



# **Rörelsens betydelse för barn i skolan**

**Författare: Inga-Lena Johansson**

**Handledare: Jan-Erik Perneman**

**Uppsatsarbete i Pedagogik, fördjupningsnivå I  
10 p uppsats  
Institutionen för Individ och samhälle  
Maj 2006**

## Sammanfattning

<b>Arbetets art:</b>	Uppsatsarbete i pedagogik C, fördjupningsnivå I, 10 poäng
<b>Titel:</b>	Rörelsens betydelse för barn i skolan
<b>Sidantal:</b>	46
<b>Författare:</b>	Inga-Lena Johansson
<b>Handledare:</b>	Jan-Erik Perneman
<b>Datum:</b>	maj 2006

---

**Bakgrund:** Skolan skall enligt Skolverkets kursplaner sträva efter att utveckla elevers fysiska, psykiska och sociala förmåga samt inspirera till en aktiv fritid. Det är en viktig utgångspunkt eftersom forskning visat att inaktivitet i barn och ungdomsåren till stor del påverkar hur fysiskt aktiv man blir som vuxen, vilket för med sig såväl fysiologiska som psykologiska effekter. Ett problem är att idrottsämnet aldrig har haft så lite undervisningstid som nu i och med att skolans styrdokument Lpo94 började gälla. Den minskade tiden för idrottsundervisning kan tyckas märklig, när man idag ser en allt större ökning av kroniska sjukdomar hos yngre. För att främja barns rörelsebehov startades Bunkefloprojektet vilket utvecklades till Bunkeflomodellen som flertalet skolor runt om i Sverige tillägnat sig. Modellen innebär att skolans vardag ska fungera som en stödjande och hälsofrämjande miljö för fysisk, psykisk samt social hälsa. Inom Bunkelfoprojektet genomfördes en delstudie som visade positiva effekter som bättre motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer av ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan.

**Syfte:** Syftet med den här studien var att studera vilka effekter utökad fysisk aktivitet och motorikträning i skolan har för barn och om dessa effekter fått betydelse för skolklimatet.

**Metod:** Jag har valt att använda mig av den kvalitativa forskningsmetoden där intervjun ses central för intervjupersonerna livsvärld och hur hon förhåller sig till den. Utifrån mitt syfte och min frågeställning har jag på så sätt försökt klarlägga vilka effekter den utökade fysiska aktiviteten fått för skolan.

Studiens urval består av två klasslärare samt speciallärare som samtliga varit anställda vid den aktuella skolan sedan införandet av den utökade fysisk aktiviteten.

**Resultat:** Studien visade en rad positiva effekter av utökad fysisk aktivitet. Där framför allt de sociala aspekterna bör framhållas för såväl elever som skolans personal. Elevernas sociala förmåga kunde ses genom bland annat en bättre gruppdynamik. Personalen har genom planering och inspiration skapat ett starkare socialt samarbete sig emellan samt till elevernas föräldrar. Klassrumsklimatet har blivit lugnare, men kan inte med säkerhet knytas till de utökade fysiska aktiviteterna. Andra faktorer som bland annat ökat medvetande bland personalen kan vara en bidragande orsak. Det som i studien var svårt att fastställa var om de utökade fysiska aktiviteterna och motorisk träning hade något samband med elevernas koncentration och inlärningsförmåga. Detta på grund av att skolan inte har genomfört någon slags uppföljning sedan införandet av Bunkeflomodellen för drygt fem år sedan.

**Nyckelord:** fysisk aktivitet, motorik, koncentration, Bunkeflomodellen

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
Disposition av uppsatsen .....	2
<b>Bakgrund</b> .....	<b>2</b>
Motorik.....	3
Koncentration .....	5
Rörelsens betydelse för inläring .....	6
Hur man utvecklar kroppsuppfattning.....	8
Fysisk aktivitets inverkan på den psykiska hälsan .....	10
Idrottsundervisning förr och idag .....	12
Tidigare studier .....	14
<b>Syfte och frågeställning</b> .....	<b>18</b>
<b>Metod</b> .....	<b>19</b>
Val av metod .....	19
<b>Redovisningsanalys</b> .....	<b>24</b>
Övergripande disposition över redovisningsanalysen.....	24
Kroppsuppfattning.....	28
Fysisk aktivitet - koncentration .....	33
<b>Slutdiskussion</b> .....	<b>36</b>
Sociala vinster av fysisk aktivitet.....	36
<b>Litteraturförteckning</b> .....	<b>40</b>
Bilaga 1, Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil .....	43
Bilaga 2, Intervjuguide .....	44
Bilaga 3, Missivbrev .....	46

## Inledning

Under senare delen av 1900-talet har den fysiska rörelsen uppmärksammats till allt större del som ett pedagogiskt verktyg dels för att utveckla fysisk förmåga som människans psykiska karaktär. Livet i sig själv kan uttryckas vara människans största fysiska träning och du är träningsbar från vaggan till graven. Under större delen av människans historia har livet handlat mycket om att klara sig på ett drägligare sätt. Dagens högteknologiska samhälle ser helt annorlunda ut och handlar istället mycket om att leva på ett drägligare sätt. Människans vardag har på så sätt mynnat ut i en alltmer ökad passivitet. Idag vet man att cirka hälften av ohälsan är kopplad till vår livsstil. Fysisk aktivitet och inaktivitet debatteras allt mer. Larmrapporter om för mycket stillasittande och dess konsekvenser med övervikt och ohälsa är idag vanligt förekommande i media (Gärdsell m.fl, 2004).

Kroppsrorelse har en stor betydelse för människans hela utveckling och även för upplevelsen av sig själv. Genom lek och rörelse stärker barn och även vi vuxna vår benstomme, utvecklar vår muskelkraft och uthållighet samt förbättrar balans och koordinationsförmåga. Barn som har dålig kondition och dåligt utvecklad motorik hamnar ofta i en ond cirkel som innebär allt mindre fysisk aktivitet. De är inte aktiva på sin fritid och deltar inte i idrottsföreningarnas utbud. Skolans idrottsundervisningar kanske blir det enda tillfället där barnet utövar fysisk aktivitet. Ett problem är att idrottsämnet har minskat sedan skolans styrdokument Lpo94 började gälla och har i ett historiskt perspektiv inte någon gång haft så lite undervisningstid som för närvarande (Ericsson, 2003). Utifrån denna diskussion bör skolan ses som viktig grundpelare för att tillgodose behovet av fysisk aktivitet.

Ett välfärdsprojekt som uppmärksammats i media över hela landet startades 1999, Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil, för att främja skolbarns rörelsebehov vilket senare utvecklades till vad man idag kallar Bunkeflomodellen. Flertalet skolor i Sverige är engagerade eller har tillägnat sig modellens idéer. Den grundläggande tanken med modellen är att de fysiska aktiviteterna bland annat ska ge en förbättrad motorik, lägga grunden för goda vanor samt öka barns självförtroende, koncentrationsförmåga och sociala förmåga ([www.bunkeflomodellen.se](http://www.bunkeflomodellen.se)). Dessa tankar och influenser runt om på landets skolor skapade ett stort intresse hos mig att studera en skola som infört Bunkeflomodellen eller tillägnat sig modellens idéer. Intresset ligger i att studera om denna skola kunnat märka några effekter som till exempel bättre koncentration och inlärningsförmåga av den utökade fysiska aktiviteten.

## **Disposition av uppsatsen**

Jag har försökt att finna en logisk uppbyggnad av uppsatsen som ger läsaren en naturlig gång genom texten. Uppsatsens upplägg består av att man i inledningen ska få en snabb överblick av den fysiska inaktiviteten kopplad till barns ohälsa samt varför jag blivit intresserad av mitt problemområde. I mitt bakgrundsavsnitt kommer en redogörelse för vad forskningsområdet inrymmer samt hur skolämnet idrott och hälsa förändrats genom åren och vad detta fått för konsekvenser. I avsnittet kallat tidigare studier tar jag upp den forskning som är väsentlig för att få en insyn i problematiken kring barns ohälsa samt studier kring samband mellan utökad fysisk aktivitet<sup>1</sup>, koncentrationsförmåga och skolprestationer. I nästkommande avsnitt redovisar jag mitt syfte och mina frågeställningar som är att studera lärarnas upplevelser av vilka effekter utökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan har för barn samt vilket samband det finns mellan utökad fysisk aktivitet och koncentrations och inlärningsförmåga. Efter det följer metodavsnittet där jag beskriver de metoder som jag har använt samt mitt tillvägagångssätt. Studien avslutas med en analys som kan sägas utgöra själva kärnan i studien, där teorier kopplas till det empiriska materialet. Detta avsnitt följs av en slutdiskussion som knyter samman studiens innehåll och redovisar resultatet av studien. Jag har även med tre bilagor, där bilaga 1 ger en inblick i hur Bunkeflomodellen utformats. Bilaga 2 är en kopia av den intervjuguide som jag har konstruerat och använt mig av under mina intervjuer och den sista bilagan 3 är en kopia av det missivbrev som skickades till rektor samt till informanterna.

## **Bakgrund**

Barns ursprungliga lust till rörelse har förändrat sig och är inte densamma idag. Från tidernas begynnelse har det varit lika naturligt att röra sig och leka som att andas, sova och äta. Rörelse är av stort värde för barns helhetsutveckling bland annat för att det fordras en rad samordningar av nerver och muskler och stundtals en intensiv hjärnverksamhet. Den forskning som bedrivs kring barns utveckling och om sambandet mellan motorik och intellektuell utveckling, betonar vikten av att barn får den rörelsestimulans de behöver för att uppnå bästa möjliga utveckling på alla områden. Rörelse och lek är upplevelser med många sinnen involverade, där barn utvecklar bland annat sin lust för att lära, då genom förmågan att använda sin fantasi och spontanitet. Medveten lek och rörelseträning underlättar och förbättrar förutsättningarna för inläring samt underlättar och förstärker själva inlärandet (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993). Raustorp (2000) skriver att oberoende av den samhällsutveckling som skett är människan genetiskt sett densamma och är gjord för ett liv i rörelse. Rörelsemönster ligger lagrade i våra gener, påpekar även Berg och Cramér (2003).

---

<sup>1</sup> Definition av fysisk aktivitet är enligt Faskunger (2001) ett övergripande begrepp för alla former av kroppsrörelser producerade av kroppens muskler, vilket kan bland annat vara: vardagliga aktiviteter, förflyttning till/från arbete/skola, arbetsbelastning, hobby, motion och idrottsträning.

Dessa avlöser varandra i en speciell ordningsföljd för att barnet ska kunna äta, vända sig, kravla, krypa, resa sig, stå och gå, vilket barn ska lära sig självt. Denna utveckling är densamma för alla barn över hela världen. Ibland är förmaningsord till barn som ”håll dig lugn” vanliga från vuxna, framhåller Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993). Dessa förmaningsord kan i vissa fall begränsa barnets möjligheter till rörelse, vilket även innebär att vi minskar deras kunskapsförstärkning, antalet erfarenheter och dessutom den intellektuella utvecklingen. Åhs (1986) tar upp om de ”hjälpmedel” som stödjer barnets utveckling i olika avseenden, nämligen babysitters och gåstol. Babysittern låter inte barnet träna ryggmuskulaturen, som ett barn automatiskt gör när det ligger på magen på golvet och tittar sig omkring. Använder man därtill en gåstol förflyttas barnet i en upprätt kroppsställning utan att ha gått igenom den naturliga utvecklings- och styrketränningsprocessen. Med detta menas att barnet från liggande via sittande och krypande tar sig upp till stående ställning. Används dessa ”hjälpmedel” allt för mycket tränas inte ryggmuskulaturen och kan få till följd att barnet får en dålig sittställning redan från början. Dessutom får inte barnet koordinativ<sup>2</sup> träning genom att krypa.

## **Motorik**

Motorik kommer av latinets *movere* och betyder röra, säger Bader-Johansson (1991). Avsikten med grundmotoriken anser hon, är att den ska vara en bas för kunskapen att genomföra dagliga sysslor och handlingar. Grundmotoriken är inte ett mål i sig, utan ett sätt för att kunna uppnå andra viljemässiga rörelser.

### **Grov – och finmotorik**

Motoriska förmågor kan delas in ytterligare, som endera grovmotoriska eller finmotoriska, påvisar Sigmundsson och Vorland Pedersen (2004). De grovmotoriska färdigheterna kan beskrivas som de färdigheter som involverar stora muskler eller muskelgrupper och som inte fordrar någon större precision, som då man lär sig rulla runt, krypa, stå, gå, springa, hoppa, klättra och så vidare, säger Gringerg och Langlo Jagtoien (2000). Finmotoriska färdigheter däremot involverar små muskler eller muskelgrupper som fordrar stor precision, framhåller Sigmundsson och Vorland Pedersen (2004) vidare. Med finmotorik menas de finare och mer avgränsade rörelser som krävs när man ska gripa, sy, skriva och göra andra verk med händerna som kräver precision. Till finmotoriken räknas även munnen och ögonens rörelser. Därför betraktas koordination av öga/hand och öga/fot som finmotoriskt arbete. Både grov- och finmotoriken utvecklar sig från grovt koordinerade till fint koordinerade rörelser allt under det att barnet har makt över varje enskild rörelse och kombinationer av rörelser (Gringerg & Langlo Jagtoien, 2000).

---

<sup>2</sup> Koordination – ett harmoniskt samspel mellan muskler och /eller muskelgrupper så att ändamålsenlig muskelkraft, hastighet och rätt sekvens åstadkommes (Balder- Johansson 1991, s.58)

## Motorisk utveckling

Den motoriska utvecklingen är lika för alla människor oavsett kön eller etnisk tillhörighet och sker efter fasta principer i en viss bestämd ordningsföljd, vilket visar sig i utvecklingsstadier eller i mognadsnivåer. Här är miljön en utav de mest betydande faktorerna vad gäller hur snabbt och på vilket sätt barnet passerar de olika stadierna. Andra inverkanse faktorer på den motoriska utvecklingen är psykiska såväl som fysiska. Rörelseutvecklingen kan ses som en bekräftelse på barnets generella mognad. Detta eftersom det fordras en viss neuro-fysiologisk<sup>3</sup> mognad för att barnet ska kunna utföra vissa rörelser (Grinberg & Langlo Jagtoien, 2000).

I motsats till Grinberg och Langlo Jagtoien påpekar Sigmundsson och Pedersen (2004) att det finns individuella skillnader mellan motorisk utveckling och skillnader mellan olika kulturer även skillnader mellan olika socialgrupper. Tvärkulturella studier har gjorts på stora grupper av barn från olika kulturer. Resultatet visade att man antar att det inte finns några genetiska skillnader. Skillnaden i utvecklingen antas bero på, enligt Miyahava m.fl (1998), skillnader i uppväxtmiljön. En studie gjordes av japanska barns motorik för att kontrollera validiteten i den motoriska testen, Movement ABC, för japanska förhållanden. De fann att japanska barn skiljde sig jämfört med europeiska barn på punkten dynamisk balans, där de japanska barnen fick full poäng. Grunden till detta var att alla barnen lärde sig cykla på enhjuling när de började skolan. Skillnaden man hade funnit vad gäller dynamisk balans berodde således på träning och inte på genetiska skillnader. Hopkins och Westra (1988) påtalar hur västindiska mödrar dagligen tränar sina barn motoriskt redan från födseln, efter ett visst program bestående av övningar och massage. Hopkins och Westra påpekar även att barn på Jamaica som genomgått liknande träningsprogram var betydligt bättre motoriskt vid tre månaders ålder i jämförelse med engelska barn. Skillnad bland socialgrupper kan bero på undernäring, brist på fritid att leka och så vidare. Därför bör vi vara försiktiga med att dra för stora slutsatser av dåliga resultat med motoriska tester som används på barn från andra kulturer, menar Sigmundsson och Pedersen (2004).

## Motorik och kön

Hög status i en grupp kan fås bland annat genom skicklighet i färdigheter som gruppen själv genomför och värderar högt till exempel skicklighet att göra mål vid fotbollsspel, säger Åhs (1986). För barn och ungdomar som tillsammans leker eller sysslar med idrottsliga aktiviteter har inte bara rörelseförmågan en väsentlig betydelse för vilken ställning individen får inom gruppen, utan även kroppsuppfattningen i jämförelse med kamraternas. Betydelsen av bra motoriska färdigheter i vår kultur är inte lika viktiga för flickor som för pojkar i detta avseende.

---

<sup>3</sup> Intryck från sinnesorgan kommer till det centrala nervsystemet, hjärnan översätter och bearbetar intrycken och sänder sedan ut meddelanden till musklerna så att resultat blir handling (Bader-Johansson 1991, s. 68)

Pojkar leker mer livligt och utåtagerande från och med 8-9 årsåldern och större krav ställs då på deras förmåga i till exempel bollspel eller att röra sig spänstigt. För de pojkar som inte har en väl utvecklad motorik kan konsekvensen bli att de bestämmer sig för mer passiva lekar. På så sätt går de förlorade om den möjlighet till övning i att rätta sig efter vissa gemensamma regler med mera, som det innebär att delta i grupp eller lagspel. Detta kan mynna ut i en ond cirkel, svag motorik – dålig social anpassning – dåligt självförtroende – undvikande av rörelselekar – alltför liten motorisk träning – negativ inställning till kroppsövning samt att det kan leda till att man som vuxen inte ägnar sig åt fysisk träning (Åhs,1986).

## **Koncentration**

Koncentrationsförmåga kräver en mental process där vi bedömer och indelar vilka intryck som får tränga in (användbara intryck) respektive stängs ute (irrelevanta intryck), menar Kadesjö (2004). Detta bestäms av en rad faktorer, varav de viktigaste är; barnets tidigare erfarenheter, barnets känsloliv samt barnets motivation. Om barnets tidigare erfarenheter, kunskap och intellektuella nivå motsvarar hur barnet ser på aktiviteten visar det med sin kroppshållning, sitt sätt att röra sig att fokus är inriktad på uppgiften. Barnets känsloliv påverkas av mötet med en viss uppgift eller en viss situation, om den är inbjudande och intresseväckande eller om den påminner om tidigare misslyckanden. Barnets motivation beror på uppgiften.

Kadesjö (2004) påpekar även att barn med koncentrationssvårigheter har svårt att förstå tillsägelser och instruktioner och ännu mer att rätta sig efter utsagda regler. I en inläringssituation blir svårigheterna att uppfatta och följa regler tydliga. Teoretisk inläring går till mycket stor del ut på att få barnet att se att mönster upprepar sig och att det nya följer på det tidigare i enlighet med bestämda regler. Dessa inläringssätt är ofta slumpartade ända upp i tonåren. Inlärningsstoffet blir mer abstrakt eller regelstyrt ju äldre barnet blir. Den moderna pedagogiken avser till stor del att barnet ska förstå vad det har lärt sig. Man vill att barnet ska förstå principerna eller reglerna hur uppgiften ska lösas som vid exempelvis räkna ett mattetal med hjälp av skriftliga metoder (lästal) och att inte bara utföra själva grundbegreppet. Detta är svårt för barn med koncentrationssvårigheter och de behöver mycket stöd för att kunna uppfatta den röda tråden eller regeln.

## **Koncentrationssvårigheter i samband med svag motorik**

En av orsakerna är att de flesta barn med stora koncentrationssvårigheter har en så kallad omogen motorik<sup>4</sup> poängterar Kadesjö (2000).

---

<sup>4</sup> Barnet fungerar motoriskt som ett yngre barn. Rörelserna är bland annat dåligt samordnade, barnet rör sig klumpigt (Kadesjö 2004, s.96)



Det finns även barn med påtagliga avvikelser i sin motorik. Dessa motoriska svårigheter kan leda till koncentrationssvårigheter i situationer när det ställs krav på motoriska färdigheter. Exempel på sådana problem är att barnet får svårt att sitta still. För att sitta still måste kroppen vara i en speciell kroppsställning, där de stora musklerna med en bestämd muskelspänning ska bära upp kroppen och ge en stabil placering på stolen. Trötthets muskelspänningen får barnet svårt att sitta upprätt, kroppshållningen blir säckig, barnet kan glida av stolen eller bli hängande över bänken. Barnet måste därför ändra sin sittställning ofta, genom att till exempel gunga på stolen, resa sig och sätta sig igen eller gå omkring en stund. Genom att barnet rör på sig ökar spänningen i musklerna och spänsten i kroppen, men samtidigt störs då koncentrationen på det barnet är sysselsatt med. Dessa barn behöver erbjudas tillfällen till stimulans och utveckling, då i första hand genom lek och i samspel med andra barn. Dessutom att barnet kan få möjlighet till en mer specificerad träning av till exempel sin motorik, där den bör byggas på barnets behov och förutsättningar. Alla som arbetar i förskolan och skolan bör ge alla barn en utvidgad plats för motoriska aktiviteter och på ett medvetet sätt stimulera deras motoriska utveckling (Kadesjö, 2000).

## **Rörelsens betydelse för inläring**

Hannaford (1997) anser att rörelse är nödvändig för inläring. Rörelse stimulerar och aktiverar flertalet av våra mentala kapaciteter och är avgörande för alla de händelser som vi personifierar och formar vår inläring och oss själva. Våra rörelser justerar våra sinnesorgan (ögon, öron, näsa, tunga) för att få upplysning från omgivningen. Där ögonens små rörelser gör att vi kan se på avstånd, uppleva tre dimensioner, lära känna vår periferi och fokusera på en sidas små bokstäver. Det muskulära minnesmönstret i vår kropp är inte bara vetenskapen om hur vi ska sitta, stå, gå och springa utan innefattar även rumsuppfattning och hur vi ska förflytta oss ledigt och balanserat. Varenda siffra och bokstav har en rörelse sammankopplad med sig. Den har en form som upplevts och inpräglats in i muskulaturen så att den kan repeteras och utformas genom skrivrörelse.

Rörelsens betydelse för barnets utveckling är central i Montessori pedagogiken, som bygger på hennes helhetssyn av människan. Montessori (1949) påpekar att människan betraktar rörelsen mindre betydelsefull än den egentligen är. Skolarbetet som prioriterar intellektet, har alltid försummat rörelsens betydelse. När man började med rörelseaktiviteter i skolan har det bara ägt rum under beteckningarna idrott, gymnastik eller lekar. Montessori anser vidare det är att försumma rörelsens nära samband med det psyke som håller på att utvecklas. Många människor förknippar intellektuell aktivitet med människor som sitter, orörliga. Mental utveckling måste sammankopplas med rörelse under förutsättning att handlingen står i förbindelse med den mentala aktivitet som pågår. Det är nödvändigt att pedagogiken och den praktiska undervisningen till största del genomsyras av denna tanke. För att människans rörelse ska ta sin rätta plats måste den koordineras med centrum – hjärnan.

Tanke och handling är inte enbart två sidor av samma sak; det är via rörelse som det högre livet formar sig, att tro något annat är att omvandla människans kropp till en muskelmassa utan hjärna (Montessori, 1949).

### **Motorisk träning påverkar den kognitiva utvecklingen**

Det finns flera faktorer som pekar på att motorisk träning skulle kunna underlätta och påverka den kognitiva utvecklingen<sup>5</sup>, däribland läsinläringen, hävdar Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993). Motorisk träning antas påverka *automatiseringen* av grundläggande motoriska färdigheter. Brister kan hindra koncentrationsförmågan i olika kognitiva inläringssituationer. Motorisk träning är en viktig beståndsdel i utvecklingen av *perceptionsförmåga*<sup>6</sup> som i sin tur är en del i den kognitiva utvecklingen. Med andra ord som Bader-Johansson (1991) påpekar att perception och kognition utvecklas parallellt och leder till motoriska färdigheter som till exempel att leka med legobitar och borsta tänderna. Motorisk aktivitet och förmåga representerar en betydande del av barns livsvärde. Man kan säga att lämpad och systematisk grundad motorisk träning har betydelse för hur barn upplever sig själva, den *självbild* och det *självförtroende* som barnet utvecklar. Detta i sin tur kan inverka på förmågorna för kognitiv inläring. Motorisk träning kan vara ett betydelsefullt *komplement och hjälpmedel* i den kognitiva inläringssituationen poängterar Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993) avslutningsvis.

De grundläggande färdigheterna och deras sammankopplingar utvecklas till större del genom barnets fria aktivitet, säger Åhs (1986). Det är en stimulerande miljö som är metoden för att påverka och utveckla rörelseförmågan. Vilket går ut på att det bör finnas klättringsmöjligheter för öga-kroppskoordinationens stimulans och exempelvis bollar för öga-handkoordinationen. Har det under puberteten varit vissa svårigheter att åter lära in rörelser, så stabiliseras inlärningsförmågan åren därpå. Mellan 25 och 49 år har det visat sig att den i stora drag inte förändras, bara de fysiska kvaliteterna, vilket gör att vissa rörelser blir svårare att lära sig för äldre personer.

### **Inlärningsförmåga i samband med svag motorik**

*Motorik/rörelse ger barnet erfarenhet av att röra sig, samtidigt som det skall ta emot budskap, tänka på annat och fatta beslut om ändrat beteende. Det ger träning i att utföra många funktioner på samma gång.*

(Grinberg & Langlo Jagtoien 2000, s. 58)

---

<sup>5</sup> Kognition - medvetenhet om tankar och iakttagelser (Bader-Johansson 1991, s.20).

<sup>6</sup> Perception - varsebildning och tolkning runt omvärlden genom sinnen (Bader-Johansson 1991, s.20).

Ett kognitivt förarbete krävs när man ska lära sig en ny motorisk färdighet, nytt rörelsemönster eller en särskild rörelse. Den nya färdigheten man ska göra kräver nästan all koncentration och det blir svårare att tänka på andra saker samtidigt. Rörelsen blir automatiserad först när den nya färdigheten tillfullo är inlärd. Rörelsemönster som inte automatiserats i de grundläggande aktiviteter som att gå, löpa, hoppa, kasta och fånga måste ges möjlighet att arbeta extra med grovmotorisk aktivitet. På så sätt kräver inte själva rörelsen all koncentration utan man kan koncentrera sig på andra viktiga områden till exempel att lära sig läsa, skriva, räkna, granska sin omgivning och så vidare (Grinberg & Langlo Jagtoien, 2000).

Berg påvisar i Berg och Cramér (2003) att han sedan 1996 arbetat med motorisk träning som en kompletterande metod i sin specialundervisning. Framför allt vad det gäller läsning och skrivning, men även barn med speciella behov. Eleverna fick dagligen göra enkla kroppsövelser som bara efter några veckor visade sig påfallande öka deras koncentration och inlärningsförmåga. Dessa barn fungerar till det yttre som vilka normala och intelligenta barn som helst, men kan sakna vissa neurologiska kopplingar som gör att det inte riktigt fungerar motoriskt. Barnen arbetar på en för dem, hög utvecklingsnivå. För att skapa bättre förutsättningar för dessa barn, bör man gå tillbaka i utvecklingskedjan och arbeta med rörelser, så att de själva skapar nya neurologiska kommunikationsvägar som ger dem nya utgångspunkter för kognitiv och emotionell utveckling.

## **Hur man utvecklar kroppsuppfattningen**

Feldtman och Skåreus (1998) förklarar att kroppsuppfattning får vi med hjälp av en inre bild som lagras i nervsystemet av vår kropp, som sedan hjärnan tar hjälp från för att styra kroppens rörelser. Kroppsuppfattning är något man får genom lek, vardagsaktiviteter och social samverkan. Den utvecklas kognitivt, perceptuellt och socialt parallellt med de motoriska färdigheterna. Både vardagsaktiviteter och motoriska färdigheter kräver en uppfattning om hur kroppen är konstruerad och hur den fungerar. Med den *kognitiva* kroppsuppfattningen – kroppsmédvetenhet, menas att man kan uppfatta, peka, benämna, namnge och känna till relationen mellan olika kroppsdelar.

Den *perceptuella* kroppsuppfattningen utvecklas under inverkan av tre basala sinnen, vilka är det vestibulära,<sup>7</sup> det taktila<sup>8</sup> och det proprioceptiva<sup>9</sup> sinnen. Dessa tre sinnen har en stor inverkan på den motoriska perceptuella utvecklingen och därmed även för kroppsuppfattningen, tillägger Feldtman och Skåreus (1998).

---

<sup>7</sup> Även kallat för balanssinnet (Feldtman & Skåreus, 1998).

<sup>8</sup> Även kallat för berörings-, smärt- och temperatursinnet (Feldtman & Skåreus, 1998).

<sup>9</sup> Även kallat för muskelsinnet eller kinestetiska sinnet. (Feldtman & Skåreus 1998).

Till sist innebär den *sociala* kroppsuppfattningen – jag duger, kan, vill, vågar och väljer och som är vår uppfattning om omvärlden som utgår från den egna kroppen. Uppfattar barnet sin kropp positivt påverkar det hur barnet upplever sig själv. Självidentiteten kan bland annat tala om - på detta sätt bedömer omgivningen värdet av mig och det jag gör. (Feldtman & Skåreus, 1998)

Redan vid födseln är funktioner i stor mängd redan grundade för att användas, varav en del sinnen till och med fungerar som det *vestibulära sinnet* som är placerat i innerörat, säger Berg och Cramér (2003). Där finns vår känsla för rörelse och balans. Med hjälp av bågångarna, vilket är fyllt av vätska, håller vi balansen. Det vestibulära systemet visar generellt sett på jämvikt, acceleration eller rörelse. Signaler från alla sinnen (muskelsinnet, synen, hörseln, känseln) i hela kroppen passerar det vestibulära sinnet. Signalerna sänds vidare till det *retikulära aktiveringssystemet* (RAS) i hjärnstammen som koordinerar dem och sedan skickar dessa vidare till den tänkande delen av hjärnan. Signalerna ökar aktiviteten hos hjärnan och gör den beredd att lära eller tänka. Genom att röra på oss kan vi stärka våra förutsättningar att lära oss. Det mest verkningsfulla är stora rörelser, vilka sätter fart på vätskan i bågångarna. Rör vi inte på oss är det mer mödosamt att ta in information från omgivningen. För att vi ska hålla oss vakna och alerta behöver hjärnan ideligen flöde av signaler. Dessa väckningssignaler sträcker sig inte till hjärnan vid ett outvecklat RAS, vilket kan ses hos barn som stänger av eller somnar vid inläringssituationer. Barn med ett outvecklat RAS måste därför röra sig hela tiden genom att exempelvis gunga på stolen, för att hålla hjärnan vakna.

Vidare påpekar Berg och Cramér (2003) att det *proprioceptiva sinnet* fungerar gemensamt med alla andra sinnen, i första hand balanssinnet och lillhjärnan som reglerar och avpassar våra rörelser. Barn med ett underutvecklat muskelsinne kan ha dålig kroppshållning, vara oroliga och ständigt röra på sig. För att få en sensorisk stimulans<sup>10</sup> kan de i vissa fall vara orsak till osämja och slagsmål. Ett funktionellt samspel mellan våra olika sinnen behövs för att kunna använda kroppen på ett lämpligt sätt i lekar, spel och inläringssituationer. Blir det ”fel” i signalsystemet så blir även resultatet fel. Vi blir fumliga, har svårt att orientera oss i tid och rum, får det besvärligt med koncentrationen och med läsning, skrivning och matematik.

Ett annat sinne som också är av stor betydelse i sammanhanget är *synen*, vilket är det sinne som vi utvecklar sist, påpekar Berg och Cramér (2003). Under de tre första levnadsåren lär vi oss koordinera och fokusera. Hjärnan lär sig tyda och förbinda ihop de bilder som var och ett av våra ögon skickar till synbarken.<sup>11</sup> Under denna utvecklingsfas uppbyggs nervnätet och nervbanorna kopplar ihop ögon, hjärna och kropp. Detta är viktigt för exempelvis öga-hand koordination. När man läser är det viktigt med samseende, det vill säga att båda ögonen riktas mot ordet som ska läsas.

---

<sup>10</sup> Samordna synintryck med rörelser (Egidius, 1995)

<sup>11</sup> Synbarken - storhjärnebarkens mottagningsområde för synintryck. [www.cns.sahlgrenska.gn.se](http://www.cns.sahlgrenska.gn.se) [2005-12-28]

Är synen inte fullständigt utvecklad kan det bland annat bli problem med skrivning, handstil och koordination mellan öga och hand. Reflexer som finns kvar kan försvåra bland annat utvecklingen av samseende, förmågan att följa raden och fokusera (Berg & Cramér, 2003).

### **De pedagogiska, motoriska och sociala konsekvenserna**

De *pedagogiska* konsekvenserna som kan visa sig vid bristfällig kroppsuppfattning är vad som tidigare belysts, att barnet får svårighet att sitta still, koncentrera sig eller bristande förmåga att ta emot instruktioner på samma gång som en motorisk aktivitet pågår. Den finmotoriska förmågan kan även vara reducerad, även koordineringen mellan vänster och höger kroppshalva kan fungera dåligt. De *motoriska* konsekvenserna kan uppenbara sig genom att barnet får svårt att genomföra vardagsaktiviteter och att orientera sig i närmiljön. Ytterligare konsekvenser kan vara att barnets grovmotoriska förmåga är nedsatt, problem med balansen, begränsningar i rumsuppfattning och brister i automatiseringen av rörelserna. De *sociala* konsekvenserna kan bland annat vara att barnet får svårt att kontrollera sina rörelser och stärka sina sociala relationer fullt ut. Andra konsekvenser kan vara att barnet har dåligt självförtroende, dålig självbild och bristfällig rörelsesäkerhet (Feldtman och Skårens, 1998).

### **Fysisk aktivitets inverkan på den psykiska hälsan**

Larsson och Bergström (2002) framhåller att använder man sina muskler växer de och blir starkare och ger skydd och stöd för lederna. På så sätt får man bättre balans och rörligheten ökar. All fysisk träning där pulsen stiger förändrar konditionen till det bättre och gör att man efter en kortare tids träning kommer att vara mindre trött under dagen och får en bättre nattsömn. Fysisk aktivitet har även positiv inverkan på den psykiska hälsan. Vid regelbundet motionerande känner man inte stress, ilska, depressioner och andra störningar i samma omfattning som de som inte motionerar. Vad det beror på vet man inte, om kroppen producerar mer endorfiner eller om man gör sig av med det överskott man har av stresshormonerna. Någon form av daglig fysisk aktivitet kan bland annat ge positiva effekter som att man får bättre självförtroende. Det psykiska tillståndet påverkas av bra fysisk form och man orkar mer både fysiskt och psykiskt till exempel i skolan och på fritiden. Vidare hävdar Larsson & Bergström även att kropp och själ hänger samman i en helhet.

Mår man inte bra psykiskt, är mobbad eller kanske har för stor press på sig i skolan eller på arbetet, mår vi heller inte bra fysiskt. Den psykiska ohälsan kan övergå i fysiska besvär som magont, huvudvärk eller sömnsvårigheter (Larsson & Bergström, 2002).

## Barns inaktivitet och ohälsa

Kroppen är byggd för fysisk aktivitet påpekar även Johansson (2000). Våra kroppar är fortfarande konstruerade liknande Homo Sapiens, den människotyp vi tillhör, för att till exempel kunna gå, springa, lyfta, bära och fly för att överleva. Barn idag prövar allt mindre kroppens möjligheter och begränsningar som att springa, hoppa, klättra och kasta.

Johansson (2000) poängterar liksom Sandborgh-Holmdahl (1993) att barnen har blivit allt mer stillasittande på grund av bland annat datoranvändande, TV-tittande och att de skjutsas till och från skola och fritidsaktiviteter. Han menar att den motion som har den största betydelsen är vardagsmotionen. Det vill säga den gratismotion man får om man bland annat promenerar eller cyklar i stället för att åka bil, rör på sig lite emellanåt så att man inte sitter still för länge. Sådana här tillfällen till rörelse ger en mycket bra grundträning och bör allt som allt vara minst en timma varje dag. Forskningen påvisar, menar Raustorp (2000) att vi har en ökande grupp helt inaktiva ungdomar. Fritidsaktiviteterna, i form av rörelse, blir allt mindre vanliga bland elever under 15 år. Istället handlar det om TV/video och dataspel.

Hälsa är ett helhetsbegrepp bestående av många faktorer. Världshälsoorganisationen, WHO definierar begreppet hälsa så här:

*Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom eller handikapp.  
utan högsta möjliga välbefinnande för den enskilda individen,  
fysiskt, psykiskt och socialt. (Johansson 2000, s. 5)*

## Samhällets styrdokument, Hälsa 21

Tillsammans med övriga medlemsländer i WHO's Europaregion antog Sverige 1998 en ny hälsostategi, Hälsa 21 – hälsa för alla på 2000-talet, säger Raustorp (2000). En av de arenor som nämns i styrdokumentet är skolan och förskolan. Med stöd i Hälsa 21 är viktiga mål i argumentationen gentemot beslutsfattare bland annat:

*Mål nr 13: I skolan bör elever, lärare och föräldrar  
tillsammans i samarbete med kommunen analysera  
de egna förutsättningarna för att nå och bibehålla  
god hälsa och utforma åtgärdsprogram. (Raustorp, 2000, s. 66)*

*Mål nr 14: Alla samhällssektorer ansvarar för hälsan.  
Beslutsfattare i samtliga sektorer skall beakta de  
fördelar som kan uppnås genom hälsoinriktade  
investeringar inom respektive sektor och utforma  
sin policy och verksamhet därefter. (Raustorp, 2000, s. 66)*

Vid en internationell jämförelse av elevers skolhälsa ligger Sverige väl till, men ändå uppger 75 procent av eleverna att de ibland lider av ryggbesvär, huvudvärk och stress påvisar Johansson (2000). Vidare hävdar han att en bra koordination är basen för att man ska kunna röra sig funktionellt, avspänt och med god balans och dessutom övar man upp sin kroppsmedvetenhet. Rörelseerfarenheter är erforderliga för att vi ska lära oss nya rörelser. I vår alltmer tekniska värld utblir rörelseerfarenheterna i allt större utsträckning. Därför bör vi kompensera bristen med mångsidig träning. Interaktionen mellan omvärld, sinnesorgan, nervsystem och muskler fungerar även som grunden för den erfarenhet som vi bygger övrig kunskap på, som att tala, läsa och skriva. Vid koordinationsträning lär man sig att kontrollera sin muskelkraft så att man kan utföra korrekt manöver vid rätt tillfälle. Man lär sig samordna och använda information från syn, hörsel och känselintryck, även en uppfattning för hur kroppen förhåller sig till omvärlden det vill säga hur mycket kraft som behövs och hur snabbt du bör utföra en viss rörelse.

## **Idrottsundervisning förr och idag**

Johansson (2000) säger att Per Henrik Ling fäktnästare vid Lunds Universitet utvecklade under 1800-talet gymnastiken i Sverige, vilket byggde på vetenskaplig grund. Lings gymnastikövningar som fick världsrykte skulle inverka på styrka och hållning. Skolgymnastikens begynnelse var i folkskolan som lanserades 1842. Alla barn skulle ha gymnastik. Eleverna hade under förra sekelskiftet gymnastik sex gånger i veckan. Under 1950-talet etablerades grundregeln om tre 40 minuters idrottslektioner i veckan, påpekar Sandahl (2005). Denna tilldelning av tid var kvar fram till 1990-talet framhåller Sandahl vidare, även om kravet på tre idrottslektioner försvann redan under 1980-talet. Under denna period tilldelades ämnet ca 120 minuter i veckan, mindre för de första årskurserna. Friluftsdagarna under denna period från 1965, var garanterad, sex till tolv dagar per läsår, till att inte garanteras någon tid överhuvudtaget 1994. Detta medförde i fråga om tid, en stor generell minskning av de fysiska övningarna i skolans regi. Redan i mitten på 1980-talet skrev Åhs (1986) om de tankar han har om förändring av kroppsövningar i skolan. Där han menar att tyngdpunkten borde ligga på inläring och träning av koordinativa färdigheter i exempelvis redskapsgymnastik och teknikinläring i friidrott. Åhs påpekar vidare att om mindre tid ägnas åt de traditionella bollspelen, minskas även konkurrensmomentet. All tävlingsidrott bygger på att nästan alla gör likadant, vilket gör att den som utför idrottsgrenen fortast, längst, mest stilrent etc. vinner.

Skolans idrottsundervisning idag är ett förändrat ämne med ändrade förutsättningar, hävdar Raustorp (2000). Ämnet gymnastik i skolan ändrade namn till idrott & hälsa i och med att alla skolämnen fick nya kursplaner. Sverige fick 1995 nya kursplaner, däribland Lpo94 för grundskolan. Den nya kursplanen skilde sig radikalt från tidigare punkter.

Själva innehållet i den nya kursplanen blev inte så omdebatterad av media som den drastiska nedskärningen av timantalet i idrott & hälsa som genomfördes. Det obligatoriska timantalet för skolans idrottsämne skars ned med cirka 25 procent i grundskolan och med 40 procent i gymnasiet, jämfört med tidigare timplan (Raustorp, 2000).

Gymnastik och idrott i skolan har en lång tradition med mångahanda formgivning från förra sekelskiftet fram till idag, tillägger Berg och Cramér (2000). Ett utav de många skäl att skolgymnastik fanns på schemat var att den innehöll många övningar som skapade gynnsammare förutsättningar för inläringen. Ett flertal undersökningar har visat att ungdomar som idrottar eller är fysiskt aktiva får bättre studieresultat än de som är fysiskt inaktiva och mer stillasittande. Den fysiska aktiviteten som varit schemalagd har skurits ner under nittioalet. Många barn som kunde ha fått sina blockeringar upplösta av rörelser under gymnastiken, får nu inlärningsproblem på grund av alltför lite rörelseträning. Berg och Cramér framhåller att i takt med att barnen förbättrar sin motorik har det gett överraskande framsteg då det gäller läsning, skrivning, matematik och koncentrationsförmåga. Denna framgång har gett barnen bättre självbild, bättre självförtroende och i stort sett mer gynnsamma studieresultat. Därför bör rörelseträning ses som ett komplement till annan undervisning.

### **Komplikationer i skolans vardag**

När man som barn från förskolan övergår till att vara elev i skolan, märks det tydligt vilka som har motoriska problem i och med större motoriska krav, påvisar Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993). Vardagens små uppgifter kan i många fall misslyckas. Att vara skolmogen anser författarna vidare att det innebär både kroppsliga, intellektuella och känslomässiga förutsättningar för att på ett bra sätt klara av vardagen i skolan. Olika motoriska krav ställs på barnet i olika skolsituationer, där barns motoriska skolkompetens innebär:

- Skolvägen – se och minnas, klara trafiken
- Klassrummet – sitta stilla, öppna och stänga, klara vardagsrörelser, hålla penna, radera, klippa
- Raster – vilja, våga, kunna: sparka boll, hoppa, skutta, hoppa hopprep, klä på, klä av sig
- Matsalen – stå i kö, bära en tallrik, äta med kniv och gaffel
- Idrottslektionen – klä på, klä av sig, springa, hoppa, kasta med mera
- Musiklektionen – klappa, dansa, spela
- Slöjdlektionen – hamra, spika, klippa, sy (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993).



I läroplan för grundskolan (Lpo 94) under mål och riktlinjer står bland annat att de mål eleven ska uppnå i grundskolan är att:

*Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola*

- *Har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. (Skolverket, 1998 s.12).*

I Skolverkets kursplaner och betygskriterier, under Kursplanen för Idrott och hälsa, står bland annat att ämnet syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga och därtill även ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Man skriver även att det är viktigt att eleverna inte bara kopplar fysisk aktivitet till ämnet idrott och hälsa, utan också till fritidens olika aktiviteter. Att finna en aktivitet som tilltalar var och en och på så sätt ska bidra till att fler blir fysiskt aktiva. I den reviderade upplagan av kursplaner har strävan varit att upplyfta den nära kopplingen mellan begreppen idrott och hälsa och därtill även med stark ton markera ämnets hälsoperspektiv (Skolverket, 2000).

I de mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det femte skolåret står bland annat att:

*Eleven skall*

- *behärska olika motoriska grundformer och utföra rörelser med balans och kroppskontroll samt kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik. (Skolverket, 2000 s. 24).*

## **Tidigare studier**

Som tidigare belysts har en delstudie gjorts av Ingegerd Ericsson inom ramen av Bunkefloprojektet. Syftet med studien var att kunna kartlägga mer kunskap om samband mellan motorik och kognition. Ericsson (2003) har under en treårsperiod med start hösten 1999, studerat med hjälp av en interventionsgrupp och en jämförelsegrupp om fysisk träning och motorikträning i skolan haft någon inverkan på elevers koncentrationsförmåga. Skolresultat i svenska och matematik har även studerats i relation till motorik. Något som Ericsson även var intresserad av, var om flickor och pojkar påverkades på olika sätt av ökad fysisk aktivitet och motorisk träning.

Studien byggde på ett pedagogiskt program. MUGI – Motorisk Utveckling som Grund för Inläring,<sup>12</sup> som utvecklades av Ericsson i samverkan med skolhälsovården. I början av projektets start gjordes ett förtest av motorik och koncentrationsförmåga även läsutvecklingen observerades. Studiens resultat visade att *grovmotoriken* förbättrades med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Den största förbättringen visade sig hos de elever som hade stora motoriska brister vid projektets start (Ericsson, 2003).

---

<sup>12</sup> Extra motorisk stimulering och träning (Ericsson, 2003)

Barns förbättrade *koncentrationsförmåga* kunde inte med klarhet bekräftas av resultatet, men resultatet indikerade dock skillnader i koncentrationsförmåga mellan elever med god motorik och elever med motoriska brister med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Studiens sista undersökning visade att barns *skolprestationer* i svenska och matematik förbättrades av ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan och där pojkarna påverkats mer positivt än flickorna (Ericsson, 2003).

Sammanfattningsvis uppvisade resultatet positiva effekter som bättre motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer i svenska och matematik, av ökad idrottsundervisning, fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. En utvärdering av detta MUGI-projekt visade att extra motorisk träning hade positiva effekter på barns motoriska styrning, perception och förmåga att komma ihåg detaljer. De resultat som framkommit om motorisk utveckling i denna undersökning pekar på att skolans två idrottslektioner troligtvis inte är tillräckligt för att barns motorik ska utvecklas och förbättras i åldern 7-9 år (Ericsson, 2003).

### **Undersökningar av motoriska brister**

Flertalet undersökningar har gjorts däribland danska och svenska undersökningar som visar att 10-15 procent av alla barn vid skolstart är motoriskt osäkra (Gjesing, 1997). En annan undersökning som gjorts i Norge enligt SEF, 2000<sup>13</sup> nämner Ericsson (2003), visade att 6-10 procent av norska barn i åldern 7-10 år har motoriska problem. Det man saknar i den sistnämnda undersökningen är underlag för jämförelser om det är fler eller färre än tidigare. Även saknas de olika bedömningsgrunderna för motoriska problem för att kunna jämföras som moderata,<sup>14</sup> stora motoriska problem eller mycket stora motoriska problem. Kadesjö och Gillberg (1999) kom fram till i sin undersökning av barn som började första klass i Karlstad 1992 att nästan 5 procent av 224 pojkar och 185 flickor som började skolan hade mycket stora motoriska problem. Ytterligare att 8 procent eller 9 procent hade moderata motoriska problem. Av de 224 pojkar som deltog i studien bedömdes 8 procent ha stora motoriska problem och 12,9 procent moderata problem. Medan för studiens 185 flickor var motsvarande värden 1,1 procent respektive 3,2 procent. Författarna menade att barn med mycket stora eller moderata motoriska problem visade likheter då det gällde kommande problem med koncentration – och lässvårigheter. Även Kadesjö (2000) har funnit i sina studier att motoriska problem som inte åtgärdas är märkbart beständiga en tid. Barn som har motoriska svårigheter i sjuårsåldern har i hög grad kvar samma problem i åttaårsåldern och får dessutom ofta problem med läsförståelsen i tioårsåldern.

---

<sup>13</sup> SEF – Statens råd for ernaring og fysisk aktivitet, Oslo Sosial- og helsedepartementet (Ericsson, 2003).

<sup>14</sup> Moderata – måttliga (Svenska Akademiens ordlista, 1986)

I den delstudie som gjordes av Ericsson (2003) inom Bunkefloprojektet visade det sig att i hennes förtest av motorik, bestående av 245 elever, att 37 procent hade små brister och 12 procent stora motoriska brister. Även i denna studie märktes en skillnad mellan pojkar och flickors motorik. Av de 135 pojkar som deltog bedömdes 43 procent ha små brister och 15 procent stora motoriska brister. Motsvarande värden för de 110 deltagande flickorna var 30 procent respektive 8 procent.

### **Sätt Sverige i rörelse med arenan förskola/skola**

Folkhälsoinstitutet fick i uppdrag av regeringen att i ett vidsträckt samråd och samverkan med andra myndigheter och organisationer göra 2001 till ett fysiskt aktivitetsår, säger Strandell och Bergendahl (2002).

Syftet med Sätt Sverige i rörelse var att inleda ett långsiktigt arbete med att ändra attityden i samhället till fysisk aktivitet och på längre sikt få en beteendeförändring. Strandell och Bergendahl har sammanställt delrapporter samt ett samlat slutdokument. I en av delrapporterna utav de fyra vardagsarenor som insatserna fokuserades på var arbetet vid förskola/skola.<sup>15</sup> De andra arenorna var Arbetsplatsen, Fritiden samt Hälso- och sjukvården. Målet med arenan förskola/skola var att strategiskt skapa och framställa nya arbetsformer och stödande miljöer som främjar fysisk aktivitet i det långsiktiga lärandet. Man menar att idag är det inte längre självklart att rörelse ingår i barnens vardag på samma sätt som tidigare. Många barn är fysiskt inaktiva vilket har ökat problemen med övervikt och sjukdomar som till exempel diabetes bland barn och ungdomar. Barnen utsätter sig även för en stor risk att drabbas av sjukdomar och för tidig död i vuxen ålder. Den självklara rörelseträningen förr i tiden var inte resultat av en formulerad teori, utan en naturlig del av livet (Strandell & Bergendahl, 2002).

En enkätstudie genomfördes av Folkhälsoinstitutet och Skolverket för att få en bild av förutsättningarna för fysisk aktivitet i skolan och på fritiden, där både grundskolor och gymnasieskolor deltog, fortsätter Strandell och Bergendahl (2002). Sammanfattningsvis visade resultatet både på grundskole- och gymnasienivå att 63 procent var tillräckligt fysiskt aktiva en normalvecka, 15 procent var till största delen helt fysiskt inaktiva. Det visade sig även att den vanligaste aktiviteten på idrott- och hälsa lektionerna var bollsporter. Nio av tio gymnasieelever är inte ofta eller inte någon gång fysiskt aktiva på raster eller håltimmar. Det framgick även av undersökningen att familjen är den viktigaste inspirationskällan till att vara fysisk aktiv, kamraterna har även de en betydande roll. Skolledarna på gymnasiet ansåg till stor del att ämnet idrott bidrar till skolutveckling. Det man mest framhävde var att elevernas utsikt att skaffa sig kunskaper ökar, att eleverna behöver röra på sig för att utvecklas optimalt och för att ha kraft till de teoretiska studierna.

---

<sup>15</sup> Rapporten heter Förskolan/skolan av Strandell & Bergendahl och är utgiven av FHI i rapportserien 2002:10

Vad gäller frånvaron under idrottslektionerna i grundskolan, visade det sig att flickorna hade störst frånvaro, hela 15 procent till skillnad från pojkarna där 96 procent oftast är med och rör på sig under idrottslektionerna. Var fjärde fysiskt inaktiv elev är med på idrottslektionerna, men utan att röra på sig speciellt mycket (Strandell & Bergendahl, 2002).

I undersökningen ställer man sig frågan om skolan skulle acceptera samma frånvaro i något annat ämne utan att sätta in åtgärder av något slag. Faran med att inte förändra situationen i skolan för de fysiskt inaktiva är att de i stället inspireras av en ökande motvilja mot fysisk aktivitet, vilket kan leda till ohälsa i vuxenlivet. Den bild som framkom av förskolebarnens möjlighet till fysisk aktivitet var glädjande, men lärarna saknade fortbildning inom området. Förskolan är en viktig plattform för att nå barn i förskoleåldern, vilket är en mycket påverkbar period i livet. Förskolan bör generera mera rörelsekraftiga miljöer för hälsa, lärande och lek. Även sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt insikt för betydelsen av att ta hand om sin hälsa och välbefinnande (Strandell & Bergendahl, 2002).

### **Rörelse en hälsoförsäkring**

Forskare som följt Bunkefloprojektet i Malmö stad har kommit fram till att barn som har en daglig skolidrott får ett starkare skelett och löper troligen mindre risk att drabbas av framtida frakturer. Detta visar att fysisk aktivitet är ett läkemedel, att barn är träningsbara och att skolan är en viktig arena för hälsa. I samband med att barn rör sig mindre och blir alltmer överviktiga har de en högre procent fett i kroppen. Detta fett gör att barnen dessutom har högre blodfett, minskad känslighet för insulin och löper på så sätt en större risk att drabbas av diabetes ([www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)).

Vilka effekter kan utökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan få för barn? Kan en permanent rörelseglädje ses som en hälsoförsäkring för god livskvalitet? Kan mer rörelse i skolan befrämja såväl elevers som vuxnas välbefinnande i skolan? Dessa frågor kan man ställa sig efter det som jag valt att belysa i bakgrundsavsnittet.

## Syfte och frågeställningar

### Syfte

*Syftet med den här studien är att studera lärarnas upplevelser av vilka effekter utökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan har för barn.*

### Problemformulering

Fysisk aktivitet och inaktivitet är ett område som debatteras och avhandlas alltmera. Larmrapporter om för mycket stillasittande och dess konsekvenser med bland annat ohälsa har blivit allt vanligare. Den minskade tiden för idrott & hälsa i skolan är en del i den allt intensivare debatten. En intresseväckande synvinkel i detta sammanhang är hur fysisk aktivitet även kan ha verkan på barns förmåga att lära nytt och att koncentrera sig. Jag vill med denna problemformulering få en förståelse för hur utökad fysisk aktivitet kan ha inverkan på skolklimatet.

### Frågeställningar

*1. Vilka effekter kan utökad fysisk aktivitet och motorisk träning få för barn i skolan?*

Med denna frågeställning vill jag söka svar på vilka olika aspekter klasslärarna strävar mot och hur detta kan ses.

*2. Vilket samband finns det enligt lärarnas uppfattning mellan utökad fysisk aktivitet och barns koncentrationsförmåga?*

Utifrån denna frågeställning vill jag få en förståelse för sambandet mellan utökad fysisk aktivitet och barns koncentrationsförmåga. Vidare om det märks några individuella skillnader, om frågan är genusbunden samt om man kan urskilja kulturskillnader.

*3. Vilket samband finns det enligt lärarnas uppfattning mellan utökad fysisk aktivitet och inlärningsförmåga?*

Av denna frågeställning vill jag försöka förstå om det visat sig, genom uppföljningar sedan införandet av de utökade fysiska aktiviteterna, några skillnader vad gäller inlärningsförmågan.

# Metod

## Val av metod

För att nå syftet med min studie har jag valt att använda mig av enskilda samtalsintervjuer inom den kvalitativa metoden. Där forskningsintervjun är intervjupersonens livsvärld<sup>16</sup> och hennes relation till den, vilket gjort att jag inspirerats av den hermeneutiska forskningstraditionen.

Med hjälp av den kvalitativa metoden fick mina informanter möjlighet att beskriva sina tankar med sitt eget språk och jag kunde på så sätt få en inblick i hur läraren tänker, känner och vilka ställningstaganden hon gör i olika situationer (Kvale, 1997). Hermeneutikens syfte var ursprungligen att fördjupa sig i tolkningen av texter. Med hjälp av hermeneutiken tolkade jag även informanternas olika beteenden för att få en större kunskap samt en bredare helhetsförståelse för olika företeelser som finns i deras livsvärldar (Hartman, 2004). För att få denna förståelse läste jag igenom de transkriberade intervjuerna för att få en helhetsbild av materialet. De olika temana i intervjuguiden (se bilaga 2) gjorde att jag kunde gå tillbaka och finna nyckelord i mitt material för att sedan belysa dem i ett större perspektiv. Den hermeneutiska cirkeln gör att förförståelsen är en viktig del i forskningen. För att tolka krävs en kunskap redan innan, vilken Hartman (2004) med flera benämner förförståelse. Min kunskap grundar sig därför på det arbete jag haft med motorikträning för elever med bland annat svag grov- och finmotorik samt den erfarenhet jag har som klasslärare och speciallärare. Genom dessa erfarenheter var det lättare för mig att förstå informanternas situation och den vardag de lever i. Vi bör vara medvetna om att man inte helt kan frigöra sig från sina egna värderingar, förväntningar eller åsikter, men om man gör dem synliga så långt som går kan man ompröva sina tolkningar. Jag har i min studie eftersträvat en medvetenhet kring min förförståelse och försökt att använda den på ett konstruktivt sätt i uppsatsen.

## Undersökning för djupare förståelse

Utifrån studiens syfte ville jag se djupet av informanternas livsvärldar. Dessa mål kunde jag nå genom att använda forskningsintervjun<sup>17</sup> som metod. Forskaren bör vara lyhörd, flexibel och vara en öppen person. Dessa egenskaper är betydelsefulla för att forskaren tydligare ska kunna förstå innebörden i informantens värld (Kvale, 2004).

---

<sup>16</sup> Jag är medveten om att det är ett stort begrepp, men Hartman (2004) beskriver begreppet mer överskådligt att: "Varje människa uppfattar sig själva och sin situation på ett speciellt sätt, genom att de knyter en särskild mening till de företeelser hon omges av. Kunskap om denna mening kallas ibland människans "livsvärld" och fås genom att man tolkar människors beteende bland annat verbalt och försöker "leva sig in i" deras föreställningar om världen." (Hartman 2004, s. 106)

<sup>17</sup> Med hjälp av forskningsintervjun bygger jag upp kunskap, ett slags samspel och utbyte mellan informanten och mig som intervjuare om ett ämne av gemensamt intresse (Hartman, 2004).

Hänsyn till detta togs då jag lyssnade intresserat på de intervjuade för att skapa en tillit och på så sätt försöka få fram de uppfattningar som är informanternas egna. Vidare menar Kvale att forskaren även bör observera det som inte klart uttalas under intervjun, det vill säga kunna läsa mellan raderna. Den intervjuades kroppsspråk kan även tala för sig självt eller understryka det som sagts. För att på så sätt få en större förståelse gjorde jag noteringar om kroppsspråket förmedlade någon relevans till det explicita. Därtill noterade jag under transkriberingen det som kunde styrka intervjusvaren i form av olika uttryckssätt<sup>18</sup> för informantens tankar. Kvale (1997) menar även att det kan vara av intresse att lyssna till och försöka tolka informantens berättelser kring dennes livsvärld, emellertid efterfrågas inte allmänna åsikter. Kanske relevansen inte är så stor, men ger ändå en god bakgrund till informantens resterande svar. Ibland kan man finna att den intervjuade är mångtydig i sina svar eller att det finns vissa motsägelser. Vid dessa situationer var det viktigt att informanten klargjorde vad denna menade.

## **Urval**

Min tanke var att få intervjuer av undervisande lärare vid en deltagande skola av Bunkeflomodellen (se bilaga 1), men den tillfrågade skolan tackade nej. Den i studien aktuella skolan arbetar utifrån Bunkeflomodellens idéer. Det kriterium jag haft för mitt urval var att de aktuella lärarna och specialläraren har arbetat på skolan sedan idéerna implementerades och att de undervisande klasslärarna var verksamma i skolans utökade fysiska aktiviteter. Förklaringen till valet av specialläraren var att utifrån specialkompetens kunna få ta del av en samlad bild av de barn som hade koncentration och inlärningssvårigheter. Urvalet blev därmed ett ändamålsenligt val och med det menas enligt Hartman (1998) att det ska finnas en idé med urvalet så att man får bättre stöd.

Min begränsning till tre intervjuer grundar sig på den tidsaspekt jag hade. Materialets omfång gjorde att syftet och frågeställningarna kunde besvaras. Trost (1997) betonar att kvaliteten är det centrala och om så behövs kan man komplettera med fler intervjuer.

## **Sammanställning av intervjuguide**

Intervjuguiden fungerade som ett stöd under intervjun. Det brukar sägas att intervjufrågorna bör uppfylla två viktiga ändamål; de avser att vara tematiska och hålla sig till det valda forskningsämnet samt att de ska vara dynamiska för att främja ett samspel mellan informanten och intervjupersonen.

---

<sup>18</sup> Med olika uttryckssätt menar jag här de suckar, skratt, utdragna svar etc. som kunde styrka de intervjusvar jag fick.

Det finns olika typer av frågor som forskaren kan välja att bygga upp sin intervjuguide med; inledande frågor, vilket ger informanten en uppfattning om vad fortsättningen kommer att beröra, det ger även en förståelse vad studien kommer att handla om. Därefter går man in på helheten, det vill säga frågor som har att göra med hela studien. Som ett komplement är det bra att ha följdfrågor med, då forskaren kan få mer utvecklande svar (Kvale, 1997). Jag valde att ställa upp min intervjuguide (se bilaga 2) utifrån mina frågeställningar samt en del utifrån Bunkeflomodellen. Med hjälp av olika teman kunde jag få en bättre struktur av intervjuguiden och analysdelen. Intervjuguiden har som utgångspunkt en halvstrukturerad intervju, vilket innebär en hög grad av standardisering men lägre av strukturering. Alla intervjufrågor ställes i en viss ordning, men informanten hade möjlighet att formulera sig fritt och återkomma till vissa frågor (Hartman, 2004).

Under intervjuerna började jag med att ställa några inledande frågor, vilket gjorde att informanten fick tillfälle att berätta om sin syn på fysisk aktivitet och hälsa samt det rådande klassrumsklimatet. Vissa frågor har anknytits med följdfrågor samt att jag tagit med avslutande övriga frågor som har relevans för studien, för att inga väsentligheter skulle glömmas bort.

### **Mitt tillvägagångssätt**

Målsättningen i min avgränsning var att komma i kontakt med klasslärare som var involverade i skolans utökade fysiska aktivitet. Kontakt togs telefonledes med rektor vid en skola som tillägnat sig Bunkeflomodellens idéer. Under första samtalet med rektor presenterade jag mitt syfte med studien och hur den skulle gå tillväga samt utlovades missivbrev (se bilaga 3) via e-post för presentation och försäkran om anonymitet för de aktuella informanterna. Efter flera samtal och e-post korrespondens med rektor och en informant som samordnade de aktuella intervjuerna, bestämdes efter hand lämpliga dagar för intervjuer. Intervjuerna utfördes under informanternas arbetstid och i den miljö där de kände sig bekväma och inte kände någon tidspress. Innan intervjuerna presenterade jag mig kort och konverserade en liten stund för att få en bra stämning. I samband med detta händelseförlopp påpekade jag åter deras anonymitet och att materialet skulle behandlas konfidentiellt samt tillfrågades informanterna om användande av bandspelare under intervjuerna. Samtliga informanter godkände inspelning av respektive intervju. Kvale (1997) anser att en inspelning underlättar intervjuarens arbete, både under och efter intervjusituationen.

### **Intervjuerna i praktiken**

Två av de informanter som intervjuades var under sitt dagliga arbete verksamma i den utökade fysiska aktiviteten. Informanterna intervjuades under arbetstid, vilket rektorn gav sitt samtycke till. Tidpunkt för intervju fick varje informant bestämma enskilt för att inte hindra under deras undervisningstid.



Intervjuerna tog olika lång tid, men höll sig inom ramen av en till en och en halv timma. Intervjuerna genomfördes i ett lugnt tempo där informanterna fick tid på sig att tänka igenom frågorna innan de besvarades. Ibland kom informationen omedelbart efter ställd fråga, men vid vissa tillfällen under intervjun kunde det uppstå en tystnad mellan informanten och mig som intervjuare. Detta kunde kännas märkligt och att man som intervjuare gärna ville bryta denna tystnad med betydelsefull information. Kvale (1997) poängterar att man som intervjuare ska ta tystnaden i anspråk för att driva intervjun vidare. Intervjupersonen får då mer tid att associera och reflektera kring frågorna. Trost (1997) påpekar även han att man som intervjuare inte ska avbryta en tankekedja utan istället lämna tid till reflektion. Man ska endast avleda om intervjun gör sidospår eller kommer in på irrelevanta ämnen som inte är avsedd för studien.

### **Reliabilitet och validitet**

Tillvägagångssättet vid mina intervjuer gör att jag anser att resultaten får en hög trovärdighet det vill säga reliabilitet. Min intervjuguide vilken medföljer som bilaga, visar vilka frågor som ställts och på vilket sätt, för att kunna besvara syftet samt frågeställningarna. Hänsyn har även tagits till att kontexten har varit lika för samtliga informanter. Kvale (1997) anser att kontexten är en viktig aspekt under intervjuprocessen som forskaren bör ha i åtanke. Under intervjun är det viktigt att informanten känner sig trygg och bekväm i en miljö som är väl bekant. En avslappnad stämning leder till en mer dynamisk intervjusituation, vilket förhoppningsvis leder till att informanten blir mindre hämmad att ge information. För att få denna dynamik fick informanterna själva bestämma i vilken kontext de ville bli intervjuade och valet blev för samtliga arbetsplatsen i skolmiljön. På den aktuella skolan fick informanterna själva bestämma intervjulokal.

Vidare kan nämnas för att stärka trovärdigheten hade informanterna dessutom innan intervjuerna fått tagit del av missivbrevet samt information om begreppet anonymitet. Därmed bör informanternas svar betraktas som trovärdiga då de inte behöver förstå sig själva eller införandet av de utökade fysiska aktiviteterna vid skolan positivare än hur de i verkligheten ser ut (Trost, 1997).

Trost (1997) säger fortsättningsvis i detta fall angående validitet, att vid kvalitativa intervjuer strävar man efter att få veta vad den intervjuade menar med eller hur den intervjuade uppfattar ett ord eller en händelse.

För att inte påverka informanternas svar har jag på så sätt varit medveten om att undvika styrande frågor under intervjuerna. Detta grundtagande bör ses som svårare att förhålla sig till än vad man själv tror, eftersom omedvetna processer inom oss kan påverka vår tolkning och analys.

Dessa omedvetna processer kan ha påverkats genom min förförståelse och därmed studiens validitet. Det som kan styrka validiteten är att jag under intervjuerna kontrollerade att jag uppfattat den erhållna informationen rätt.

Det som kan påverka min validitet är att jag har använt mig av en sekundärkälla. Vilket beror på att jag utan resultat försökt att få tag på primärkällan, men anser sekundärkällan ändå vara trovärdig. Holme och Solvang (1997) framhåller angående den yttre analysen av trovärdigheten från källan, den gör man genom att jämföra information från denna källa med andra källor. Om man finner hög grad av överensstämmelse kommer det att stärka trovärdigheten till min källa.

Trost (1997) menar att idéerna om reliabilitet och validitet har sitt ursprung från kvantitativ metodologi och är inga väsentliga delar i kvalitativ forskning, men intervjuer och annan datainsamling skall ske så att data ändå blir tillförlitliga, trovärdiga etc.

Det är svårt att uttala sig om generaliseringar kan göras utifrån studiens resultat, då jag har valt en metod som inte når ut eller berör en hel population. Resultaten är ändå värdefulla i sig då jag anser dem representativa och kan visa en riktning om hur det kan förhålla sig i ett större perspektiv. Kvale, (1997) anser att en analytisk generalisering innebär att man gör en väl genomtänkt bedömning om i vilken omfattning resultaten från undersökningen kan ge en vägledning för vad som kommer att hända i en annan situation.

### **Etiska aspekter**

Trost (1997) hävdar att det finns aspekter av etisk natur kopplade till citat. Han menar att citat inte behöver citeras ordagrant, bara i de fall då ett visst uttryck är av vikt för analysen, men sådana figurerar sällan i beteende- och samhällsvetenskaperna. Denna etiska aspekt har tagits hänsyn till i de citat som jag tagit med i analysen. Därför har citaten omgjorts från talspråk till skriftspråk. Vidare hade jag försäkrat intervjupersonerna om deras anonymitet, av den orsaken har jag valt att ge dem ett fiktivt namn vid citerande. Kvale (1997) tillägger att ett viktigt inslag vid redovisning av intervjuer är att skydda undersökningspersonernas integritet genom att förändra namn och identifierade drag.

# Redovisningsanalys

## Övergripande disposition över redovisningsanalysen

För att göra det lättare att följa upplägget i min redovisningsanalys har jag valt att inleda detta kapitel med en övergripande disposition hur jag har lagt upp analysen. Som första del i analysen har jag valt att skriva ett inledande resonemang kring fysisk aktivitet. Jag har där fått svar på hur informanterna ser på begreppen fysisk aktivitet och hälsa, skillnader i hur barnens rörelsevardag ser ut i dag och på vilket sätt man influerats av Bunkeflomodellen och konsekvenser kring det. Efter detta inledande resonemang besvarar jag frågeställningarna om lärarnas upplevelser av vilka effekter fysisk aktivitet och motorisk träning ger och deras syn på sambandet mellan fysisk aktivitet och koncentrationsförmåga och om man har kunnat urskilja möjliga individuella samt genuskillnader. Slutligen besvaras frågeställningen kring inlärningsförmåga och huruvida uppföljning gjorts eller hur man kunnat bedöma en eventuell ökad inlärningsförmåga.

### Resonemang kring fysik aktivitet

Av intervjuerna framkom det att samtliga informanter varit anställda vid skolan flertalet år innan ”projektets” begynnelse för cirka fem år sedan. Intresset för regelbunden fysisk aktivitet och barns livsstil väcktes i och med en kompetensutvecklingsresa till Bunkeflostrand för två av skolans personal, som resulterade i flera inspirationsresor under åren. Denna kompetensutveckling kan ses som en grund för den vidare inspirationen vid skolan av ett rikare utbud av fysisk aktivitet och utgör ett vardagligt inslag för eleverna. Detta intresse för elevernas generella hälsa kan ses förutom de vardagliga inslagen av fysisk aktivitet, av att de schemalagda idrottstimmarna utökats från riksgenomsnittet 120 minuter, för årskurserna fyra till fem till 150 minuter per vecka. I de lägre årskurserna ett till tre har tiden utökats från i genomsnitt 80 minuter till en daglig schemalagd fysisk aktivitet exklusive de idrottstimmar som är utlagda på schemat. Initiativtagarna bakom den utökade fysiska aktivitetens införande vid skolan, menar att hälsoarbetet utgår ifrån tre perspektiv av vilka man kan se influenser från Bunkelfomodellen. Det man vill uppnå är att eleverna ska få möjlighet att utveckla ett gott självförtroende, känna delaktighet samt utveckla en social förmåga. Intressant är här att initiativtagarna bakom projektet tror att rörelseträning möjliggör till en bättre social samverkan, då det gäller de sociala aspekterna. Det vill säga barnet får svårt att skapa sociala samband om rörelserna inte kan kontrolleras, har dåligt självförtroende och lite rörelsesäkerhet (Feldtman & Skåres, 1998). Det som även kan nämnas i sammanhanget och som är en del av att skapa bättre social samverkan är att fysisk aktivitet påverkar humöret i positiv bemärkelse samt självkänslan (Raustorp, 2000).

Vid alla intervjuer började jag att ställa några övergripande frågor om fysisk aktivitet. Det som framkom var att man kan utnyttja rörelseträning på olika sätt i skolan. Dels med mycket utomhusaktiviteter samt dels med inomhuslekar i klassrummen för att barnen inte skulle behöva sitta stilla under längre perioder. Personalen har även blivit mer målmedveten sedan projektets start att motivera barnen i skolan till rörelseträning, för att inspirera till en aktivare fritid. All slags rörelseträning är lika viktig som de andra ämnen som är schemalagda och man menar att nedskärningen av timantalet i idrott & hälsa kommer att få stora konsekvenser för samhället i framtiden. Strandell och Bergendahl (2002) påpekar att rörelseträningen förr var en naturlig del av livet. Barn och ungdomar är mer fysiskt inaktiva idag, vilket har lett till överviktsproblem och sjukdomar som bland annat diabetes. De menar även att barnen med sin inaktivitet löper en större risk att drabbas av sjukdomar och kanske på så sätt en för tidig död i vuxen ålder. Detta uttrycks i följande citat:

*I framtiden kommer det att komma fram ännu tydligare. När man inte lär barnen att röra sig naturligt idag kommer det att kosta jättestora summor i framtiden och inte bara kosta utan kommer att ge mycket mera lidande i olika typer av sjukdomar.*

*(Rut)*

### **Barnens rörelsevardag**

Av intervju svaren att döma strävar majoriteten av all personal efter en så rörelserik vardag som möjligt för barnen i skolan. All personal vid skolan turas om med vakt- och rastaktiviteter under skoldagen. En policy som skolan har är att alla elever oavsett årskurs ska vara utomhus på raster. Undantag är årskurs fem och sex som under lunchrast får vara på fritids och utöva någon slags rastaktivitet. Flertalet olika utomhusaktiviteter och andra aktiviteter som man har veckovis är inbokade för varje termin, vilket kan ses av intervju svaren inspirerat barnen till att vara mera aktiva. Annat som även har inspirerat och motiverat barnen är de skolgårdsdagar som personalen på skolan genomför tillsammans med föräldrar och elever. Dessa skolgårdsdagar innefattar att man tillsammans städar skolgården och konstruerar olika ting som inbjuder till rörelselek. Åhs (1986) betonar att en stimulerande miljö är metoden för att påverka och utveckla rörelseförmågan, att det till exempel finns klättringsmöjligheter för öga-kroppsordinationens stimulans och bollar för öga-handkoordinationen. Det som kan utläsas här är en omvänd aspekt att genom delaktighet skapas fysisk aktivitet vilket följande citat visar:

*Dom gillar ju vår skolgård för att det finns saker att göra på den och att man kan springa och lite spännande så. Dom flesta barnen älskar att röra på sig. dom hittar på mycket på rasterna.*

*(Maja)*

Rent generellt kan man inte säga att barnen rör på sig mer eller mindre än tidigare, men det kan bero på att lärarna är mer observanta nu och försöker uppmuntra och inbjuda till rörelseaktiviteter under skoldagen för de som är inaktiva. Denna uppmuntran grundar sig i bland annat medvetenheten om att barnen inte rör på sig så mycket under sin fritid. Man har förstått att TV-program och dataspel med mera upptar allt mer av barnens tid till fritidsaktiviteter. Denna iakttagelse stämmer väl med det som Johansson (2000) tar upp. Där han menar att barnen idag inte använder sin kropp till det den är konstruerad för som man naturligt får genom lek. Istället ägnar sig barnen åt stillasittande aktiviteter som TV-tittande och datoranvändande samt att barnen skjutsas i allt större utsträckning vart de än ska. Detta uttrycks i följande citat:

*... små barn ska vara ute och leka dom ska röra på sig så mycket som möjligt.  
Dom ska inte köras mer än nödvändigt, dom ska gå och gå. Därför blir jag  
väldigt glad varje gång jag ser småbarnen som är ute och går med sina föräldrar.*  
(Rut)

*Vissa lov ser man knappt en unge ute.* (Maja)

Denna inspiration till rörelseaktivitet försöker man att implementera hos både barn och föräldrar. Barnen får i huvudsak gå till alla aktiviteter inom rimligt räckhåll som anordnas av skolan samt att de yngre barnen får gå en sträcka varje dag, vilket enligt informanterna bidragit till bättre ork det vill säga kondition. På så vis blir det helt naturligt från det barnen börjar skolan att promenera, vilket kanske även enligt en informant påverkar föräldrarnas skjutsvanor. Att eleverna får bättre kondition uttrycks i följande citat:

*Dom orkar mer och dom stönar mindre när det blir jobbigt.*  
(Maja)

## **Influenser och konsekvenser av Bunkeflomodellen**

I samband med att media aktualiserade rörelsens betydelse blev vissa lärare mer medvetna och nyfikna. Dessa lärare inspirerades under en kompetensutveckling i Bunkeflostrand och ville sedan pröva Bunkeflomodellens idéer i sina respektive klasser vid skolan. Efterhand utvecklades omfånget av ”projektet” i och med att allt fler lärare inspirerades och man organiserade upp tid för aktiviteter som sedan kom till att omfatta alla klasser vid skolan. Följande citat från lärare som tillägnat sig Bunkeflomodellens idéer:

*... hur dom inspirerat mig, det kan jag svara på, att det var på något  
vis som att vakna ur dimman.*  
(Rut)

Vid första implementeringen vid skolan gällde den fysiska aktiviteten endast idrott. Efterhand som man tillägnade sig mer kompetensutveckling så har vetenskapen och utövandet även inkluderat en mer holistisk syn på betydelsen av fysisk aktivitet. Det man kan utläsa som en del av målsättningen är att man som lärare ska aktivera och få de minst motiverade till att pröva genom olika valmöjligheter för olika typ av aktiviteter. Denna målsättning kan kopplas till Strandell och Bergendahl (2002) där de påvisar att var fjärde fysiskt inaktiv elev är närvarande på idrottslektionerna, men utan att vara speciellt fysiskt aktiva. Tankarna kring att inspirera eleverna till någon form av rörelse kan här knytas till variationen av aktiviteter för att kunna stimulera eleverna till goda vanor samt genom barnens delaktighet vid organisation av de större aktiviteterna. Följande citat kan förklaras till hur lärarna får eleverna motiverade genom variationen av aktiviteterna och vad man vill uppnå utifrån de tre perspektiven:

*När vi började var det variationen som var det viktigaste och det ska vara naturligt. Det ska inte vara tävlingsinriktat, det ska vara som gör att du mår gott både med kropp och känsla.... Jag har inte märkt något annat än positivt. Dom har accepterat bara att det är helt normalt med någon form av daglig rörelse.*

*(Rut)*

*Nee... det är inga protester när vi har de olika aktiviteterna.*

*(Maja)*

Något annat som upplevs som positivt i och med idéerna från Bunkeflomodellen är föräldrarnas involvering. Dels genom skolgårdsdagen som genom den kontinuerliga information som ges till föräldrar via månadsbrev från rektor, gällande bland annat vilka aktiviteter som bedrivs eller kommande aktiviteter. Även under utvecklingssamtal och föräldramöten involveras föräldrarna där de får komma med synpunkter eller förslag på aktiviteter. Av detta har en viktig aspekt fötts att bland annat föräldrar involverats till att leda olika aktiviteter. Strandell och Bergendahl (2002) framhåller att familjen är den största förebilden till att vara fysiskt aktiv, även kamrater har en inverkan. Hur föräldrar eller andra vuxna kan bidra till detta tydliggörs genom följande citat:

*Det finns en förälder som haft gympa en eftermiddag i veckan med tre grupper uppe i gymnastiksalen. Det har varit väldigt populärt.*

*(Rut)*

*Ibland kommer de från idrottsföreningar och har olika aktiviteter.*

*(Maja)*

Ser man till de upplevelser som informanterna fick i början av projektet, är de till största del positiva. Vissa problem visade sig under det första året, då det nya tänkandet kring regelbunden fysisk aktivitet upplevdes som negativt av en del i personalgruppen, då i form av andra arbetsuppgifter.

Bästa sättet att få med sig så många som möjligt i det nya tänkandet var att de i personalen som visade sig intresserade fick börja. Sedan smittades det av sig via elever och föräldrar och på så sätt startade en del personal av eget intresse. Skolans skeptiker tog på så sätt till sig de nya idéerna efter en tid, men ännu finns inställningen att inte befatta sig med en ökad arbetsuppgift.

Att hänsyn tas till allas intresse kan följande citat visa:

*Man kan aldrig tvinga folk att ändra, det är inte lyckat. Det finns alltid möjligheter om viljan finns, inte som något hinder om man inte vill.*

(Rut)

Enligt de intervjuade har projektet inte skapat några större förändringar i arbetsrutiner. Istället handlar det om planering för varje lärare. Det vill säga förutom de inplanerade aktiviteterna under terminen och idrottslektionerna är det varje enskild lärare som planerar och organiserar elevernas möjligheter till den regelbundna fysiska aktiviteten. Med detta menar informanterna att läraren bör ha ett eget intresse för att skapa lustfyllda rörelseaktiviteter. En annan aspekt som kan utläsas är att idrottsföreningar har avlastat lärarna till viss del med aktiviteter, vilket kanske gjort att fler lärare ställt sig positiva till projektet under årens lopp. Idrottsföreningarnas betydelse kan exemplifieras genom följande citat:

*Att anlita en hel del olika föreningar är ett väldigt bra system. Man får vara aktiv men kan dela arbetsbördan på skolan. En tar hand om en förening och ordnar den. Det har vi gjort en hel del på vår skola och det har varit väldigt berikande. Belöningen är att man själv inte behöver hålla i lektionen mer än att ansvara för gruppen.*

(Rut)

## **Kroppsuppfattning**

Av de informanter som intervjuades var alla av den uppfattningen att fysisk aktivitet har ett samband med kroppsuppfattning. Vad som framkom var att en lärare som i sin klass hade flertalet utåtriktade barn bedrev mycket av sin undervisning utomhus. Skälet var att barnen på så sätt skulle kunna kanalisera den oro de hade i kroppen, för att därefter få ett lugnare klassrumsklimat. Feldman och Skåres (1998) hävdar att kroppsuppfattning får barnen naturligt genom lek och olika aktiviteter i vardagen och även genom social samverkan parallellt med de motoriska färdigheterna. Här kan man notera att läraren genom sitt sätt att bedriva sin undervisning tillgodoser alla elevers behov och på så sätt även ger de utåtriktade barnen sitt behov av rörelseträning tillsammans med de övriga i klassen.

Vidare framkom att desto mer eleverna behärskar grov- och finmotorik, så lär man sig att kontrollera flera rörelser och på så sätt styr man kroppen mer även utanför spelplanen. Vilket även har betydelse för den sociala samverkan när barnen exempelvis ska stå i kö eller gå på led.

Det man menar är att finns inte kroppskontrollen kan det med lätthet bli schismer bland elever vid eventuell kroppskontakt. Den perceptuella kroppsuppfattningen innebär bland annat att avpassa kraft och riktning och använda lämpliga kroppsdelar för att styra kroppens rörelser och hur den förhåller sig till omvärlden (Feldtman & Skåreus, 1998). Hur man tolkar kroppsuppfattning kan utläsas av följande citat:

*Man kan inte stå och vinka och vifta med armar och ben, då är man uppe i någon annan. Ja, det är lite så att man vet var man själv är och var man vill att den andre ska vara.*

*(Maja)*

*Vet man inte åt vilket håll näsan pekar så är det inte så lätt att veta åt vilket håll man ska titta eller skriva.*

*(Irené)*

Att kroppsuppfattning inte bara handlar om kroppskänedom i förhållande till social samverkan kan ses av det sistnämnda citatet. Förvecklingar i olika skolsituationer kan drabba barn med dålig kroppsuppfattning. Barns motoriska skolkompetens innebär bland annat att man kan sitta still, klara vardagsrörelser, hålla och skriva med en penna, radera utan att pappret går sönder, hålla och klippa med en sax i klassrumssituationer. Vid matsalssituationer innebär det bland annat att kunna stå i kö, bära sin tallrik utan att stöta mot någon eller tappa den (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993).

## **Självförtroende**

Självförtroende liksom kroppsuppfattning har även här en klar koppling till fysisk aktivitet anser de intervjuade. Det som kan tolkas positivt är att klasslärare som själva står för idrottsundervisningen kan på så sätt lyfta de elever som har svårigheter i andra ämnen för att stärka deras självförtroende. Feldtman och Skåreus (1998) påtalar att den sociala kroppsuppfattningen innebär bland annat att barnet får en känsla av att duga, att kunna och våga. Ibland finns det även en baksida och i detta fall är det negativa i den bemärkelse att de elever som har en god utvecklad motorik skaffar sig enkelt en högre status i gruppen. Medan det kanske finns några barn med andra minst lika viktiga egenskaper. De lärare som undervisar i idrott har i detta fall sett betydelsen av fysisk aktivitet för att ge eleverna möjlighet att utveckla ett gott självförtroende som i sin tur inverkar på den sociala samverkan. För barn som leker eller sysslar med idrottsliga aktiviteter har rörelseförmågan en väsentlig betydelse för vilken ställning barnet får i gruppen. Konsekvenserna av sämre utvecklad motorik kan bli att barnet ansluter sig till mer passiva lekar, vilket kan leda till en ond cirkel. Denna negativa inställning till all form av rörelse kan leda till att fysisk aktivitet inte alls prioriteras i vuxen ålder (Åhs, 1986).



Följande citat speglar ett gott självförtroende i samband med en moderat utvecklad motorik:

*Vet man att man är jätteduktig på att sparka boll, så vet man att man är ganska duktig med andra saker också, tycker man i alla fall. Vi har exempel på det här. Dom kanske inte är så duktiga, men dom tycker det i alla fall.*

*(Irené)*

## **Social samverkan**

Ser vi till effekten av den fysiska aktiviteten var uppfattningen bland informanterna att den möjliggör till en bättre social samverkan eleverna emellan genom bland annat bättre kroppskännedom och självförtroende, vilket jag belyst tidigare. Klasslärarna arbetar med olika samarbetsövningar i respektive klasser för att stärka vi-känslan och på så sätt utveckla barnens förmågor att fungera i grupp. Vidare försöker man under själva idrottslektionerna undvika eller göra aktiviteterna mindre tävlingsinriktade för att få ett ökat socialt samspel. Det viktigaste är att skapa harmoni och balans under idrottslektionerna. Tankarna kring klasslärarnas intentioner att skapa en social kompetens stämmer väl med Skolans styrdokument Lpo94. Där det bland annat står i kursplanen för Idrott och hälsa att ämnet avser till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga (Skolverket, 2000). Relaterar till synen på tävlingsinriktning gör Åhs (1986) som menar att mindre tid borde ägnas åt de sedvanliga bollspelen i skolan för att få bort konkurrensmomentet. Följande citat kan återges gällande de tävlings- och konkurrensmomenten lärarna vill undvika idag:

*... idrottslektionerna var mycket mera tävlingsinriktade och det gjorde att de alltid tog tävlingarna med till klassrummet, vilket inte var positivt.*

*(Rut)*

Skolan arbetar utifrån att aktivera och motivera alla till rörelse. Hänsyn har då tagits till att aktiviteterna skall bygga på variation samt individuella valmöjligheter. Med andra ord att aktiviteterna anpassas i den mån det går efter varje individs förmåga och intresse. Detta för att alla elever ska få möjlighet att kunna utföra någon form av fysisk aktivitet och även på så sätt inspirera till en aktiv fritid. Enligt informanternas uppfattning är barnen hemifrån många timmar per dag och barnen har en alltför stillasittande fritid. På så sätt har skolan visat ett ansvar att barnen får implementerat de rätta vanorna med mycket rörelse i vardagen och genom detta initiativ en förhoppning om att barnen tagit till sig att kroppen är byggd för fysisk aktivitet. Vilket kan kopplas till Johansson (2000) liksom Raustorp (2000) som hävdar att barn av idag använder sig allt mindre av rörelser vid fritidsaktiviteter. I stället ägnar sig barnen mer åt stillasittande aktiviteter som inte utmanar kroppens möjligheter.

Följande citat kan kopplas till skolsituationen:

*Man brukar säga att man lär sig med kroppen och det fastnar i knoppen.  
Det ser man på dom som inte rört sig så mycket. Dom har fullt upp med att  
sitta i bänken, ska de då fundera på hur en bokstav ser ut och sedan forma den  
också, så kan det bli för mycket.*

(Irené)

## **Klassrumsklimatet**

Erfarenheterna från de intervjuade säger att den ökade rörelseträningen dämpar de barn som är överaktiva. Man menar att ju tidigare i årskurserna eller i förskoleklass man börjar med rörelseträning desto lugnare blir grupperna högre upp i årskurserna. Eleverna blir invanda med de kontinuerliga rörelsepassen och skulle de av någon anledning bli inställda, märks det ganska direkt i klassrummet. En del barn får svårt att sitta still, en och annan klättrar på stolen. Det krävs en speciell kroppsställning för att sitta. De stora musklerna med en viss spänning ger en särskild kroppsställning för att sitta still. Trötthet denna muskelspänning blir det svårt att sitta upprätt, barnet kan glida av stolen eller hänga över bänken. För att åter öka spänningen i musklerna måste barnet röra på sig, vilket kan uppfattas som störande (Kadesjö, 2004). Att de intervjuade känner till att elever med motoriska svårigheter behöver stimulans kan bekräftas genom följande citat:

*Jag eller någon annan inblandad i klassen får ta ut några elever och låta dom  
bara springa av sig lite. Det är ett måste för vissa elever.*

(Rut)

*De så kallade bokstavbarnen har blivit lugnare, de fixar det sen. Pirrigheten  
kan man nästan se och dom går gärna ut och rör på sig.*

(Maja)

Den skillnad man märker då det gäller skolklimatet sedan det nya tänkandet infördes på skolan är att barnen orkar mer. En kontinuitet med jämna raster och jämn rörelseträning ger lugnare klimat. Någon större skillnad bland barnen kan man inte utläsa. En av de intervjuade menar att det beror på att samtidigt som man utökat den fysiska aktiviteten har man fått mer utbildning gällande barn med särskilda behov. Sammantaget kan sägas att medvetandet har ökat hos hela personalen och har på så sätt kanske gjort att man tillgodoser de barn som behöver någon form av extra träning med ett annat tillvägagångssätt än förut. De som arbetar i skolan bör ägna tid för fysisk aktivitet genom lek och samspel med andra barn, för att på så sätt stimulera deras motoriska utveckling. Dessutom bör barn med motoriska svårigheter ges en mer specificerad träning (Kadesjö, 2004).

Följande citat kan visa hur man arbetar med motorik vid skolan:

*[...] tar hand om ettor som inte är färdiga motoriskt och som inte är färdiga för att lära sig läsa heller. [...] har även motorisk träning för de elever som behöver lite extra i de andra årskurserna också.*

*(Irené)*

Vad man kan utläsa av citatet är att man har sett ett samband mellan motorisk träning och inlärningsförmåga. Sandborgh- Holmdahl och Stening (1993) pekar på att motorisk träning skapar gynnsammare förutsättningar för bland annat läsinlärning. Trots denna tolkning av vetenskap utförs ingen motorisk kontroll vid skolan. Skolan har ingen anställd idrottslärare utan de klasslärare som har idrottslektioner gör allmänt observationer när man tycker att det behövs. Observationerna utförs inte efter något generellt motoriskt observationsschema, utan noteringar görs vid förekommande motoriska svårigheter eller avvikelser. Följande citat visar hur en av informanterna observerar:

*... då satt jag vid sidan om och kollade in dom om dom var stela som pinnar så här ... då fick dom gå till [...] och ha lite mer ett par gånger i veckan.*

*(Maja)*

Vad som tydligt kan utläsas är att iakttagelser av barnens rörelseschema är individuella. De lärare som är intresserade och enligt min bedömning initiativtagarna har större kunskap om vad och hur man observerar. Några större motoriska skillnader kan inte urskiljas från intervjuerna. Det som framkom är att man märker att pojkars motorik är klumpigare vid en viss ålder när de växer som mest, vilket visar sig genom stora och otympliga rörelser. Kadesjö (2004) säger att barn som rör sig klumpigt och med ryckiga, oförsiktiga, oprecisa rörelser har svårigheter med den motoriska planeringen. Flickorna anses mer graciösa i sina rörelser. En annan aspekt är att flickorna blivit bättre grovmotoriskt, vilket förklaras med att flickorna blivit mer intresserade av bollsporter än tidigare. Kanske man här kan se en effekt av variationen av aktiviteterna och strävan efter att få bort vi och ni mentaliteten vid lagsport. Vid en delstudie i Bunkefloprojektet märktes en skillnad mellan pojkar och flickors motorik (Ericsson, 2003). Även i den studie som Kadesjö och Gillberg (1999) gjorde visade en väsentlig skillnad. I båda fallen visade det sig att pojkarnas motorik var sämre. Hannaford (1997) påstår att varenda siffra och bokstav har en rörelse förknippad med sig. Strukturen av bokstaven har uppfattats och inpräglats i muskulaturen så att den kan upprepas och formges genom skrivrörelse. Följande citat styrker genom iakttagelser de studier som gjorts:

*Ja, ska man generalisera så är pojkarna sämre. Finmotoriskt är dom sämre, alltså hålla en penna, forma bokstäver och sånt. Grovmotoriskt är dom nog lite bättre, för dom har sparkat boll och sånt. Dom har svårare att sitta still och koncentrera sig än flickorna. Så där generellt, det kan vara en och annan omvänt också.*

*(Irené)*

Man har vid skolan diskuterat i olika omgångar att man borde dela flickor och pojkar vid en av de tre idrottslektionerna per vecka. Det som görs är kortvariga lösningar med rubriker för olika slags idrottslektioner som eleverna får välja oavsett kön. Det man menar med detta upplägg är mjukare typ av gymnastik kontra bollspel för att tillgodose allas förmågor. Såsom en informant uttrycker sig:

*Så att när styrkan delar sig, då spelar man inte på samma villkor och det syns i många klasser redan i år sex.*

*(Rut)*

Vad beträffar om de intervjuade märkt några skillnader gällande barns motorik från andra kulturer, visade det inga större olikheter. Skolan är inte mångkulturell och har få invandrabarn inom sitt upptagningsområde. Den enda skillnad som kunde noteras är det klassiska för oss svenskar som att åka skidor, åka skridskor och gå i skogen, som av naturliga skäl blir en svårighet för vissa invandrabarn. En intervjuperson har observerat att det är ett mindre antal flickor med invandrabakgrund som är intresserade av bollsporter jämförelsevis med svenska flickor. De individuella skillnaderna mellan motorisk utveckling och skillnader mellan olika kulturer tros bero på skillnader i uppväxtmiljön, man antar alltså att det inte är några genetiska skillnader (Sigmundsson & Pedersen, 2004). Att de intervjuade är medvetna om skillnader i uppväxtmiljön kan åskådliggöras i följande citat:

*Nej, jag har inte sett skillnader till det sämre. Jag hade en pojke från Somalia han var ju, jag menar dom är ju bara födda till att springa.*

*(Maja)*

*En del barn från andra kulturer är ju mycket livligare till sättet, men det är ju inte precis för att dom har fått träna sin rörelseförmåga eller så, utan det är deras sätt att vara bara.*

*(Irené)*

## **Fysisk aktivitet – koncentration**

Vad som framkom under intervjuerna så arbetar inte skolan lika medvetet kring syftet att öka barnens koncentrationsförmåga genom fysisk aktivitet, som är en del i Bunkeflomodellen. Informanternas uppfattning är att det fattas underlag för att kunna bedöma om koncentrationsförmågan har påverkats av den dagliga rörelseträningen. Det man menar är att man inte har något facit i handen, men önskvärt är om skolan haft en jämförelsegrupp likt delstudien i Bunkefloprojektet. Där man studerade bland annat koncentration och skolprestationer i relation till fysisk träning (Ericsson, 2003). Det som kunde utläsas var att det ökade medvetandet om rörelsens betydelse har i det avseendet resulterat i ett lugnare skolklimat. Hela personalen har blivit informerad om rörelsens betydelse i skolarbetet, på så vis har alla på sitt individuella sätt tagit till sig själva tanken.

Även om det är svårt att precisera om den utökade fysiska aktiviteten främjar koncentrationsförmågan är det intressant att knyta det till det upplevda klassrumsklimatet, som belysts tidigare.

Samtliga informanter anser att det är mycket svårt att peka på individuella eller skillnader kopplat till genus, då det gäller koncentrationsförmågan. Det som uttrycks i sammanhanget är att de elever som har ett större rörelsebehov är mer koncentrerade när behovet tillgodosetts. Barn med motoriska svårigheter kan få koncentrationssvårigheter då all energi riktas mot de motoriska färdigheter som barnet ska utföra. Barnet får då svårt att sitta still (Kadesjö, 2004). Följande citat beskriver upplevelsen av elever med koncentrationssvårigheter som har någon form av rörelseträning:

*Det blir inte sämre med koncentrationen... om de fått vara ute och rasat av sig.*

*(Maja)*

### **Fysisk aktivitet – inläring**

Det som kan vara intressant i sammanhanget är om den fysiska aktiviteten och de extra motoriska övningarna påverkar barnens inlärningsförmåga. En rad samband finns mellan fysisk aktivitet och motorisk träning och förmågan till inläring samt att det påverkar barnens psykiska balans (Ericsson, 2003). Intresseväckande är att det nya tänkandet på skolan gör att man insett vikten av motoriska övningar, framför allt med barnen i de lägre årskurserna. Följande citat beskriver resursbehovet:

*Det beror lite på vad rektorn tycker är viktigt också, men nu äntligen har vi fått dom att förstå att det viktigaste är att vi sätter in stora stöten när dom är riktigt små.*

*(Irené)*

Grundtanken med skolans projekt är ett holistiskt synsätt, vilket menas att barnen ska må bra fysiskt, psykiskt samt socialt. Dessa tankar om helhetssyn är central i Montessori pedagogiken, där rörelsen får betydelse för den mentala utvecklingen. Skolarbetet prioriterar intellektet och rörelsen har därför betraktats som mindre betydelsefull. Därför anser hon det nödvändigt att pedagogiken och den praktiska undervisningen bör till största del genomsyras av denna tanke (Montessori, 1987). Denna helhetssyn kan knytas till följande citat:

*... man har hela tiden pratat så mycket mera om rörelse, men det är ju helheten som styr.*

*(Rut)*

Detta förhållningssätt anser jag i stor utsträckning relatera till den undervisning man på skolan bedriver utomhus.

Lärarna tillgodoser rörelsens betydelse för inläring genom att röra på sig samtidigt som man verklighetsbaserar ämnet i social samvaro med de övriga klasskamraterna. Denna helhetsyn av hälsofrämjan kan även ses då skolan gör större satsningar inom vissa områden som till exempel kostinformation, vilken riktar sig till både elever dagtid som föräldrar kvällstid. Genom denna satsning kan man återigen se influenserna av Bunkeflomodellen, där syftet med de olika aktiviteterna är att bland annat grundlägga goda vanor och en hälsosam livsstil. Andra tydliga influenser av Bunkeflomodellen och helhetstänkandet är att den fysiska aktiviteten ska öka elevernas självförtroende, koncentrationsförmåga samt sociala förmåga, vilket vi sett genomsyra skolans dagliga aktiviteter.

Samtliga av de intervjuade svarade att ingen uppföljning har gjorts under projektets gång. Tankar kring uppföljning har funnits, men har av någon anledning inte realiserats. Det som kan tolkas som en verbal uppföljning är som en informant uttrycker sig genom följande citat:

*Vi började ju så här, att jag frågade alla elever och föräldrar innan vi utökade med ny första grupp och då mötte vi inget motstånd. Och det kan man ju säga att man inte mött något motstånd nu heller.*

*(Rut)*

Det framkom inte om varken de eldsjälar som finns vid skolan eller övrig personal kan åskådliggöra det man förverkligar vid skolan och lägger resurser på. Vidare är informanternas intresse för om eleverna ökar sina skolprestationer till följd av den fysiska aktiviteten inte särskilt stor. Barns skolprestationer i svenska och matematik förbättrades av ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan enligt delstudier inom Bunkefloprojektet (Ericsson, 2003). Det som framkom genom intervjuerna är att skolan genomför läsprov, men som en informant uttryckte sig att lässvårigheter finns det i alla klasser och kan inte uttrycka några skillnader i detta sammanhang. En informant uttalar följande i fråga om skolprestationer:

*Nee, inget sådär, de kan... nee. Hur skulle du kunna veta det?*

*(Rut)*

## Slutdiskussion

Jag kommer i denna del att sammanfatta och diskutera kring de resultat jag kommit fram till utifrån mina egna tolkningar och reflektioner från min studie. Vidare har jag funderat över framtida forskning inom detta område som man skulle kunna vidareutveckla samt vad min studie kan tillföra andra skolor som står i begrepp att införa denna typ av projektmodell.

### Sociala vinster av fysisk aktivitet

Ser man till vilka effekter de utökade fysiska aktiviteterna kan föra med sig för barn i skolan anser jag det speciellt intressant att lyfta fram de sociala vinsterna man förvärfvar. Jag finner dessa vinster vara det som mest bidragit till det lugnare klassrumsklimatet som de utökade fysiska aktiviteterna medfört. Informanterna anser att barnen under projektets gång successivt utvecklat sina sociala förmågor. En av förklaringarna tror jag finns med de olika former av samarbetsövningar som utökats under projektet, vilket har förbättrat barnens förmåga att fungera i grupp. Utgångsläget med tankarna kring barnens hälsa riktas därmed mot två perspektiv. Dels utifrån ett fysiskt förhållningssätt med de utökade och kontinuerliga rörelseaktiviteterna, men även utifrån en social synvinkel att barnen i samarbete skall få förutsättningar att utveckla en bättre gruppdynamik. En förklaring till det är skolans ambition till lustfyllda aktiviteter, vilket jag anser uppnås genom aktiviteternas variation och valmöjlighet för varje enskild elevs förmåga och intresse. Genom denna variation och hänsynstagande har barnets kroppsuppfattning och självförtroende stärkts, vilket har en stor potential inverkan på barnens sociala kompetens.

Skolans influenser av Bunkeflomodellens metoder av utomhusundervisning, där läraren tar hänsyn till varje barns förmåga anser jag är en bidragande orsak till att barnen naturligt får sin kroppsuppfattning. Denna kompetens som barnen får tror jag inte lärarna har vetskap om att den kan fås så konstlat genom lek och vardagliga aktiviteter och social samverkan, som Feldtman och Skåres (1998) hävdar. En annan viktigt ståndpunkt gällande rörelseaktiviteterna anser jag är att de ska bygga på lustfylldhet där de olika tävlingsmomenten skall vara reducerade eller helt borttagna. Denna insikt som lärarna fått anser jag har en stor betydelse för att stärka barnens självförtroende, då alla barn inte har samma förmåga inom en viss aktivitet. Även att läraren höjer och berömmar varje barns individuella styrkor har en stor inverkan för självförtroendet och bidrar därigenom till en förbättrad social interaktion.

En del av den sociala interaktionen som ökat samt det lugnare skolklimatet anser jag ur dessa aspekter att lärarna bidrar till det som Sandborgh- Holmdahl och Stening (1993) kallar skolkompetens. Vilket innebär att man i olika situationer kan klara det man bör i skolan med hjälp av den motoriska förmågan och kroppsuppfattningen.

Det har av studien framkommit svårigheten att nå de barn som är inaktiva dels under skoltid som fritid, vilket kan ses som ett problem. Dessa barn är i störst behov av att få någon form av rörelseaktivitet. Trots skolans ambition att variera och skapa individuella valmöjligheter, är det ändå elevens intresse till deltagande som avgör. Ett problem till följd därav blir den klyfta avseende barns hälsa som kan åstadkommas mellan de aktiva och inaktiva barnen. Varför jag vill lyfta detta problem är som jag tidigare belyst att följderna kan bli en ond cirkel, vilket i ett längre perspektiv kan leda till inaktivitet i vuxen ålder (Åhs, 1986 och Ericsson, 2005). En möjlig lösning på detta problem kan vara att skolan involverar barn och föräldrar i form av informationsträffar, liknande den kostinformation som skolan anordnar. Dessa träffar kan beröra hälsa och livsstil för att få en helhetssyn av fysisk aktivitet. Denna information kan även belysa vikten av att deras barn promenerar/cyklar till skolan eller till fritidsaktiviteter istället för att bli skjutsade, om situationen tillåter. Positiv inställning och lustfylldhet bör även implementeras och reflekteras i hemmen och inte bara i skolan. En annan möjlig lösning kan även vara att man realiserar den tanke som skolan har att man delar flickor och pojkar vid vissa idrottslektioner, för att tillgodose allas behov till aktivitet.

Denna aspekt med föräldrars involvering i form av samarbete mellan hem och skola är även den värd att belysas. Nuvarande involvering och interaktion sedan projektets lansering anser jag vara en av de viktigaste faktorerna, sett utifrån ett hälsoperspektiv kring barns hälsa. En primär uppgift för skolan är att all information når föräldrarna för att få insikt i den fysiska aktivitetens betydelse såväl fysiologiskt som psykologiskt.

En annan effekt som är väl värd att framföra i sammanhanget är hur personalens egen vilja och aktiva intresse till utveckling ökat det sociala samarbetet mellan personalen. Informanterna belyste det ökade samarbetet i och med projektets introducerande och organiserande som är under ständig utveckling. Utifrån denna aspekt anser jag att min studie tillfört en väsentlig beståndsdel berörande mitt problemområde. Det vill säga att utökad fysisk aktivitet inte enbart kan tillföra positiva effekter för barnens välbefinnande, utan kan även vara en psykologisk effekt för lärarna. På så sätt att den kan vara en bidragande beståndsdel till ett ökat socialt samspel mellan lärarna. Vidare kan lyftas fram den personliga utveckling, som informanterna uttrycker i form av ökad kompetensutveckling, delgivning och inspiration av projektets initiativtagare kring synsättet att befrämja hälsa samt rörelsens betydelse i vardagen.

Beträffande mina frågeställningar är det intressant att poängtera hur informanternas uppfattning av den utökade fysiska aktiviteten har medfört att barnens fysiologiska effekter har ökat till stor del. Upplevelsen av barnens orklöshet vid exempelvis promenader är idag inget större problem. Denna aspekt bör ses som viktig för den helhetssyn skolan eftersträvar. Sandborgh – Holmdahl och Stening (1993) tar upp rörelsestimulansens betydelse för barnets helhetsutveckling som påverkar själva skolsituationen.



Vilket man kan säga direkt påverkar koncentration och inlärningsförmågan och indirekt påverkar barns välbefinnande. Det vill säga det skolan eftersträvar sedan projektets lanserande.

Vad som kan fastställas av de resultat som framkommit beträffande effekterna av fysisk aktivitet och motorisk träning, stämmer det väl överens med vad jag berört i bakgrundsavsnittet angående fysiologiska och psykologiska effekter. Det vill säga de fysiologiska effekter som kunnat noteras sedan projektets lanserande i form av en bättre kondition och därmed ork. Skolan har därmed genom sin undervisning grundlagt en möjlighet för barnen att även i vuxenlivet förbli fysiskt aktiva. Angående den psykologiska effekten kan ett starkt samband knytas till den sociala samverkansutvecklingen.

### **Fysisk aktivitet – koncentration och inlärningsförmåga - en fråga om uppföljning?**

Det som här kan omnämnas gällande sambandet mellan utökad fysisk aktivitet och elevens koncentrationsförmåga är att det enligt informanterna resulterat i ett lugnare skolklimat. Denna koppling till skolans införande av den utökade fysiska aktiviteten är svår att konkret påvisa. Vad som bidrar till det lugnare klassrumsklimatet är enligt min uppfattning personalens ökade medvetenhet om rörelsens betydelse för de elever som har en sämre utvecklad motorik. Berg och Cramér (2003) vill framhålla att rörelseträning som en komplettering till annan undervisning ger betydande förbättringar gällande bland annat läsning, matematik och koncentrationsförmåga då i kombination av att barnen förbättrar sin motorik. Detta ger barnen i sin tur bättre självbild, bättre självförtroende och även bättre studieresultat. Ericsson (2003) kunde inte med säkerhet bekräfta att elever förbättrade sin koncentrationsförmåga med utökad fysisk aktivitet och motorisk träning i sin studie. Vad hon kom fram till var att resultatet pekade på skillnader i koncentrationsförmåga mellan elever med god motorik och elever med motoriska brister.

Vidare är det intressant att skolan närmare betraktar betydelsen av motorisk träning av de yngre barnen och även informanternas uppfattning att det leder till ett lugnare skolklimat högre upp i årskurserna. Även denna aspekt är svår att påvisa om rörelseaktiviteterna påverkar barnens inlärningsförmåga. Fördelaktigt i detta avseende är naturligtvis om skolan har en jämförelsegrupp, som även en utav informanterna uttryckte det. Jag anser genom min förförståelse att man utan någon större studie med jämförelsegrupp kan göra en mycket enkel bedömning angående inläring och skolprestationer. Med hjälp av nationella prov kan man utläsa om fler eller färre elever nått målen i årskurs fem. Även läsprov med mera kan ge en viss indikation om den utökade rörelseträningen och motorisk träning bidragit till en ökad eller minskad inlärningsförmåga. Skolan genomför läsprov men enligt min bedömning finns ingen reflektion kring eventuellt samband.

Min förhoppning var att få ett rikare underlag då det gäller sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet och barns koncentration och inlärningsförmåga. Resultatet i sig inom området blir enligt informanternas uppfattning svårigheten att uttala sig om ett existerande samband.

Varför man inte gjort uppföljning av projektet som helhet beror kanske på resursbrist? Trots det ringa materialet angående koncentration och inlärningsförmåga anser jag att mitt syfte och mina frågeställningar besvarats på ett relativt tillfredsställande sätt.

### **Fysisk aktivitet verktyget för att skapa ett bättre skolklimat**

Effekterna av regelbunden fysisk aktivitet hos eleverna kan konstateras ge starka samband som kan relateras till såväl psykologiska som fysiologiska faktorer. Dessutom att man även kan förvissa sig om positiva effekter för personalen. Vilket bör tas i beaktande angående eventuellt kommande projekt inom skolans organisation. En uppgift finns fortfarande kvar att lösa även om flertalet skolor tillägnat sig Bunkeflomodellens idéer, att kunna finna drivkraft åt de inaktiva barnen till en aktiv vardag. Problematiken blir hur skolan på ett bra sätt ska kunna nå ut till alla barn och deras föräldrar om vardagsaktivitetens betydelse och därigenom lägga grunden för goda vanor och en hälsosam livsstil.

### **Framtida studier**

Intressant hade varit att kunna genomföra denna studie med hjälp av jämförelsegrupper, men på grund av den då större kvantiteten och den tidsram jag förfogar över i dagsläget ansåg jag denna studie vara en bra början. Med hjälp av dessa jämförelsegrupper kan man studera utöver den utökade fysiska aktiviteten även vilken påverkan motorisk träning får för barn i de lägre årskurserna. Ytterligare en aspekt är att studera om det finns någon motorisk skillnad mellan stadsbarn och landsbygdsbarn som påverkar koncentration och inlärningsförmågan. Med landsbygdsbarn menar jag här även barn som kommer från mindre samhällen.

## Litteraturförteckning

- Bader- Johansson, Christina (1991). *Grundmotorik. Om inre och yttre rörelse i människans motorik*. Lund: Studentlitteratur
- Berg, Lars-Eric & Anna, Cramér (2003). *Hjärnvägen till inläring*. Jönköping: Brain Books
- Egdius, Henry (1995). *Termllexikon i psykologi, pedagogik och psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur
- Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolår 1-3*. Diss., Malmö högskola. Malmö: Lärarutbildningen
- Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig – Lär dig, motorik och inläring*. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Faskunger, Johan (2001). *Motivation för motion, hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU idrottsböcker
- Feldtman, Kirsti & Skåreus, Eva (1998) *I sinnenas värld, rörelse kroppsuppfattning*. Umeå: SIH Läromedel
- Grinberg, Tora & Langlo Jagtoien, Tora (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur
- Gjesing, Gudrun (1997). *Kropumulige Unger*. Köpenhamn: DHLs förlag
- Gärdsell, Per. et al. (2004). *Instruktionsboken till livet. En inspirationsbok*. Bunkeflostrand: Hälsa + Kunskap Bunkeflomodellen
- Hannaford Ph.D, Carla (1997) *Lär med hela kroppen*. Jönköping: Brain Books
- Hartman, Jan (2004). *Vetenskapligt tänkande*. Lund: Studentlitteratur
- Holme Idar, Magne & Solvang Krohn, Bernt (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur
- Hopkins, Brian & Westra, Tamme. Maternal handling and motor development: An intracultural study. *Genetic, Social and general Psychology Monographs* 1988; 14:377-420
- Hälsa + Kunskap! AB – Bunkeflomodellen! / Bunkefloprojektet / (senast uppdaterad 2005). [Elektronisk]. Bunkeflostrand: Hälsa + Kunskap! Bunkeflomodellen.  
Tillgänglig: <[http://www.bunkeflomodellen.com/bunke\\_project.aspx](http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_project.aspx)> [2005-12-28].
- Johansson, Bengt (2000). *Idrott och hälsa*. Stockholm: Liber
- Kadesjö, Björn & Gillberg, Christopher (1999). Developmental co-ordination disorder in Swedish 7-year-old children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, (38), 820-828.

Kadesjö, Björn (2000). *Neuropsychiatric and neurodevelopmental disorders in a young school-age population*. (Doktorsavhandling). Göteborg: Department of Child and Adolescent Psychiatry, Institute for the Health of Woman and Children, Göteborgs Universitet

Kadesjö, Björn (2004). *Barn med koncentrationssvårigheter*. Stockholm: Liber

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

Larsson, Hans & Bergström, Per (2002). *Möt A-kursen Idrott & Hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Miyahara, Motohide. Tsujii, Masatsugu. Hanai, Tadayuki. Jongmans, Marian. Barnett, Anna. Henderson, Sheila E. Hori, Miwako. Nakanishi, Kazunori. Kageyama, Hidenori. The movement assessment battery for children: A preliminary investigation of its usefulness in Japan. *Human Movement Science* 1998; 17:679-697

Montessori, Maria (1949) svensk översättning (1987). *Barnasinnnet, The absorbent Mind*. Solna: MacBook

MUGI. Motorisk Utveckling som Grund för Inläring / Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil Bunkeflomodellen / Fysisk aktivitet ger barnen större benmassa / (senast uppdaterad 2004-10-25). [Elektronisk]. Bunkeflostrand: Hälsa + Kunskap! Bunkeflomodellen. Tillgänglig: <<http://www.bunkeflomodellen.com/news.aspx?headline=5>> [2006-04-29].

Raustorp, Anders (2000). *Att lära sig fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget, läromedel & utbildning

Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet / Nervsystemet / Uppslagsverk / Area 17 – synbarken / (senast uppdaterad 2006-01-02). [Elektronisk]. Göteborg: Sahlgrenska akademien. Tillgänglig: <[http://cns.sahlgrenska.gu.se/goude/nsd/structure\\_21](http://cns.sahlgrenska.gu.se/goude/nsd/structure_21)> [2006-01-03].

Sandahl, Björn (2005). *Ett ämne för alla? Normer och praktik i grundskolans idrottsundervisning 1962-2002*. Stockholm: Carlssons Bokförlag

Sandborgh – Holmdahl, Gun & Stening, Birgitta (1993). *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber utbildning

Sigmundsson, Hermundur & Pedersen Vorland, Arve (2004). *Motorisk utveckling. Nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur

Skolverket (2000). *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Stockholm: Fritzes Kundtjänst

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

Statens Folkhälsoinstitut / Sätt Sverige i rörelse – Förskolan – Skolan / Strandell, Annika; Bergendahl, Lars. (senast uppdaterad 2005-01-13). [Elektronisk]. FHI: rapportserien 2002:10. Tillgänglig: <[http://www.fhi.se/templates/page\\_3069.aspx](http://www.fhi.se/templates/page_3069.aspx)> [2006-05-08].

Strandell, Annika & Bergendahl, Lars (2002). *Sätt Sverige i rörelse 2001. Förskolan/skolan*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut

Svenska Akademiens ordlista över svenska språket (1986). Stockholm: Nordstedts tryckeri

Trost, Jan (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

Åhs, Olle (1986). *Utveckling genom lek och idrott*. Stockholm: Natur och Kultur

Bunkefloprojektet startades hösten 1999 som ett samverkansprojekt mellan skola, idrottsförening och forskning och som idag har utvecklats till vad man kallar Bunkeflomodellen. Projektet som är ett välfärdsprojekt har figurerat i media över hela landet. Dess initiativtagare och drivkraften är ortopederna Per Gärdsell, som menar att istället för att se på hur antalet sjukskrivningar ökar på grund av våra så kallade välfärdssjukdomar, vill han göra något konkret av situationen. Bunkefloprojektet startades på Ängslättskolan i Bunkeflostrand och blev landets första skola med daglig schemalagd fysisk aktivitet som ett obligatoriskt ämne för årskurs 1-2. Ängslättskolan är verksam efter WHO:s koncept om en ”Hälsofrämjande skola”, vilket innebär att skolans hela vardag ska fungera som en stödjande och hälsofrämjande miljö för fysisk, social och psykisk hälsa.

Den lokala idrottsföreningen, Bunkeflo IF, var vid projektets början behjälplig med att ge barnen den dagliga fysiska aktiviteten, då i form av bland annat promenader och spontan lek. Barnens motivation är det väsentliga och att varje barn ska få pröva på tillfredställelsen av rörelseglädje. Den dagliga fysiska aktiviteten utökades successivt till att alla barn på skolan från årskurs 1-5 från och med höstterminen 2002, vilket genomförs av pedagoger på skolan med hjälp av idrottsledare från olika idrottsföreningar. Förhoppningen är att aktiviteterna ska ge en starkare benstomme, förbättrad motorik, grundlägga goda vanor och lägga grunden till en hälsosam livsstil. Andra delar inom projektet syftar genom den utökade fysiska aktiviteten även till att öka elevernas självförtroende, koncentrationsförmåga och sociala förmåga, vilket inryms vid den dagliga fysiska samverkan. Föräldrarna är även de en viktig del i projektet. På skolan har man bildat en föräldrargrupp, där deras uppgift är att stimulera andra föräldrar och boende i Bunkeflostrand till en fysisk och hälsosam livsstil.

Varje år i samband med skolstarten genomförs i samarbete med skolsköterska och idrottslärare en kartläggning av barnens motoriska status. Syftet är att tidigt fånga upp barn med motoriska svårigheter, för att ge dem extra motorisk stimulans individuellt eller i grupp en lektion per vecka.

Flera forsknings institutioner är involverade i projektet, däribland ortopediska kliniken, Malmö akademiska sjukhus, där man studerar om barnens benmassa påverkas positivt av den utökade fysiska aktiviteten. Även Malmö Högskola har till stor del varit involverad, där Ingegerd Ericsson studerat barnens motoriska utveckling, koncentrationsförmåga och skolprestationer.

Inom ramen av projektet har man på Ängslättskolan anställt en hälsopromotor vars roll är att vara drivande och utvecklande inom skolans projekt, med en gemensam strävan tillsammans med skolans personal, elever och föräldrar samt föreningar mot en sundare livsstil och hälsa. Rektorn vid Ängslättskolan fattade beslutet att skolan är en ”Hälsofrämjande arena” och där ämnet fysisk aktivitet har blivit ett obligatoriskt kärnämne, lika viktigt som att läsa, räkna och skriva ([www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)).

### Inledande frågor

1. Hur länge har du arbetat som lärare/specialpedagog och hur länge har du arbetat på denna skola?
2. Vilken eller vilka årskurser undervisar du?
3. Beskriv klassrums/gruppklimatet i din klass/grupp.
4. Hur ser du på fysisk aktivitet och hälsa?

### Raster och övrig tid utanför skolan

1. Vilka aktiviteter sysselsätter eleverna sig med på raster?
2. Tillbringar eleverna rasterna utomhus eller inomhus och har ni regler för var de bör tillbringa rasterna?
3. Har elevernas aktiviteter förändrat sig under de senaste åren och har du observerat någon skillnad om de rör på sig mer eller mindre än tidigare?

### Pedagogiska, motoriska och sociala konsekvenser

1. Vilken betydelse anser du nedskärningen av timantalet i idrott & hälsa fått i och med Lpo94 och ändrade kursplaner?
2. Genomförs någon motorisk kontroll av eleverna på er skola? Om så är fallet vad för slags kontroll görs och i vilken/vilka årskurser?
3. Har du märkt någon skillnad mellan flickor och pojkar vad gäller motoriska färdigheter, i så fall på vilket sätt?
4. På vilket sätt tycker du fysisk aktivitet har samband med kroppsuppfattning?
  - Självbild?
  - Självförtroende?
  - och hur påverkar det klassrumsklimatet?

### Bunkeflomodellen

1. Hur länge har ni arbetat med och vad är den bakomliggande orsaken till ert projekt?
2. På vilket sätt har Bunkeflomodellen influerat ert projekt och vilken/vilka skillnader finns?
3. Hur tycker du att projektet implementerats? Har motstånd mötts? I så fall på vilket sätt?
4. Vilka olika aktiviteter förekommer på er skola och ingår de som ett ordinärt ämne på ert dagliga schema?
5. Har det bildats någon arbetsgrupp för aktiviteterna och har du/ni fått kompetensutveckling i motorik el. någon slags fysisk aktivitet?
6. Är föräldrarna involverade i projektet, om så är fallet på vilket sätt?
7. Har du märkt några reaktioner från eleverna gällande aktiviteterna?

### **Resultat av fysisk aktivitet**

1. Har du eller idrottsläraren märkt några skillnader gällande elevernas motorik och rörelseförmåga sedan projektets start? Beskriv i så fall, pojkar/flickor och elever från andra kulturer
2. Märks det några skillnader vad gäller klassrumsklimatet sedan ni startade med projektet, beskriv i så fall hur?
3. Kan du märka någon skillnad på barnens/individuella koncentration sedan projektets start?
5. Hur har uppföljning gjorts under projektets gång och på vilket sätt har det visat någon skillnad gällande skolprestationer, främst då i svenska och matematik?
6. Finns det några negativa effekter t.ex. att basämnen får stå tillbaka för fysisk aktivitet, eller resursbrist?
7. Skulle du rekommendera andra icke deltagande skolor att satsa på Bunkeflomodellen? och i så varför?

### **Övrigt**

1. Något annat du funderar över eller något speciellt du vill lyfta?
  - något exempel?
  - någon situation?
  - speciell utveckling av elev?
  - positivt/negativt?
  - något teoretiskt?





Institutionen för Individ och Samhälle

### **Studie: Rörelsens betydelse för barn i skolan**

Studien är ett 10 p uppsatsarbete i kursen pedagogik 41-60 p, fördjupningsnivå I. Där jag valt att studera lärarnas upplevelser av vilka effekter utökad fysisk träning i skolan har för barn.

Avsikten med mina intervjuer är att Dina svar tillsammans med de andras ska ge en bild av på vilket eller vilka sätt utökad fysisk träning får för barn i skolan.

Resultatet redovisas helt anonymt. Ingen kommer att veta vem som svarat vad. Intervjun kommer att skrivas ut och struktureras för analys. En enskilds intervjusvar kommer ej att kunna utläsas.

Sammanlagt kommer två klasslärare och en speciallärare eller specialpedagog att omfattas av studien på Er skola.

Om Ni har några frågor angående studien så hör av dig till mig

Inga-Lena Johansson

E-post: inga-lena.johansson@xxxxxxxx.xx.xx

Tele dagtid: xxx-xxxxxxx

Tele kvällstid, bostad: xxxx-xx xxx

Handledare: Jan-Erik Perneman

E-post: jan-erik.perneman@xx.xx

På förhand tack för din medverkan!

Februari 2006

Inga-Lena Johansson

---

**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)