärtom, där är flertalets uppfattning bland eleverna att deras pedagoger ibland gör avbrott. När vi pratar med pedagogerna om fysisk aktivitet i klassrummet har de en föreställning om att det ska vara något stort som sker. Elevernas förslag till rörelse i klassrummet är små enkla avbrott som att röra sig till musik, röra sig lite vid bänken, leka någon lek i några minuter med mera. Andra förslag som kom fram var tätare och kortare raster, det upplevs särskilt svårt att sitta still under slutet av sista arbetspasset. När planering med fysisk aktivitet görs till något större än det är, så kan resultatet bli att pedagogerna hellre avstår från att planera in det.

Det finns en tendens till att pedagogerna utesluter fysisk aktivitet i klassrummet beroende av gruppens reaktion vid olika aktivitetstillfällen. Pedagogerna har olika erfarenheter av sina grupper vilket har lett till att eleverna och dess pedagoger har skapat egna överenskommelser vad det gäller rörelse i det egna klassrummet. Ett fungerande samspel och ett ömsesidigt förtroende öppnar för möjligheter till frihet under ansvar och känsla för var gränsen går för det som är acceptabelt och inte. Dewey (1999) pekar på sambandet mellan det som man gör och omgivningens respons, om eleverna sköter sig så genererar det i en positiv respons från pedagogen vilket gör att eleverna får frihet under ansvar.

De tre pedagogerna använder sig av olika sätt att få in rörelse i klassrummet. PA anser att rörelse erhålls naturligt genom sättet att undervisa på. Det möjliggör kommunikation och eleverna stöttas i ett gemensamt lärande. De diskussioner och den massage som utförs i klassrummet främjar samspelet mellan eleverna i klassen. Detta stöds genom Vygotskijs teori (Bråten & Thurmann 1998) då han menar att man utvecklas med hjälp av sin omgivning och lär i samspel med andra. PB ger en minuts avbrott vid elevs förfrågan och PC låter eleverna ibland springa ett varv runt huset eller så har de en rörelselek som liknar "Följ John" men med eleverna ståendes vid sina bänkar. PB och PC utnyttjar lokalerna på ett bra sätt för att eleverna ska få byta arbetsplats under lektionerna. Detta skapar rörelse samtidigt som det blir lugnare miljö för eleverna. Två av pedagogerna har lagt märke till att en del elever kan bli oroliga efter en aktivitet där de har fått röra sig lite mer fritt. Som PC nämnde, menade hon att en styrd rörelseaktivitet är mer positivt än att eleverna får röra sig fritt. Styrd rörelseaktivitet kan innehålla korsrelaterade rörelser vilket ökar samarbetet mellan de båda hjärnhalvorna menar Hannaford (1995). Planerade rörelseaktiviteter kan också hjälpa elever som har någon

form av motorisk brist. Kadesjö (2001) menar att när dessa elever får förbättrad motorik kan det leda till ökad koncentration för dessa.

Pedagogerna ser mer svårigheter än möjligheter vid avbrott för fysisk aktivitet vilket resulterar i att planeringen av undervisningen inte innehåller moment som innefattar rörelse. Det kan vara till nackdel för eleverna då rörelse har betydelse för utvecklingen enligt Ericsson (2003).

Vid utdelning av enkäter i klasserna fördes en diskussion om hur denna studie skulle kunna komma att användas. En elev sade bestämt: ”Och vad ska ni göra åt det här nu då?” (Elevkommentar från klassrumsdiskussion). En del elever är missnöjda med dagens situation i klassrummet och vill ha en förändring till, en för dem, bättre undervisningssituation.

## Diskussion

### Sammanfattning av studiens huvudsakliga resultat

Elever ägnar många timmar av sin vakna tid åt att vara i skolan. De sitter vid sina bänkar eller bord och undervisningen avbryts av raster. De idrottslektioner som finns under en skolvecka är få och har under senare år dessutom minskat. Hur ser det då ut i klassrummet under lektionstid? Får eleverna den fysiska aktivitet som de enligt Lpo 94 (1998) har rätt att få under en skoldag? Ericsson (2003) har med sin avhandling visat på betydelsen av fysisk aktivitet för skolprestationerna och vi har med vår studie fått svar på hur den fysiska aktiviteten ser ut i klassrummet för elever som går i skolor 5, i de tre klasser vi undersökt.

Det huvudsakliga resultatet tyder på att 39 av 61 elever inte får sitt rörelsebehov tillfredsställt helt och hållet, medan 21 elever är helt nöjda med hur de får röra på sig under en skoldag. Trots detta finner övervägande delen av alla elever på olika sätt för att få röra på sig. Det kan exempelvis vara att gå och vässa pennan eller gå på toaletten. Eleverna har många olika sätt att stilla sitt rörelsebehov på.

Resultatet visar även att pedagogerna i de tre klasserna inte planerar in någon rörelseaktivitet under lektionstid för att eleverna ska få röra på sig. Anledningen är antingen att rörelsen anses komma naturligt till eleverna genom pedagogernas arbetssätt, eller att det är svårt att planera in fysisk aktivitet så att det sker vid rätt tidpunkt. Dessutom är uppfattningen att eleverna själva vill bestämma när den fysiska aktiviteten ska ske. Det som också anses försvåra för rörelse är klassrummets storlek och antalet elever men också att tiden inte räcker till.

### Individperspektiv

Eleverna säger själva att de inte har svårt att sitta still på sin stol. Trots det visar det sig att det är ytterst få som klarar av att sitta still, de flesta utför någon slags aktivitet för att stilla sitt rörelsebehov. "Om barn skall klara av att sitta stilla måste de få röra på sig." (Sandborgh-Holmdal & Stening 1983, s. 28). Figur 1 visar att övervägande antal elever finner vägar till att röra på sig enbart för att de har ett rörelsebehov. Enligt Ornstein (1994) så har en del individer högaktivt nervsystem vilket innebär att de kan sitta i lugn och ro och arbeta. En tredjedel av eleverna i varje klass i studien uppger att de aldrig har problem med att sitta still. En anledning kan vara att just de eleverna har ett högaktivt nervsystem. Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) skriver om elever med olika behov av spänning i tillvaron, spänningen kan vara en drivkraft till fysisk aktivitet. De menar att vissa elever söker riskfyllda aktiviteter och ser dem som en utmaning medan andra elever finner spänning i en ofarlig lek. Med olika elever som har olika rörelsebehov är det inte alltid så lätt att få alla nöjda. Att lösa det med en individuell minut som eleverna får använda sig av, torde vara det optimala när konstellationer med hög- och lågaktiva elever förekommer. Att tänka på elever som låg- och högaktiva kan öka förståelsen för varför de beter sig så olika. Ofta tänker pedagoger i banor som att eleverna är skolmogna eller inte och att de, i en viss ålder, ska klara av att vara lugna och sitta still i skolan, men att sitta still är problematiskt för elever med ett lågaktivt nervsystem. Det är dessa elever som alltid kommer att våga trotsa skolans regler.

Det skulle kunna vara möjligt att använda sig av avslappningsövningar som avbrott i klassrummet. Det skulle gynna alla elever. Enligt Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) är



det den vänstra hjärnhalvan som är den dominanta. Om avslappningsövningar införs bland eleverna kommer det att medföra olika effekter på dem. En effekt är enligt Björkqvist (2002) att den icke dominanta hjärnhalvan får ökad aktivering, vilket vi menar underlättar för inläring. Nordlund, Rolander och Larsson (1989) påpekar just, att pedagoger måste bli skickligare på att planera undervisningen så att hjärnhalvorna blir bättre på att samarbeta. En annan effekt av avslappning menar Björkqvist (2002) är den mentala effekten, där känsla av sinnesro infinner sig. Det kan vara till nytta för dem med lågaktivt nervsystem, som kan komma att bli lugnare och mer avslappnade och möjligen också mottagligare för undervisningen.

Undersökningens resultat visar att både pedagoger och elever är ense om att det är för lite fysisk aktivitet i klassrummet. Genom att övervägande använda teori aktiveras den vänstra hjärnhalvan mer, vilket både Nordlund, Rolander och Larsson (1989) och Hannaford (1995) menar händer i skolans undervisning. Man erbjuder inte aktiviteter som aktiverar båda hjärnhalvorna. Eftersom många av eleverna är kinestetiska inlärare enligt Hannaford (1995) kan vi ju bara spekulera i hur många av eleverna som får problem med inläring i skolan. Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) anser att eleven behöver få växa upp i en stimulerande och allsidig miljö för att få minnesbilder av rörelsemönstren lagrade som medvetna och omedvetna sinnesintryck. Dessa sinnesintryck är underlag för att sedan kunna vidareutveckla exempelvis abstrakt tänkande. Bearbetning av sinnesintryck sker i den högra hjärnhalvan menar Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) och konsekvenserna för en undervisning som riktar in sig på aktiviteter som mer gynnar den vänstra hjärnhalvan blir, menar vi, att eleverna inte utvecklar den abstrakta förmågan, den som skapar inre bilder av föremål, vilket kan komma att visa sig som matematiksvårigheter hos en del av eleverna. För att undervisningen ska gynna alla elever måste pedagogerna ta hänsyn till att olika inlärningsstilar finns och planera undervisningen därefter.

Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) skriver att små avbrott med fysisk aktivitet gör att kroppen får röra på sig, och detta gör att lusten och koncentrationen ökar och det resulterar vidare i att eleven får energin tillbaka att fortsätta arbeta. Enligt Elinder Schäfer och Faskunger (2006) ökar syreupptagningsförmågan vid fysisk aktivitet vilket kan vara förklaringen till att lusten och koncentrationen ökar. Nordlund, Rolander och Larsson (1989) förklarar det med att det är processerna som ger energi samt blodcirkulationen som stimuleras. Det räcker med rörelsepass som är 5-10 minuter för att tillgodose elevernas rörelsebehov. Detta stärker den tro som vi framhävde i vår inledning. För att orka arbeta vidare måste kroppen ha en paus där någon form av rörelse skapar energi. Raustorp (2004) menar att varje tillfälle där någon form av aktivitet ingår har en positiv inverkan, och att alla små aktivitetsstunder kan ackumuleras.

Ett sätt att arbeta är att använda intervallpräglade aktiviteter. Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) menar att barn gärna tar små avbrott innan de fortsätter med en annan aktivitet. Detta nämns visserligen i samband med lek eller träning, men skulle kunna stämma in även på skolarbetet. Resultatet av vår studie visar att eleverna vill ha mer avbrott än vad de får idag, men en intervallpräglad undervisning är inte alltigenom positiv. En av de intervjuade pedagogerna berättade att eleverna inte vill avbryta sitt arbete för att få fysisk aktivitet. De såg avbrottet som störande. En annan negativ effekt av intervallpräglad undervisning skulle kunna drabba elever med koncentrationssvårigheter. Enligt Kadesjö (2001) har dessa elever svårt att klara av förändringar där de tvingas mellan olika aktiviteter samtidigt som han menar att regelbundna växlingar mellan aktiviteter är positivt för elever med koncentrationssvårigheter. Då kan det visa sig hur betydelsefullt det är att vara lyhörd för varje individs behov och kunna

individ Anpassa sin undervisning. För att underlätta för dessa elever, och även för andra, måste pedagogen beskriva vad som ska hända så att de kan bilda sig en förförståelse för situationen och därmed öka möjligheterna till att få en positiv upplevelse av den.

Gardner (1994) skriver om de sju intelligenserna och anser att alla dessa måste stimuleras, vilket kan ske genom en varierad undervisning. Han menar att den kinestetiska intelligensen inte prioriteras i skolan. Förutom massage som en av klasserna utför, överensstämmer det med vår studies resultat. Ellneby (1999) menar att eleverna kan få bättre koncentration och sänka stressnivån genom sinnestimulering som massage. Genom att sitta i ring och massera kompisen framför sig får alla ta del av massage samtidigt som en form av fysisk aktivitet genomförs. Massage är då ett bra alternativ till rörelse som samtidigt stimulerar den kinestetiska intelligensen. Den kroppskontakt som massageövningar medför kan vara känsligt för många elever, särskilt med ökad ålder, men om formen introduceras redan i tidiga år förebyggs en eventuell kommande känsla av obehag.

Att ha kontroll på sin kropp, kinestetisk intelligens, anser Gardner (1994) är betydelsefullt av flera olika orsaker. Genom att utveckla sina förmågor inom intelligensen menar han att man kan använda sin kropp på varierade och komplicerade sätt. Han menar att användbarheten kan ta sig olika uttryck, som i målinriktade syften, för att hantera föremål och som en uttrycksform. Han beskriver exempel på dessa genom olika yrkesgrupper där individer uppnått en i det närmaste fulländad kroppskontroll, som dansare, konsthantverkare som bearbetar föremål och skådespelare som använder sin kropp som uttrycksmedel. Här beskrivs några ytterligheter i yrkeslivet men dessa förmågor är också betydelsefulla för att vi själva ska kunna utföra vad livet kräver av oss i vardagen. Under en skoldag aktiveras den kinestetiska intelligensen ofta genom rörelser vi sällan reflekterar över, som vid skrivning och läsning, men det kan bli mer. Genom att införa små avbrott i klassrummet i form av exempelvis fysisk aktivitet eller massage kan vi stimulera de kinestetiska och spatiala intelligenserna så att eleven känner harmoni. Harmoni uppstår, menar Nordlund, Rolander och Larsson (1989) då både vänster och höger hjärnhalva stimuleras och med en undervisning som planeras enligt Gardners teori (Gardner 1994), får eleverna den stimulansen. Det blir också ett varierande arbetssätt vilket kan medföra att det underlättar för eleven i skolan.

## Grupperspektiv

En fråga som kan ställas är om skolans miljö är fysiskt understimulerad. Eleverna tillbringar många timmar av sin dag i skolan och de sitter ofta stilla vid sina bänkar och arbetar. Hade ett likadant scenario visat sig hemma, men med barnet sittandes framför en dator, hade reaktionen i många fall blivit annorlunda. Barnen tillåts i regel inte att sitta stilla framför datorn en längre tid. Varför ska då skolmiljön i många fall se ut på ett sätt som gör att eleverna blir stillasittandes? Det som är gemensamt för de tre pedagogerna i studien är, att de känner att tiden är för knapp för att hinna med att flytta bänkar i klassrummet, enbart för att eleverna ska få röra på sig. Vid större klassrum försvinner den negativa tidsaspekten vilket ger ökade möjligheter till fysisk aktivitet i klassrummet för eleverna.

Kan då fysisk aktivitet leda till splittring och stress mentalt? En pedagog beskrev hur en del av eleverna öppet visat sitt missnöje när lektionen avbröts för någon form av fysisk aktivitet. Det kan ha sin orsak i att de kände sig irriterade och splittrade över att inte få göra färdigt det som de sysslade med. En del av eleverna vill hellre själva avgöra när deras rörelseavbrott ska ske. Det är av vikt att arbeta fram en lösning som passar hela gruppens behov. Huitfeldt

(1998) menar att det måste finnas lösningar som passar alla elever. En del vill ha lugn och ro medan andra kräver mer rörelseaktiviteter. I vår studie har det också visat sig att gruppens sammansättning och pedagogens personlighet spelar in. De inställningar elever och pedagoger har till fysisk aktivitet i klassrummet påverkar hur det används i praktiken. Tanke, handling och respons påverkar varandra menar Dewey (1999). När den processen format ett mönster som förhindrar de inblandade att se möjligheter, behöver den brytas. Vidare menar Dewey (1999), att genom att betrakta konsekvenserna av det som hänt så kan kunskap uppstå. Det är när denna kunskap finns som möjligheterna visar sig, menar vi, möjligheterna till att skapa en gynnsam inlärningsmiljö.

En anledning till att använda sig av fysisk aktivitet i klassrummet är den effekt det har på gruppen. Sett från den sociala aspekten kan effekterna bli trivsel och gemenskap enligt Rydqvist och Winroth (2004).

## Samhällsperspektiv

Kadesjö (2001) skriver att barn med koncentrationssvårigheter ofta har problem med kognitiva funktioner vilka utgör en del i det samspel mellan kroppsfunktioner som gör en motorisk handling möjlig. Vår föreställning blir då att om samspelet inte fungerar försämras inlärningsförmågan och elevens skolarbete påverkas negativt. Nordlund, Rolander och Larsson (1989) menar att innan skolan sätter in läs- och skrivhjälp till dessa elever, borde de först och främst åtgärda den motoriska störningen hos eleven. Hannaford (1995) menar att rörelse är viktigt för inlärningsprocessen. Hon beskriver en serie rörelser som kallas hjärngymnastik som har hjälpt elever med inlärnings- eller koncentrationssvårigheter. Att hjälpa elever med inlärnings- eller koncentrationssvårigheter genom ökad fysisk aktivitet borde, sett ur elevens och ur ett ekonomiskt perspektiv, vara den bästa lösningen. Vi drar därför slutsatsen att införande av regelbunden fysisk aktivitet i klassrummet kan hjälpa elever som har en motorisk störning, vilket för dessa resulterar i förbättrade skolprestationer.

Att införa ökad fysisk aktivitet under skoldagen kommer att resultera i minskad undervisningstid om inte skoldagarna förlängs. Redan nu tycker pedagoger att de har för lite tid för att genomföra allt de vill. Studien visar att pedagogerna tycker att rörelser som kräver att bänkarna flyttas, tar för mycket tid. Men tar tid från vad? Är det från undervisningen eller elevernas arbetstid? Den tid man tappar när eleverna får förflytta sig kanske tas igen genom att deras inläring i gengäld sker mer effektivt. Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) har samma uppfattning som Piaget (Ericsson 2005) och de menar att fysisk aktivitet utvecklar erfarenheter som kan ligga till grund för vårt intellektuella lärande. Tanken på att tid går förlorad ger konsekvenser i form av att fysiska aktiviteter åsidosätts. Det samma gäller för genomgångarna som sker med eleverna sittandes vid sina bänkar. Huitfeldt (1998) menar att fysisk aktivitet i klassrummet inte behöver innebära stora omflyttningar. Eleverna ska kunna stå vid sin bänk och genomföra olika rörelser. Han menar även att avbrott som dramaövningar ger möjligheter till rörelse. Ett exempel vi kommer att tänka på är värderingsövningen ”fyra hörn” som gör att eleverna får ett avbrott med rörelse samtidigt som de blir medvetna om tankar och känslor. Eleverna ökar sin samstämmighet mellan ord och handling och bearbetar på detta sätt värderingar och attityder (Myndigheten för Skolutveckling 2007). Här kan bland annat samhällets grundläggande värden diskuteras och förankras hos eleverna vilket är ett av skolans uppdrag enligt Lpo 94 (1998). Huitfeldt (1998) skriver även att inom drama borde avslappningsövningar finnas med som en naturlig del i skolan. Det är en övning som inte tar för mycket utrymme så det borde fungera i ett klassrum. Det som är positivt med

avslappningsövningar, förutom att eleverna blir lugna, är att de tränar sin koncentration menar Björkqvist (2000).

Pedagogerna planerar inte undervisningen med elevernas rörelsebehov i åtanke men resultatet i studien visar att det ändå finns mer eller mindre möjligheter till rörelse i klassrummen. Ibland faller det sig naturligt in i arbetssättet som vid diskussioner och byte till grupper, medan det vid andra gånger är någon slags lek som avbryter undervisningen. Pedagogerna tänker sig oftast fysisk aktivitet som något stort men även de små avbrott som kan ske i klassrummet kan vara nog så bra för eleverna. Huitfeldt (1998) menar att barnen ständigt utvecklar sin motoriska förmåga och därför måste den fysiska utvecklingen stimuleras även då de inte har idrottslektioner. Om elever får en positiv syn på rörelse läggs förhoppningsvis en grund för goda rutiner. Sett ur samhällets synpunkt är det av vikt då fysisk aktivitet förebygger arbetsskador som annars kan bli ekonomiskt kännbara för samhället. Men det är också av vikt, för varje enskild individ menar Rydqvist och Winroth (2004) då man undviker att bli stel i leder och muskler.

Annerstedt (Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002), Ericsson (2003) och Hannaford (1995) har uppmärksammat sambandet mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. Vare sig fysisk aktivitet har indirekt eller direkt samband på skolprestationerna så kan detta ses som ett indicium på att fysisk aktivitet är viktigt i skolan. EU-parlamentets utbildningsutskott har uppmärksammat vikten av fysisk aktivitet (EU vill ha fler idrottstimmar 2007) och har lagt fram ett förslag där fler idrottslektioner ska införas, förslaget är att minst tre idrottslektioner i veckan ska erhållas och att de ska vara obligatoriska. Förslaget innebär också att idrottslektionerna ska integreras med de teoretiska ämnena i högre grad. Röstning av förslaget sker i november 2007.

## Metodkritik

Metodvalet utföll mycket bra. Genom att intervjua pedagogen som undervisar respektive klass och genom enkätfrågor till dennes elever fick vi svar på våra frågeställningar som avsåg både pedagogens och elevernas tyckande och medverkande till fysisk aktivitet i deras klassrum. Även om eleverna kunde tolka frågorna på olika sätt så var enkäter den metod som gav exakt samma frågor till alla, vilket var vad vi ville åstadkomma. Vi stannade kvar i klassrummet under tiden för ifyllande av enkäter så eleverna fick möjlighet att ställa enskilda frågor till oss om de undrade över något. Samtidigt slutfördes enkätuppgiften och inlämnande av denna vid samma tidpunkt vilket resulterade i att vi erhöll alla närvarande elevers svar på kort tid. Det i jämförelse med om vi skulle ha lämnat enkäterna i klassen för upphämtning till exempel en vecka senare. Vi upptäckte dock att vi aldrig kan göra frågorna tydliga nog. Vi kan ha gått miste om viktig information på grund av att våra frågor tolkats olika av varje person samt att möjligheten till följdfrågor inte fanns. Allt kan uppfattas på olika sätt utifrån olika synvinklar. Ett större antal frågor och tänkbara följdfrågor skulle kunna ha givit oss fler svar och alternativ till analys men också med en risk att eleverna tröttnat på att svara på alla frågor.

Vi finner också begränsningar i vårt val av intervjuer med pedagogerna. Eftersom vi bara valt att intervjua tre lärare så blir intervjuerna knappast något underlag för statistiskt värde, men för vår studie kommer de att ha ett värde. Vi får en förståelse för hur pedagogen tänker och också varför det ser ut som det gör i klassrummet. Våra intervjupersoner var tacksamma att ställa frågor till eftersom de gav rikligt med svar, vilket också vid några tillfällen orsakade svårigheter för oss. Vi fick onyttig information genom att samtalen gick snabbt och ibland

avvek från vår tänkta väg. Allteftersom samtalen pågick använde vi oss därför ibland av ledande frågor för att styra samtalet till de frågor vi ville beröra. Några enkätfrågor ingick i intervjufrågorna eftersom dessa sammanföll med varandra, på så vis erhöll vi svar på samma fråga men utifrån olika perspektiv, pedagogens och elevens. Ett alternativ till vår samtalsintervju skulle kunna ha varit en mer strukturerad intervju, det skulle kanske ha förhindrat omvägar. Pedagogerna kom stundtals in på hur de allmänt ville ha det i sitt klassrum, men trots det anses deras berättelser ge innehållsrik information till vår studie.

En observation av klassrummet kunde ha varit en intressant och alternativ metod men den skulle inte som fristående metod uppfyllt hela vårt syfte, elever och pedagogers tyckande och medverkande till fysisk aktivitet i klassrummet. Observationer skulle däremot kunna varit en komplettering till intervju och enkät då våra frågeställningar skulle utökats med ytterligare ett perspektiv, vad observerar vi.

## **Pedagogens roll**

Om nu fysisk aktivitet har ett samband med skolprestationer, vare sig det är indirekt eller direkt, så behöver pedagogen begrunda hur undervisningen kan se ut i klassrummet för att underlätta inläringen hos eleverna. Rörelsesånger, arbetssätt med förflyttningar, diskussioner som ger naturlig omedveten rörelse under lektionen, är några alternativ som inte kräver stor yta eller tid. Bråten (1996) skriver att enligt Vygotskijs teori skall pedagogens roll vara att stötta eleverna i ett gemensamt lärande. Pedagogen kan skapa en klassrumsmiljö som inbjuder till kreativitet och undervisa på ett sätt som möjliggör kommunikation och diskussion. Ett annorlunda arbetssätt kommer vi kanske få se inom snar framtid om EU-parlamentet bestämmer sig för att rösta för förslaget som förespråkar bättre integrering av ämnet idrott i de teoretiska ämnena (EU vill ha fler idrottstimmar 2007).

Om ökad fysisk aktivitet blir en verklighet i skolorna, kan det bli ett dilemma för pedagogerna. Ökad tid för fysisk aktivitet ger minskad tid för undervisning, tid som pedagoger i skolår 5 inte har råd att bli av med. Undervisningen i skolår 5 koncentreras till att eleverna ska uppfylla målen och klara av de nationella proven, därför kan införandet av ökad fysisk aktivitet möjligtvis leda till stress för pedagogerna.

## **Vidare forskning**

Förslag till vidare forskning är att undersöka om fysisk aktivitet påverkar elever i de högre åldrarna. Det kan göras genom att pedagogerna i några klasser inför daglig fysisk aktivitet. Eleverna har då innan starten fått, genom enkäter eller intervjuer, svara på frågor om hur de ser på ämnet hälsa och hur de upplever fysisk aktivitet i klassrummet. Efter införandet av fysisk aktivitet undersöks efter ett tag elevernas uppfattning om hälsa och fysisk aktivitet åter igen. Pedagogen får berätta om denne uppmärksammat förändringar som skett i gruppen. Av intresse är att få veta om eleverna är villiga till att förlänga skoldagen för att få in mer fysisk aktivitet i klassrummet.

Ett annat förslag till forskning är att studera effekterna av elevernas uppmärksamhet och inlärningsförmåga efter att ha provat rörelser ur hjärngymnastikprogrammet som Hannaford (1995) beskriver i sin bok. Rörelserna tar cirka 5-10 minuter och hon menar att hon inte träffat på någon som hjärngymnastiken inte har haft positiv effekt på.

## Slutord

Merparten av eleverna anser att de vill ha mer avbrott för fysisk aktivitet i klassrummet. Om så sker, vad blir då vinsten för den enskilde eleven? Är det ett sätt att få slippa ifrån arbetet i klassrummet eller är det för att stilla sitt rörelsebehov. Det kanske rentav är att de behöver ett litet avbrott av vilken karaktär som helst, för att orka fortsätta koncentrera sig på sin uppgift. Som forskare ställer vi oss frågan om eleverna fortfarande är intresserade av avbrott med fysisk aktivitet i klassrummet om skoldagen förlängs. Svaret på en sådan fråga ger oss svar på hur eleverna prioriterar den fysiska aktiviteten.

Undersökningens resultat som visar vad elever och deras pedagoger anser om fysisk aktivitet i klassrummet, kan leda till nya tankar, diskussioner och eventuella åtgärder som kommer att få en positiv inverkan på elevernas rörelse i klassrummet. Om en positiv utveckling uppnås kan resultatet även spridas till andra klasser.

En ökad kunskap om sambandet mellan fysisk aktivitet och skolprestationer kan få igång debatten om skolämnet idrott och hälsa, vilket kan leda till fler idrottstimmar, men också kanske förändra de specialpedagogiska insatser som skolan tillhandahåller (Ericsson 2003). Det måste dock hållas i minnet att det inte enbart är en faktor som avgör elevens utveckling. I denna studie koncentrerade vi oss på en av dessa faktorer, nämligen fysisk aktivitet.

Som några sista ord i studien vill vi säga att "Rörelse är porten till inläring." (Hannaford 1995, s. 98).

## Referenser

Andersson, Per, Sjösten, Nils-Åke & Ahn, Song-ee (2003). *Att värdera kunskap, erfarenhet och kompetens - Perspektiv på validering*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.

Annerstedt, Claes, Peitersen, Birger, Rönholt, Helle (2001). *Idrottsundervisning. Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag

Atterström, Hans & Persson, Roland (2000). *Brister eller olikheter? Specialpedagogik på alternativa grundvalar*. Lund: Studentlitteratur

Björkqvist, Karin (2002). *Harmoni i klassen En bok om avslappningsövning och massage i skolan*. 3. uppl. Göteborg: [Karin Björkqvist c/o Skapande hälsa]

Bråten, Ivar & Thurmann-Moe, Anncathrine (1998). Den närmaste utvecklingszonen som utgångspunkt för pedagogisk praxis. I Ivar Bråten (red.) *Vygotskij och pedagogiken*. (s. 103 – 121) Lund: Studentlitteratur

Dewey, John (1999). *Demokrati och utbildning*. Göteborg: Daidalos

Ekberg, Jan-Eric & Erberth, Bodil (2000). *Fysisk bildning - om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Eliasson, Rosmari (1994). Metodvalet - en fråga om kön och moral? I Bengt Starrin och Per-Gunnar Svensson. *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. (s. 139-162). Lund: Studentlitteratur

Elinder Schäfer, Liselotte & Faskunger, Johan (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. (Senast uppdaterad 2007-10-19). [Elektronisk].  
Tillgänglig: [http://www.fhi.se/upload/ar2007/Ovrigt%202007/R200613\\_Fysisk\\_aktivitet\\_0701.pdf](http://www.fhi.se/upload/ar2007/Ovrigt%202007/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf) [2007-11-27].

Ellneby, Ylva (1999). *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur

Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer - En interventionsstudie i skolår 1-3*. Malmö: Lärarutbildningen, högskolan

Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig - motorik och inläring*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

EU vill ha fler idrottstimmar (2007) *Lärarnas tidning*, nr 14, 21 september – 4 oktober, årgång 18

FHI (Statens folkhälsoinstitut) (2007) : Folkhälsomål: ökad fysisk aktivitet: fysisk aktivitet (senast uppdaterad 2007-09-07). [Elektronisk].  
Tillgänglig: < [http://www.fhi.se/templates/Page\\_194.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_194.aspx) > [2007-09-15].

Gardner, Howard (1994). *De sju intelligenserna*. Jönköping: Brain Books

Hannaford, Carla (1995). *Lär med hela kroppen – inläring sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books

Healy, Jane M (1990). *Endangered minds – Why our children don't think*. New York: Simon and Schuster.

Huitfeldt, Åke (red) (1998). *Rörelse och idrott*. Stockholm: Liber

Hälsa + kunskap! Bunkeflomodellen (2005) : Bunkefloprojektet (senast uppdaterad 2005). [Elektronisk].

Tillgänglig: < <http://www.bunkeflomodellen.com/> > [2007-09-10]

Jagtöien, Greta Langlo, Hansen, Kolbjörn & Annerstedt, Claes (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag

Kadesjö, Björn (2001). *Barn med koncentrationssvårigheter*. Stockholm: Liber

Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Lillemyr, Ole Fredrik (2002). *Lek – upplevelse- lärande, i förskola och skola*. Stockholm: Liber

*Lpo 94, Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet* (1998). Stockholm: Utbildningsdepartementet/Fritzes

Läraryrket (2004). *Lärarens handbok – skollag, läroplaner, yrkesetiska principer, FN: s barnkonvention*. Stockholm: Läraryrket

Lärarnas Riksförbund (2003). *Lärarboken – läroplanen, skollagen, policydokument från Lärarnas Riksförbund*. Stockholm: Lärarnas Riksförbund

Malmström, Sten, Györki, Iréne & Sjögren, Peter A (1991). *Bonniers svenska ordbok*. Stockholm: Bonnier Fakta Bokförlag

Myndigheten för skolutveckling (2007): innehåll: demokrati, jämställdhet och inflytande: demokrati och värdegrund: kränkande behandling: värderingsövningar: fyra hörn (senast uppdaterad 2007-10-24). [Elektronisk]

Tillgänglig:

<[http://www.skolutveckling.se/innehall/demokrati\\_jamstallldhet\\_inflytande/demokrati\\_vardeg\\_rund/krankande\\_behandling/varderingsovningar/horn/](http://www.skolutveckling.se/innehall/demokrati_jamstallldhet_inflytande/demokrati_vardeg_rund/krankande_behandling/varderingsovningar/horn/)> [2007-10-24]

Nordlund, Anders, Rolander, Ingemar & Larsson, Leif (1989). *Lek idrott hälsa - Rörelse och idrott för barn*. Stockholm: Liber

Ornstein, Robert (1994). *Jagets rötter*. Jönköping: Brain Books

Pritchard, Alan (2005). *Ways of learning – learning theories and learning styles in the classroom*. London: David Fulton Publishers Ltd



Raustorp, Anders (2004). *Att lära fysisk aktivitet. Bildning i rörelse. Livsstil och hälsa*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Rydqvist, Lars-Göran, Winroth, Jan (2004). *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion*. Farsta: Sisu idrottsböcker

Sandborgh-Holmdal, Gun, Stening Birgitta (1983). *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber Utbildning

Skolverket (2000): kursplaner och betygskriterier: gå till webbplatsen: grundskola: kursplaner och betygskriterier: Idrott och hälsa (senast uppdaterad 2000-07-01). [Elektronisk]  
Tillgänglig: <<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0708&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087> > [2007-09-15]

Trost, Jan (1994). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur



## Den fysiska aktiviteten i klassrummet i år 5

Vi är två studenter som studerar till lärare på Högskolan Väst i Vänersborg. Vi gör just nu ett forskningsarbete om hur mycket eleverna rör sig i klassrummet. Vår ambition är att studera två klasser i år 5, ca 40 elever, pojkar och flickor.

Vi behöver alltså din hjälp för att nå ett resultat. Vi önskar därför att du tar dig tid att svara på några frågor. Du ska inte skriva ditt namn på enkäten eftersom du svarar anonymt på frågorna, vilket betyder att ingen, förutom du själv, vet vad just du svarat. Enkäterna kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att de är hemliga för alla som inte har med vårt forskningsarbete att göra. Varken ditt namn eller skolan kommer att nämnas i examensarbetet.

Tack på förhand!

Carina och Marie

## Den fysiska aktiviteten i klassrummet i år 5

### 1. Är du en pojke eller flicka?

Pojke

Flicka

### 2. Ägnar du dig åt någon form av planerad fysisk aktivitet under fritiden? Flera alternativ är möjliga.

Ingen aktivitet alls

Ishockey

Friidrott

Ridning

Fotboll

Annat, nämligen: .....

.....

.....

### 3. Hur ofta sker den planerade fysiska aktiviteten?

Aldrig

En gång i veckan

Två gånger i veckan

Tre gånger i veckan

Fyra gånger i veckan eller mer

### 4. Ägnar du dig åt någon form av fysisk aktivitet under fritiden som inte är planerad? Flera alternativ är möjliga.

Landbandy

Fotboll

Promenader

Jogging

Åka inlines

Annat, nämligen: .....

.....

.....

**5. Ungefär hur lång tid per dag sker den fysiska aktiviteten som inte är planerad?**

- 0 - 10 minuter   
11 - 20 minuter   
21 - 30 minuter   
31 - 40 minuter   
41 - 50 minuter   
Annat, nämligen: .....
- .....

**6. Sitter du vid en skolbänk eller ett bord i klassrummet?**

- Skolbänk   
Bord

**7. På vilket sätt varierar din lärare genomgångar av olika slag?  
Flera alternativ kan vara möjliga.**

- Med elever i en ring på golvet   
Med elever sittandes vid sina bänkar   
Sittande på stolar i en ring   
Genomgång sker utomhus   
Annat, nämligen: .....
- .....

**8. Vilket alternativ används mest?**

- Med elever i en ring på golvet   
Med elever sittandes i sina bänkar   
Sittande på stolar i en ring   
Genomgång sker utomhus   
Annat, nämligen: .....
- .....

**9. Hur ofta byter du arbetsplats under lektionerna, till exempel sitter vid ett bord i korridoren, i grupprum eller liknande?**

- Aldrig   
Någon dag per vecka   
Någon gång per dag   
Varje lektion

**10. Om du behöver hjälp av läraren, vad gör du då?**

Räcker upp handen och väntar

Går fram till läraren

Tar hjälp av min bänkkompis

Annat, nämligen: .....

.....

**11. Brukar du röra dig till musik, till exempel "Röris", som avbrott under lektionen?**

Aldrig

Någon gång per månad

Någon gång per vecka

Flera gånger i veckan

**12. Tycker du det är svårt att sitta still på stolen under arbetspassen?**

Aldrig

Någon gång under en dag

När det är dubbelpass

Någon gång varje lektion

Alltid

**13. Använder du något av nedanstående alternativ under lektionstid enbart för att få röra på dig?**

**Flera alternativ kan vara möjliga.**

Nej, jag sitter alltid still

Vässar pennan

Dricker vatten

Går på toaletten

Pratar med kompisar

Frågar läraren om en paus

Sträcker på mig

Annat, nämligen: .....

.....

.....

**14. Hur ofta använder du föregående alternativ under lektionstid enbart för att få röra på dig?**

- Aldrig
- En gång i månaden
- En gång i veckan
- Två gånger till fyra gånger i veckan
- En gång per dag
- Två gånger per dag
- Tre gånger per dag
- Fler än tre gånger per dag

**15. Hur mycket tycker du att du får röra på dig i klassrummet?**

- Mycket
- Lagom
- Lite
- Inget

**16. Brukar din lärare göra avbrott i lektionen så du får sträcka på dig?**

- Aldrig
- Ibland
- Ofta

**17. Om du känner dig trött, vad gör läraren för att pigga upp dig?**

.....

.....

.....

**18. Finns något av nedanstående aktiviteter som valmöjlighet till paus i arbetet?  
Flera alternativ är möjliga.**

- Aktivitetskort
- Energikort
- Spel
- Rörelsebana
- Massage
- Promenadslinga
- Röra sig fritt i cirka fem minuter
- Annat, nämligen: .....

.....

.....

**19. Anser du att du får röra på dig tillräckligt under en skoldag?**

- Ja, helt och hållet
- Bara delvis
- Nej, det tycker jag inte

**20. Har du egna förslag på fysiska aktiviteter i klassrummet, som kan fungera som en liten paus under arbetspassen?**

.....

.....

.....

**21. Är det något du vill tillägga så skriv det gärna här!**

.....

.....

.....

**Carina och Marie tackar för din medverkan!**



Hej alla föräldrar och barn!

Vi är två lärarstudenter som läser termin sex på Lärarprogrammet på Högskolan Väst i Vänersborg. Vi ska påbörja vårt examensarbete där vi ska forska om ett område som intresserar oss. Vi har då valt att undersöka hur barnen får sitt rörelsebehov tillgodosett under sin skoldag.

För att kunna få reda på vad barnen tycker, skulle vi vilja ställa några frågor till dem i form av en enkät. Barnen kommer att få vara anonyma och det är frivilligt att delta. Allt material kommer att behandlas konfidentiellt. Varken barnens namn eller skolan kommer att nämnas i examensarbetet.

Vi hoppas att ert barn får/vill vara med i undersökningen och vi ber er snarast returnera nedanstående talong till klassläraren. Om ni har några frågor till oss, går det bra att kontakta oss.

Tack på förhand!

Med vänlig hälsning  
Carina Melin & Marie Larsson

<p>Carina Melin XXXX - XXX XXX carina.melin@student.hv.se</p>
---

<p>Marie Larsson XXXX - XXX XXX marie.larsson.4@student.hv.se</p>
---



- .....
- Ja**, mitt barn får/vill vara med i undersökningen
- Nej**, mitt barn får/vill inte delta i undersökningen

Elevens namn: .....

Målsmans underskrift: .....

**Återlämnas snarast till klassläraren, dock senast tisdagen den 15 maj.**



## ***”Elevers fysiska aktivitet i klassrummet i år 5”***

### Intervjufrågor

(öppna frågor, uppdelat men ändå nära besläktat, planering, hinder, möjligheter )

1. Kan du beskriva om och hur du planerar undervisningen med hänsyn till elevernas rörelsebehov? ( vi definierar rörelsebehov)

Följdfrågor

2. Hur ser du på möjligheterna till fysisk aktivitet i klassrummet ?

Följdfrågor

3. Kan du beskriva vad som skulle kunna omöjliggöra/försvåra fysisk aktivitet i klassrummet ? (Klassrummet kan vara litet för en viss aktivitet så att läraren använder sig av något annat)

Följdfrågor

**Högskolan Väst**  
**Institutionen för individ och samhälle**  
**461 86 Trollhättan**  
**Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99**  
[www.hv.se](http://www.hv.se)