

EXAMENSARBETE

Hösten 2008

Lärarytbildningen

”Det man gör med kroppen sätter sig i knoppen”

”En studie om sex pedagogers tankar kring fysisk aktivitet
och lärande bland elever som är 6 – 8 år”

Författare
Elinor Ekberg
Sandra Johnsson

Handledare
Göran Friberg

”Det man gör med kroppen sätter sig i knoppen” ”En studie om sex pedagogers tankar kring fysisk aktivitet och lärande bland elever som är 6 – 8 år”

Författare
Elinor Ekberg
Sandra Johnsson

Abstract

Undersökningen är riktad mot pedagoger som arbetar med elever i åldrarna sex till åtta år. Ett av målen i skolans styrdokument är att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet för att hjälpa eleverna i deras utveckling. Syftet med undersökningen är att undersöka vad pedagogerna anser om fysisk aktivitet som hjälpmedel för att öka elevernas koncentrationsförmåga. Forskningsbakgrunden belyser bland annat delar av hjärnans utveckling, inläring samt fysisk aktivitet i skolan. Metoden som användes i genomförandet av undersökningen var semistrukturerade intervjuer. Sex stycken pedagoger med olika utbildningar och från olika arbetsplatser har intervjuats. Resultaten av undersökningen visar att de flesta av pedagogerna använder sig av fysisk aktivitet för att underlätta inläringen hos eleverna. För att öva upp elevernas motorik så använder sig pedagogerna av elevernas kroppar. De tar också elevernas perception till hjälp då denna kan stötta och hjälpa till att föra eleverna framåt i deras utveckling.

Ämnesord:

Inläring, daglig fysisk aktivitet, motorik, koncentration, sinnen, utveckling.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING MED BAKGRUND OCH SYFTE	5
1.1 Teoretiska utgångspunkter.....	5
1.2 Bakgrund.....	6
1.3 Syfte	6
2. LITTERATURGENOMGÅNG	7
2.1 Hjärnan.....	7
2.1.1 Nervcellerna	8
2.2 Sinnena	8
2.2.1 Perception	8
2.3 Motorikens grundstenar.....	9
2.3.1 Motoriken.....	9
2.3.2 Motorisk utveckling.....	10
2.3.3 Motorisk träning.....	10
2.4 Inläring.....	10
2.4.1 Inläring med hjälp av fysisk aktivitet	10
2.4.2 Inläring genom lek	11
2.4.3 Koncentration	12
2.5 Fysisk aktivitet i skolan.....	13
2.5.1 Daglig fysisk aktivitet	13
2.5.2 Lillhagaskolan i Nykvarn.....	13
2.5.3 Bunkefloprojektet.....	14
2.5.4 Resultat av Bunkefloprojektet.....	14
2.6 Problemprecisering	15
3. EMPIRI	16
3.1 Val av metod	16
3.2 Metodbeskrivning	16
3.3 Olika typer av forskningsintervjuer	17
3.4 Beskrivning av respondenterna.....	17

3.5 Genomförande	18
3.6 Etiska övervägande.....	19
4. RESULTAT OCH ANALYS	20
4.1 Sammanfattning av resultat.....	25
5. DISKUSSION	26
5.1 Sinnena	26
5.2 Motorik	26
5.3 Inläring genom lek.....	27
5.4 Daglig fysisk aktivitet.....	28
5.5 Exempel från den dagliga verksamheten i skolan.....	29
5.6 Metoddiskussion.....	30
5.7 Fortsatta forskningsförslag.....	30
6. SAMMANFATTNING	32
LITTERATURFÖRTECKNING	33
BILAGA I BREV TILL RESPONDENTER	36
BILAGA II INTERVJUFRÅGOR	37

1. INLEDNING MED BAKGRUND OCH SYFTE

Ericsson (2005) påpekar att för att människan ska utvecklas krävs det att hon är fysiskt aktiv så att det höjer pulsen. Att vara fysiskt aktiv gör att benstomme, muskelkraft, uthållighet, balans och koordination förbättras. Förutom detta lär man sig hur man fungerar i olika situationer. Genom att vara fysiskt aktiv och använda hela kroppen tillsammans med andra lär vi oss att samarbeta, få social träning och rätta oss efter gemensamma regler. I den moderna tiden pågår en ständig diskussion om fysisk aktivitet och inaktivitet. Det som diskuteras är bland annat den nerdragna tiden för idrott i skolan. Författaren påpekar att detta är intressant eftersom fysisk aktivitet inverkar på hur elever lär och hur de kan koncentrera sig (Ericsson 2005)

År 2003 gjorde regeringen ett tillägg i Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94) där det står att "skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen" (Skolverket 1994). Lpo 94 påpekar att i det aktiva lärandet är lek och skapande arbete grundläggande delar (Skolverket 1994). Wolmesjö (2006) anser att eleverna har lättare för att lära samt är gladare, lugnare och kan enklare koncentrera sig om de får daglig fysisk aktivitet.

1.1 Teoretiska utgångspunkter

Vår teoretiska utgångspunkt i undersökningen är litteraturgenomgången som tar upp olika forskares teorier och infallsvinklar på hur fysisk aktivitet påverkar koncentrationen och därmed hjälper inläringen. I undersökningen har vi tagit del av olika forskares projekt ute i verkligheten där fysisk aktivitet har testats på många sätt. Med hjälp av dessa har undersökningen givits en stabil grund att utgå från. En forskare som arbetar mycket aktivt med fysisk aktivitet och inläring i skolan är Ericsson som bland annat har startat Bunkefloprojektet och skapat Bunkeflomodellen. Ericsson (2005) poängterar att om elevernas motoriska färdigheter utvecklas så förbättras deras koncentrationsförmåga betydligt och på så vis ökar deras skolprestationer.

1.2 Bakgrund

Berg och Cramér (2003) menar att idrott och hälsa har varit ett ämne i skolan under lång tid och den har haft många olika syften. Bland annat så gjorde idrotten att inläringen gick lättare eftersom eleverna fick ett varierat arbetssätt. De elever som är fysisk aktiva har lättare för att lära än de elever som är fysiskt inaktiva. Under nittiotalet drog regeringen ner på antalet idrottstimmar i skolan vilket gjorde att många elever fick inläringssvårigheter. Men efter tio år har regeringen ändrat sig och lagt till i läroplanen att alla elever ska få tillgång till daglig fysisk aktivitet. Pedagoger som arbetar med elever som får fysisk aktivitet tillsammans med vanlig undervisning har sett stora framsteg. Samtidigt som elevernas läsning, skrivning, matematik och koncentrationsförmåga blir bättre så tar deras motorik stora kliv framåt. Dessutom har pedagogerna sett positiv utveckling vad gäller elevernas självbild, självförtroende och allmänna studieresultat (Berg & Cramér 2003).

I vår undersökning kommer vi att inrikta oss på pedagoger som arbetar med elever som är mellan sex och åtta år och hur de tänker kring inläring med hjälp av fysisk aktivitet. Resultatet är väsentligt för både nuvarande och kommande pedagoger i deras arbete. Det är även väsentligt för eleverna som vi förhoppningsvis kan ge en bättre inlärningsförmåga med hjälp av fysisk aktivitet.

Med fysisk aktivitet avser vi att höja pulsen och röra på hela kroppen, till exempel genom att hoppa och springa, då vi använder oss av de stora muskelgrupperna.

1.3 Syfte

Syftet med undersökningen är att undersöka vad pedagoger som arbetar med elever mellan sex och åtta år anser om fysisk aktivitet som hjälpmedel för att öka elevernas koncentrationsförmåga.

2. LITTERATURGENOMGÅNG

I följande avsnitt behandlas litteratur och forskning kring bland annat elevers utveckling, koncentration och inläring med hjälp av fysisk aktivitet. Även exempel från verkligheten lyfts fram. Litteraturen och forskningen har valts efter att vi begrundat ett antal forskare, artiklar och annan litteratur. Det som presenteras här är det som är mest relevant för undersökningen.

2.1 Hjärnan

Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt (2000) poängterar att vår hjärna är uppdelad i tre delar, hjärnstammen, lillhjärnan och storhjärnan. I hjärnan finns det miljontals nervceller, och kontakten mellan hjärnhalvorna sköts av mängder av nervförbindelser. Hjärnan fungerar som en informationscentral. För att få reda på vad som händer i och utanför kroppen finns det sensoriska nervbanor som leder till de olika sinnesorganen. När hjärnan sänder ut vad kroppen ska göra, gör den det genom de motoriska nervbanorna. Lillhjärnan kallas oftast centrum för motorisk koordination eftersom den kontrollerar rörelserna. Vid problem med lillhjärnan har man svårt att lära in nya rörelser. Storhjärnan är uppdelad i två hjärnhalvor och ett yttre lager vid namn hjärnbarken vilken ligger utanpå de två halvorna. Det är hjärnbarken som ger oss förmågan att tala, tänka, kommunicera, lösa problem, skriva, se bilder och läsa. Den hjälper oss att analysera omgivningen (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt 2000).

Berg och Cramér (2003) menar att i hjärnan finns något som heter hippocampus där positiva upplevelser lagras och den fungerar som dörren till långtidsminnet. När något man gör är förknippat med en positiv förnimmelse öppnas dörren och det lagras i långtidsminnet. Men om det man gör förknippas med en negativ förnimmelse hålls dörren stängd. Hippocampus kan påverkas av mobbing eller annan stress vilket kan göra att hjärncellerna kan bli färre och mindre. Om man däremot är fysisk aktiv så produceras fler celler i hippocampus. Detta visar på varför det är viktigt att elever och vuxna rör på sig men även varför det är viktigt att eleverna uppmuntras och får lyckas i skolan. Författarna menar också att om inläring ska fungera bra krävs att den är sammansatt med en bra känsla och upplevelse.

Vid stress så får de elever och vuxna som har svårt för att läsa ofta blockeringar som gör att de inte kan läsa alls. När stressen kommer blockeras den ena hjärnhalvan och de kan bara använda den andre. Med speciella träningsprogram går det att hitta nya sammankopplingar mellan hjärnhalvorna, de kan då komma åt informationen som är tillfälligt blockerad. Om människan tränar med hjälp av fysisk aktivitet förbättras nervbanorna och hjärnhalvorna får en bättre kommunikation. Då minskar stressen och blockeringarna förminskas och inläringen fungerar bättre. För att utvecklingen och inläringen i hjärnan ska fungera krävs det fysisk aktivitet (Berg & Cramér 2003).

2.1.1 Nervcellerna

Bader – Johansson (1991) hävdar att när vi föds har vi ungefär 10 miljarder nervceller. Det är med hjälp av bland annat arv och miljö samt näring som nervcellerna utvecklas. Nervcellerna finns i hjärnan vid födseln men hjärntrådarna växer fram efterhand som barnet stimuleras och får intryck. På varje nervcells yta finns det många synapser vilka är lederna i nervsystemet (Bader-Johansson 1991). Healy (1987) anser att det är inte mängden nervceller som vår inlärningsförmåga påverkas av utan det är mängden synapser. Synapserna ökar i antal vid kroppsrörelse och författaren menar att detta är betydelsefullt. När synapserna ökar så kan nervsignalerna gå fortare mellan höger och vänster hjärnhalva, men även nervsignalerna som går till våra olika delar i kroppen ifrån hjärnan kan ta sig fram fortare (Healy 1987).

2.2 Sinnena

2.2.1 Perception

Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993) definierar perceptionen med (det som man uppfattar, identifierar, urskiljer och upptäcker med hjälp av sinnena) utvecklas efter mognadsstadier men den behöver också tränas. Vi kan öva den i vår vardag genom att ha olika lekar där vi övar våra sinnen. Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt (2000) poängterar att sinnena delas in i två grupper varav den ena kallas för de yttre sinnena, vilka ger oss information om omvärlden. De här yttre sinnena är visuellt sinne (synen), auditivt sinne (hörsel), smak, lukt och taktilt sinne (beröring). De inre sinnena, som ger oss information om vår kropps förhållande till omvärlden, är det

kinestetiska sinnet (muskler, sensor, leder och hud) och det vestibulära sinnet (balans). Nordlund (1997) beskriver att det finns ett samspel mellan motoriken och sinnen, det är något av det första bebisen utvecklar. Om samspelet dem i mellan har normal funktion så är koncentrationsförmågan hos barnet mycket god, då kan barnet när det får ett intryck från omvärlden reagera med ett handlande.

När olika rörelser är effektiviserad kallas det för koordination (Ericsson 2005). Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993) anser att det perceptuell-motoriska sambandet är enklare att se i förskoleåldern än senare i skolan. När man får synen och motoriken att samarbeta kallas det för visuell-motorisk koordination. Om barnet har avvikelser i den visuella perceptionsförmågan så kan det få problem med till exempel höger- vänster och upp- ned. Vi har från födseln fått ett mycket bra sinne i hörseln, men vi måste jobba med sinnet och lära oss att tolka det vi hör. När inlärning sker tar vi hjälp av alla våra sinnen. Att röra sig i olika aktiviteter ger barnen erfarenheter om omvärlden till exempel tid och rum, avstånd och miljö. Med hjälp av erfarenheterna lär sig barnen att tyda och känna till de intryck de tar in. Att träna de motoriska färdigheterna kan på så vis vara en viktig del i mognaden av perceptionsförmågan (Sandborgh-Holmdahl & Stening 1993).

2.3 Motorikens grundstenar

2.3.1 Motoriken

Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993) beskriver att motorik innebär kunskap om att planera och genomföra olika rörelser och rörelsemönster. Det är nervsystemet som skickar ut en vilja till rörelse. Det finns både fin och grovmotorik den finmotoriska delen innebär rörelse med små muskelgrupper såsom fingrar, tår och ansiktsmuskulaturen. Den grovmotoriska delen innebär rörelser med de stora muskelgrupperna till exempel lår, rumpa, bål och rygg. Nordlund (1989) menar att grovmotoriken går att öva upp vid lek genom att åla, krypa, rulla, springa, klättra, balansera, hoppa, gå och kasta. De här grundformerna är basen för alla rörelser. Finmotoriken går att öva upp med hjälp av till exempel fingerlekar, mimikövningar och balansövningar. Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993) hävdar att under hela vårt liv jobbar vår hjärna med att automatisera olika rörelsemönster, detta betyder att kroppen kan utföra olika rörelser utan att vi som människor behöver beordra hjärnan

att göra dem. Att koncentrera sig på olika uppgifter i klassrummet kan vara svårt om man har en sämre utvecklad automation. Detta gör att vanliga rörelser som borde vara automatiserade tar en stor del av koncentrationen och då är det inte lätt att koncentrera sig på en uppgift (Sandborgh-Holmdahl & Stening 1993).

2.3.2 Motorisk utveckling

Ericsson (2005) påpekar att sinnesorganen inverkar på den motoriska utvecklingen men de blir också själva berörda av den. Redan i fosterstadiet börjar den motoriska utvecklingen och den pågår sedan hela livet. Grindberg och Langlo Jagtoien (1999) poängterar att den motoriska utvecklingen sker i olika stadier, i olika takt beroende på stimulering och miljö. Utvecklingen sker från två olika håll, vara det ena är uppifrån och ner den så kallade kefalokaudala principen. Den innebär att barnet först utvecklar motoriken i huvudet sedan i bålen och neråt. Det andra hållet är inifrån och ut och det kallas den proximodistala principen som innebär att barnet först utvecklar motoriken i axeln och sedan ut i armbågen och handen. Musklerna arbetar oftast tillsammans två och två och kallas då för antagonister. Detta innebär att när den ena muskeln sträcks så böjs den andra och tvärtom, de samarbetar. När barn och ungdomar växer mycket behöver de ofta röra på sig för att förhållandet mellan musklerna skall jämnas ut (Grindberg & Langlo Jagtoien 1999).

2.3.3 Motorisk träning

Nordlund (1997) anser att den motoriska träningen stimulerar elevernas erfarenheter och tänkande och då också automatiskt språket. Motorik är alla rörelser. För att barnet ska kunna koncentrera sig på att förbättra sitt språk så behöver motoriken vara automatiserad och då befrias medvetandet från att manövrera rörelserna. På så vis syns förbindelsen mellan motorik och språk.

2.4 Inläring

2.4.1 Inläring med hjälp av fysisk aktivitet

Langlo Jagtoien, Hansen och Annerstedt (1999) beskriver att alla rörelser är sensorisk-motoriska (samspelet mellan intryck och tanke å ena sidan och aktiviteten i nerv- och muskelsystemet å andra sidan) företeelser som är förbundna med den

nära uppfattningen av vår kroppsliga värld. Hannaford (1995) hävdar att när vi rör oss anpassas våra sinnesorgan såsom näsa, öron, tunga och ögon och kan då ta emot upplysningar från vår omvärld. När vi rör på ögonen och tittar oss omkring får vi möjlighet att se på distans, vi blir bekanta med vår närmiljö och vi kan även koncentrera oss på siffror på en sida. Små rörelser med händerna tillåter oss att röra vid och att uppleva vår omvärld på många olika sätt.

Med hjälp av rörelser ställer kroppen in sig för att erfara lukter och knyta dessa till erfarenheter eller ljud. Det ger oss en inre bild som skapar förståelse. Varenda bokstav och siffra har en rörelse som vi kopplar ihop den med. Denna rörelse är inpräglad i vår fingermuskulatur så att vi kan använda den om och om igen med hjälp av skrivrörelsen. Med många års träning kan vi leka med en tanke, koppla ihop händelser från förr men också få en förståelse för nya saker. När vi rör oss kan vi sätta ord på känslor och tankar och berika världen med våra nyskapande visioner. Hjärnan blir fullt engagerad och assimilerad (gör lärandet till en helhet) när vi rör oss behärskat och då sker inläring på ett naturligt sätt (Hannaford 1995).

2.4.2 Inläring genom lek

Mellberg (1993) påpekar att när barn leker använder de sig kreativt av den miljö som finns till hands och skapar utifrån den. Glädjen de har tillsammans och det undersökande de utför i leken gör att de kan se leken som sin egen och den blir en påtaglig upplevelse. Barnen får kunskap genom att själv upptäcka och undersöka. De får då en erfarenhet som kroppen har tagit till vara på och sparat känslan av. När barnen leker, utmanar sig själva och andra barn samt när de tar en ansats till egna påhitt utvecklas nyfikenheten, lusten att laborera och upptäcka samt förmågan att vara spontan (Mellberg 1993).

I rörelseleken utvecklas:

- medvetenhet om den egna kroppen,
- en god rumsorientering,
- rörelsesäkerhet,
- samordning mellan sinnena och rörelserna,
- en väl grundad begreppsvärld,
- god fysik,
- ett tydligt kroppsspråk,
- rörelsefantasi,
- förmåga att lösa rörelseproblem,
- spontanitet,

- samspel med andra,
 - glädje över de egna motoriska färdigheterna och att leka med andra.
- (Mellberg 1993, s.37)

Nordlund (1997) beskriver att när barnet leker stimuleras alla kroppens sinnen och både motoriken och språket utvecklas. I leken får barnet upplevelser som ger nya lärdomar, känslor och förmågor. När barn leker gör de inte det för att vinna något på det utan för att just leka. De experimenterar, provocerar och förbättras hela tiden för att de till sist ska kunna kontrollera. Barnen har en instinktiv känsla som säger dem vad som är nödvändigt att lära sig för sitt växande. Rörelsen och leken gör det möjligt för barnen att bevara sin rörelseglädje och med hjälp av den utforska sin kropps och själs potentialer. Därför är det viktigt att vi vuxna uppmuntrar till fysisk aktivitet och lärande redan när barnen är i de lägre åldrarna (Nordlund 1997).

2.4.3 Koncentration

Nordlund (1997) menar att koncentrationen är en stor del av inläringen och samarbetet mellan perceptionen och motoriken spelar stor roll för att den ska fungera. Om det finns problem vid koncentrationen kan det bero på miljöfaktorer, motoriska, perceptionella och socialt-emotionella processer men även över- och underkrav. Att få eleverna motiverade och koncentrerade är lärarens viktigaste uppgift. Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993) poängterar att i vårt samhälle möts eleverna i vardagen av väldigt många ljud och synintryck. På grund av detta kan eleverna bli oroliga och få svårt att koncentrera sig. Läraren måste ge eleverna tid och lugn så att de kan lösa uppgifter både i leken och i den fysiska aktiviteten. Eleven kan koncentrera sig när den har förmågan att styra över sin uppmärksamhet.

Träning av koncentration i samband med rörelseträning innebär bl a

- aktivt lyssna
- aktivt se
- minnas
- känna
- vara upptagen av en uppgift
- balansera.

(Sandborgh-Holmdahl, Stening 1993, s.28)

2.5 Fysisk aktivitet i skolan

2.5.1 Daglig fysisk aktivitet

Ericsson (2005) hävdar att de elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden behöver få motorisk träning i skolan genom idrotten. När Lpo 94 började gälla så var idrottstimarna nerdragna och detta kan på sikt göra att eleverna få större motoriska brister. På 1930 och 1940-talen hade elever i Sverige idrott fyra gånger i veckan och 12 friluftsdagar under ett läsår. Under 90-talet drog Utbildningsdepartementet ner på antalet idrottstimmar från cirka 756 till 500 (Ericsson 2005). Grindberg och Langlo Jagtoien (1999) påpekar däremot att ett uppdrag skolan har är att ta ansvar för att barnen får röra sig dagligen. Alla barnen ska få goda erfarenheter av daglig rörelse. För att barnet skall må bra är det viktigt att barnets rörelsemöjligheter utvecklas.

Detta kräver att förskollärare och lärare har kunskap om

- barns fysiska utveckling och växande
- barns motoriska utvecklingsgång
- sinnenas betydelse för rörelse
- integrering av sinnen och motoriken
- samband mellan motorik och lärande.

(Grindberg, Langlo Jagtoien 1999, s.21)

Nordlund (1989) anser att för att barnen skall ha lättare för att lära in är daglig rörelseträning positivt. Bland annat för att barn som är hyperaktiva ofta blir lugnare. Om barnen får röra sig fem till tio minuter då och då under dagen får barnen sitt behov av rörelse tillgodosett. Det gör att blodcirkulationen och de energigivande förloppen sätts igång och då kan barnen lättare koncentrera sig och motivationen ökar.

2.5.2 Lillhagaskolan i Nykvarn

Berg och Cramér (2003) beskriver en nybörjad fjärdeklass i Lillhagaskolan där det var nio elever som var svaga läsare. Läraren tyckte att de var så svaga i sin läsning att en resurslärare skulle behövas på halvtid. Ett lästest för årskurs två gjordes och resultatet visade att de behövde specialundervisning. I tre månader tränade gruppen en dag i veckan, specialläraren tittade på elevernas motorik och gav dem enskilda program för att träna motoriken. Ingen lästräning sattes in utan det var motoriken som tränades. Föräldrarna hjälpte också till dagligen med elevernas enskilda träningsprogram. Efter de tre månaderna fick eleverna åter göra lästestet fast nu för

årskurs tre. Då var alla för årskursen normalt utvecklade i sin läsning. Eleverna hade på tre månader lärt sig ett års läsutveckling. Andra positiva bieffekter var social kompetens och idrottslig framgång. Eleverna blev bättre läsare utan att skolan behövde lägga några resurser på klassen och dessutom ökade eleverna livskvalité (Berg & Cramér 2003).

2.5.3 Bunkefloprojektet

Ericsson (2005) har startat Bunkefloprojektet som är ett samarbetsprojekt mellan skolan och Bunkeflos idrottsförening. Hösten 1999 satte projektet igång på Ängslättskolan i Bunkeflostrand i utkanten av Malmö. Det är många som är delaktiga i projektet även på ett vetenskapligt plan, bland annat olika institutioner vid Universitetssjukhuset MAS och Malmö Högskola. De följer eleverna i nio år och analyserar dem och deras prestationsresultat. Rektorn på skolan har bestämt att ämnet idrott och hälsa ska vara ett ämne som finns med varje dag i skolan. Rektorn påpekar att ämnet idrott och hälsa är lika viktigt som att skriva, läsa och räkna. Klasserna ett till fyra har fysisk aktivitet dagligen och detta utökas varje läsår så att en ny årskurs får det. Målet är att alla nio årskurserna ska få daglig fysisk aktivitet. Projektet rör sig om att eleverna ska få tillfälle att lära sig om att ta ansvar för sin egen hälsa genom hela livet (Ericsson 2005).

2.5.4 Resultat av Bunkefloprojektet

I projektet ingår tre årskurser, cirka 250 elever. I år (läsåret 2008-2009) är det bara en årskurs kvar och de eleverna går i klass nio. Varje dag har eleverna i årskursen daglig fysisk aktivitet och varje höst mäts de på Universitetssjukhuset MAS. Fyra forskargrupper gör undersökningar och iakttagelser på eleverna. Ericsson ifrån lärarhögskolan i Malmö är en av dessa forskare. Ericsson hävdar att syftet med undersökningen var att se potentiella effekter av daglig fysisk aktivitet samt enskilt utvecklad motorisk träning i skolan gällande motorisk status, skolprestationer och koncentrationsförmåga. Det uppskattas att ungefär tio procent av de elever som börjar skolan är motorisk osäkra och för att få bort detta krävs träning.

De elever som har svårt att lära in svenska och matematik har ofta sensomotoriska (samordning mellan sinnesintryck och rörelser) svårigheter. Dessa svårigheter kan

göra att eleverna har svårt att koncentrera sig och detta hämmar inläringen. Om en elev har problem med koncentrationsförmågan och även motoriska brister så har den enligt studier större risk att få inlärningsproblem än en elev som endast har problem med koncentrationsförmågan. Den första hypotesen i undersökningen är styrkt med resultatet från motorikiakttagelser. Hypotesen innebar att se en förbättring av elevernas grovmotorik med hjälp av daglig fysisk aktivitet samt motorisk träning i skolan. En påtaglig förbindelse mellan koncentrationsförmågan och motoriken visas i resultatet av undersökningen. Resultatet kan dock inte ge några garanterade svar på om elevernas koncentrationsförmåga har blivit bättre av daglig fysisk aktivitet. För de elever som haft ansevärliga motoriska svårigheter, men som fått mer hjälp med sin motoriska träning än de elever som fått den dagliga fysiska aktiviteten, visar resultatet mycket positivt på koncentrationsförmågan.

En jämförelse mellan elever med ansevärliga motoriska svårigheter är gjord. Den ena gruppen av eleverna har fått daglig fysisk aktivitet samt hjälp med motorisk träning i skolan och den andra har endast haft vanlig idrottsundervisning i skolan. Resultatet blev att de elever som fått extra träning visar ett positivare resultat på nationella prov både i matematik och svenska än de andra eleverna. Detta visar att elever som fått extra träning har haft mer energi över till andra intellektuella funktioner i samband med att deras grovmotorik blivit bättre samt automatiserats (Ericsson 2005).

2.6 Problemprecisering

Efter att vi tagit del av ovanstående forskning blir vår problemprecisering följande.

- Vad anser pedagoger om att använda fysisk aktivitet för att höja elevernas koncentrationsförmåga?

3. EMPIRI

3.1 Val av metod

Valet av metod föll först på enkät eftersom vi ville ha en kvantitativ undersökning. Men efter diskussioner så blev det bättre med en kvalitativ metod till vårt syfte och vår undersökning, eftersom vi önskade en djupare undersökning. Då vi önskade en närmre kontakt med respondenterna för att kunna få komplettare svar valde vi metoden intervju. Ejvegård (1998) menar att vid användning av metoden intervju är det enklare att ha en öppen atmosfär med respondenterna.

Att analysera en intervju kan vara mycket svårt men om man lyckas kan det komma mycket positivt utav det. En negativ sak med metoden intervju kan vara att det tar längre tid än om metoden enkät hade använts (Bell 2006). Om metoden enkät används är det enklare att behandla de svar som framkommit, respondenterna har också möjlighet att få svara i sin egen takt. Vid en enkät kan inte intervjuaren påverka respondenten så som den kan göra vid en intervju (Ejvegård 1998).

3.2 Metodbeskrivning

Bell (2006) påpekar att metoden intervju är bra eftersom den är så flexibel och intervjuaren kan följa upp svaren, vilket inte går i en enkät. Svaren blir också mer beskrivande och målände. Hur respondenten uttalar sina svar och vilken mimik den gör det kan ge intervjuaren mer upplysningar än vad svaren säger (Bell 2006). Ejvegård (2003) poängterar att vid metoden intervju kan man använda sig av samma frågor vid alla intervjuer eller också variera dem, detta kallas för strukturerade och icke strukturerade frågor. Det finns också möjlighet att bestämma om respondenterna ska få svara med öppna svar (svara fritt) eller om intervjuaren vill ha bundna svar (ja, nej eller vet inte). Ejvegård (1998) anser att under tiden som intervjun pågår är det lämpligt att ha med sig en bandspelare. Det gör att man efter intervjun kan avlyssna bandet och anteckna vad som sades. Vid en intervju är det enkelt att direkt resonera kring missförstånd med respondenten, vilket inte går vid en enkätundersökning (Ejvegård 1998).

3.3 Olika typer av forskningsintervjuer

Denscombe (2000) hävdar att när den strukturerade intervjun används så bestämmer intervjuaren mycket över både frågorna och svaren. Man kan likna den strukturerade intervjun med en muntlig enkät. Denna intervjumetod går ut på att samla så många data som möjligt som ska vara lätta att analysera. Precis som i den strukturerade intervjun så har intervjuaren ett antal frågor som den vill ha svar på i den semistrukturerade intervjun. Men i den semistrukturerade intervjun är intervjuaren flexibel med vilken följd frågorna kommer i och den låter respondenten tala till punkt samt uttrycka sina tankar. I en ostrukturerad intervju presenterar intervjuaren ett tema eller ämne för respondenten som sedan får tala fritt och tänka vidare kring temat eller ämnet. Intervjuaren har alltså inga specifika frågor utan går helt efter respondentens tankar som den presenterar. Intervjuaren sitter bara med och gör inte några inlägg kring temat eller ämnet (Denscombe 2000).

Vi valde att använda oss av den semistrukturerade intervjun eftersom då kunde vi vara öppna för följdfrågor och önskemål från respondenten. Denscombe (2000) menar att när en intervjuare vill få fram respondenternas erfarenheter och emotioner så är det lämpligast att använda sig av den semistrukturerade eller den ostrukturerade intervjumetoden.

3.4 Beskrivning av respondenterna

Vi har intervjuat sex pedagoger som arbetar i grundskolan med elever mellan sex och åtta år. Respondenterna är både kvinnor och män men vi har valt att inte nämna vem som är vad. Här följer en beskrivning av de olika respondenterna:

- Respondent A är i 55 års åldern. Pedagogen är utbildad förskollärare och arbetar i förskoleklass.
- Respondent B är i 50 års åldern. Pedagogen är utbildad fritidspedagog och arbetar på fritids för åldrarna sju till åtta år samt i förskoleklass.
- Respondent C är i 30 års åldern. Pedagogen är utbildad förskollärare och arbetar just nu i en förskoleklass.

- Respondent D är i 30 års åldern. Pedagogen är utbildad fritidspedagog och arbetar som specialpedagog och inom fritidsverksamheten för elever i åldern sex till tio år.
- Respondent E är i 45 års åldern. Pedagogen är utbildad grundskollärare och specialpedagog och arbetar som rektor, ämneslärare och specialpedagog i åldrarna sex till tolv år.
- Respondent F: är i 40 års åldern. Pedagogen är utbildad förskollärare och arbetar på en förskola med barn mellan fyra och sex år.

Respondent A, B och C arbetar på en skola i en medelstor ort i norra Skåne. På skolan finns årskurs F-9. Respondent D och E arbetar på en liten skola i en by i norra Skåne, där det finns årskurs F-6. Respondent F arbetar på en förskola i en stad i norra Skåne. På förskolan finns det tre avdelningar där det även finns småbarn.

Respondenterna blev utvalda dels för att det fanns en bra kontakt med dem sen tidigare och dels eftersom de arbetar med elever mellan sex och åtta år.

3.5 Genomförande

Kontakt upprättades per telefon med åtta olika respondenter varav två tackade nej till att medverka eftersom de inte hade möjlighet denna termin. De andra sex respondenterna ville gärna delta i vår undersökning. Ett brev formulerades där det framkom vilka vi är och vilket syftet med undersökningen var (se bilaga 1). Tid, plats och datum bestämdes med respondenterna över telefon. Innan intervjuerna genomfördes förbereddes intervjufrågorna väl och diskuterades tillsammans med handledaren.

Intervjuerna ägde rum i en miljö som var trivsamt och som inte störde respondenterna i deras svar. Innan intervjun påbörjades tillfrågades respondenterna om de hade några frågor. Sedan fullföljdes intervjun som hade semistrukturerade frågor (se bilaga 2). Intervjuerna spelades in på band. Det fördes också anteckningar under samtalen men på ett diskret sätt. När alla intervjuer var gjorda så sammanställde vi vårt material utifrån intervjufrågorna på datorn. Ejvegård (1998) menar att om en

bandspelare används vid intervjuerna så är materialet lätt att följa upp och sammanställa. Sedan analyserades och diskuterades resultaten.

3.6 Etiska övervägande

Respondenterna upplystes om att alla svar är konfidentiella och att det endast är vi som kommer att behandla dem. Ingen annan kommer att ha tillgång till anteckningarna eller det inspelade materialet. Genom att läsa undersökningen ska det inte gå att utröna vem som varit respondent. De tillfrågades också om det gick bra att intervjun spelades in. I brevet som skickades ut innan intervjuerna stod det bland annat om att intervjun var frivillig och att de kunde avbryta den när de helst ville (Vetenskapsrådet 2006).

4. RESULTAT OCH ANALYS

I resultatdelen kommer svaren från intervjuerna att åskådliggöras under respektive intervjufråga. Som tidigare nämnts i metod- och materialdelen kommer respondenterna att nämnas med en bokstav var, från A till F. Vi avser att begreppen *metod* och *arbetssätt* har samma innebörd.

Med vilket arbetssätt anser du att eleverna får bäst möjligheter att lära in?

Lärare B, C, E och F påpekar att ett varierat arbetssätt är den metoden som ger eleverna bäst möjligheter att lära in. Lärare B menar att det är bra om eleverna får möjlighet att gå iväg en runda och hoppa eller springa av sig för att sedan fortsätta jobba. Samma lärare berättar också att de kanske ska starta ett tema med utematematik och så vidare.

Rutan nedan innehåller respondenterna B, C, E och F:s gemensamma definition av begreppet *varierat arbetssätt*.

- Att bryta av samlingen med rörelse
- Att man varierar det muntliga med att göra kreativa saker
- Varva praktiskt med teoretiskt, både att man får sitta i lugn och ro och jobba själv, men också att man får jobba med kroppen
- Alla barn har egna förutsättningar och behöver då olika sätt att lära sig på

För lärare C var även att arbeta utifrån sinnen en bra metod för inläring och lärare A och D anser det samma. Lärare C ger ett exempel på hur arbetet med sinnena och perceptionen kan gå till och det är att få göra bokstäver med kroppen. Samma lärare påpekar att alla elever har olika sätt att lära sig på, en del kan sitta still och lyssna medan andra behöver använda sina sinnen. Lärare A poängterar också att metoden med sinnena är bra och att man som lärare måste vara kreativ i sitt arbetssätt.

Vilket arbetssätt är du mest förtrogen med?

Lärare A har ett lokalt arbetssätt där de utgår ifrån läroplanen. Den metod som lärare B menar är bäst för elevernas inlärningsmöjligheter, alltså ett varierat arbetssätt, är den metod som pedagogen är mest förtrogen med. Det varierade arbetssättet är också lärare C förtrogen med.

Just detta att vi växlar så passen inte blir för långa är viktigt, det blir för jobbigt för dem annars (Respondent B).

Lärare D är mest förtrogen med att arbeta med hjälp av sinnen och perceptionen. Pedagogen anser också att man måste hitta andra lösningar än att bara läsa och skriva, samt göra saker konkreta för eleverna. Att använda sig av kroppen och att anpassa metoden till varje enskild elev är lärare E mest förtrogen med. F är mest förtrogen med lekinläring, traditionella samlingar och ramsinläring, med andra ord förmedlingspedagogiken.

Känner du till att eleverna kan få bättre inläring med hjälp av fysisk aktivitet?

Alla respondenterna känner till att eleverna kan få en bättre inläring med hjälp av fysisk aktivitet.

Är detta något som du tror på? Motivera.

Lärare A tror på att eleverna får en bättre inläring och anser att den fysiska aktiviteten skall finnas med i allt möjligt. Lärare B tror också på det och poängterar att eleverna kan också få bättre inlärningsförmåga med hjälp av bild och form samt slöjd. Att göra sakerna praktiskt gör att man kan se det framför sig och lättare få en förståelse för det man gör hävdar lärare D. Enligt lärare E är det ofta de eleverna som är fysiskt aktiva på fritiden som lär sig bäst eftersom de har lättare för att sitta stilla och utvecklas bättre.

Elever med svårigheter brukar ha lättare att lära när de får använda sin kropp, jag menar att vara fysiskt aktiva (Respondent E).

Framförallt de elever som har oro i kroppen men även de andra får mycket ut av den fysiska aktiviteten. Det som man gör sätter sig i knoppen. Det blir ett hjälpmedel för att få fram en inläring, det stimulerar syreupptagningen i sin tur och det hjälper också till för inläringen påpekar lärare F.

Är inläring med hjälp av fysisk aktivitet något du använder dig av?

De lärare som har svarat ja på frågan är B, C och D. B vill poängtera att det är viktigt att köra kort pass, leka och köra ett litet pass igen. C hävdar att när man är sex år så behöver man röra på sig mycket. F använder inte sig av fysisk aktivitet medvetet men menar att det ändå kommer in i arbetet, däremot använder läraren sig av det mycket när det finns elever med svårigheter i gruppen.

Hur använder du dig av fysisk aktivitet för att förbättra elevernas motorik?

Nedanstående punktlista är en sammanfattning av olika exempel på fysiska övningar som respondenterna använder när de tränar elevernas motorik:

- speciella korsövningar för att träna motoriken
- använda sig av leken när eleverna inte tänker på att de tränar till exempel indianhopp och hoppa hage
- gunga och använda balansbräda
- cykla
- klättra

Hur använder du dig av fysisk aktivitet som medel vid inläring?

Nedanstående punktlista är en sammanfattning av olika exempel på fysiska övningar som respondenterna använder vid inläring

- att göra bokstäver med sina kroppar
- att använda hela kroppen när man räknar till exempel att gå och mäta i korridoren och sig själv, mäta olika saker, mäta rummet och spela spel.
- MTI (motorik, träning och inläring)

- att hoppa 5+5 steg istället för att räkna i boken
- använda sig av konkret material, ha materialet framför sig när man räknar
- lägga hopprevet i bokstäver eller i siffror
- ramsor med rörelse
- promenera till skogen och utnyttja dess resurser

Hur ofta använder du dig av fysisk aktivitet som medel vid inläring?

De flesta respondenterna använder sig av fysisk aktivitet dagligen men en av dem använder det endast vid behov och arbetar då mer frekvent med det under en termin. Lärare A anser att det ska ingå i alla delar av undervisningen.

Har du sett något resultat på ditt arbete med att använda fysisk aktivitet som hjälpmedel vid inläring? Ge exempel

En av de fyra respondenterna som har svarat på frågan har sett tydliga resultat på sitt arbete. Elever som har väldigt svårt vid inläringssituationer har börjat få kontroll på motoriken och som pedagog börjar man känna att de klarar av de här situationerna. Då brukar det också visa sig att de kan sitta ner i samlingar och sitta still. Det gör att de blir mer mottagliga och mer delaktiga i det vi sysslar med. F poängterar att detta har setts prov på ganska ofta.

Men jag känner att det fungerar bra, de är mindre oroliga när de får röra sig och vi inte kräver att de ska sitta på en stol (Respondent C).

Är det något du skulle vilja lära dig mer om?

Denna fråga ställdes endast till respondenterna ifall de inte visste om att elever får en bättre inläring med hjälp av fysisk aktivitet. Då alla visste detta så ställdes aldrig frågan.

Känner du till pedagoger på andra skolor som använder sig av metoden?

Fyra stycken av respondenter kände till andra som använder sig av metoden. Det kunde vara en närliggande skola eller något som de läst om i böcker. Lärare D påpekar att det uppmärksammas mer och mer att man behöver använda kroppen och inte bara sitta still med papper och penna. Trots detta är det svårt att genomföra

det ibland till exempel om man är ensam lärare med 27 stycken ettor, då kan det bli praktiskt omöjligt att genomföra det, därmed inte sagt att man inte vill.

Känner du till om dessa ser en förändring hos eleverna efter att ha använt metoden?

Ingen av respondenterna visste om det blivit något resultat av de arbeten de tagit del av.

Känner du till det tillägg som skolverket gjort i läroplanen om att eleverna ska få daglig fysisk aktivitet?

Tre av respondenterna kände till tillägget i Lpo 94, en lärare kände inte alls till tillägget och två lärare hade hört talas om det men ej förstått innebörden.

Hur ser du på tillägget i Lpo 94 om "daglig fysisk aktivitet"?

Respondenterna som svarade på frågan ansåg att tillägget är viktigt och mycket positivt. De använder sig av det allihop men på många olika sätt. Lärare C poängterar att i deras verksamhet som är rätt så fri får eleverna fysisk aktivitet varje dag genom raster, lek och i undervisningen. Om klassen blir orolig går de ut en runda med dem så att de kan få röra på sig ordentligt. Lärare E arbetar på en skola med en väl tilltagen skolgård och hävdar att eleverna genom den får 30 minuters daglig fysisk aktivitet. På den förra arbetsplatsen som lärare E arbetade på använde man promenader för att utöka den fysiska aktiviteten, men detta hade skolverket synpunkter på då de tyckte att det tog tid från den vanliga undervisningen. De drog också ner på antalet idrottstimmar i grundskolan, men nu ska skolan erbjuda daglig fysisk aktivitet. Samma lärare påpekar att som pedagog blir man kluven, man ska utöka den fysiska aktiviteten men det får inte ta någon tid. Lärare F menar att det är självklart med daglig fysisk aktivitet i skolan. Pedagogen ger som förslag att ha 10 minuters fysisk aktivitet mellan varje lektionspass inlagt i schemat.

Daglig fysisk aktivitet är väldigt positivt och viktig. Och det är synd att de drog in på gymnastiken, man borde ha ett utepass varje dag egentligen (Respondent B).

Övriga synpunkter och tillägg från respondenterna?

Respondent F anser inte att barnen i förskolan rör sig för lite, däremot är det bra att grundlägga med fysisk aktivitet så att man fortsätter med det i skolan.

Det måste vara roligt och lustfyllt också så att det inte blir en prestationsaktivitet, då blir det ofta fel för dem som inte tycker att det inte är så roligt och känner att de inte har kompetensen (Respondens F).

4.1 Sammanfattning av resultat

Resultatet visade att samtliga pedagoger använder sig av fysisk aktivitet som hjälpmedel för att förbättra elevernas koncentration och därmed deras inläring. Respondenterna var överens om att eleverna behöver röra på sig för att kunna få en positiv inläring. Till exempel har eleverna lättare för att sitta still och de blir mer delaktiga i sin inläring. Respondenterna hade många olika förslag på fysiska aktiviteter som de brukade göra för att förbättra sina elevers motorik och koncentration.

5. DISKUSSION

Syftet med undersökningen är att undersöka vad pedagoger som arbetar med elever mellan sex och åtta år anser om fysisk aktivitet som hjälpmedel för att öka elevernas koncentrationsförmåga. Genom att ha studerat forskningslitteratur samt gjort våra semistrukturerade intervjuer, har vi tagit del av väldigt mycket intressant information inom ämnet. I vår diskussion kommer vi att ta upp resultaten av vår undersökning vidare kommer det kopplas samman samt jämföras med forskningsbakgrunden. Reflektioner kring resultatet kommer också att finnas med i diskussionen.

5.1 Sinnena

Att arbeta på ett varierat arbetssätt i skolan tycker respondenterna är bra och viktigt. Alla elever har egna förutsättningar och behöver olika sätt att lära in menar respondents B, C, E och F. Genom att använda sin kropp till att göra bokstäver med så används sinnena och perceptionen på ett aktivt sätt. Som pedagog måste man vara kreativ i sitt arbetsätt och då är metoden med sinnena och perceptionen ett bra tillvägagångssätt anser lärare A. Sandborgh-Holmdahl & Stening (1993) menar att människan tar hjälp av sina sinnen när inläring sker och genom att röra sig i olika aktiviteter får eleverna erfarenheter om sin omvärld. Eleverna lär sig att tyda och känna till de intryck de får med hjälp av erfarenheterna. Sinnena är viktiga för att kunna ta in kunskap och få erfarenheter. Detta är ett arbetssätt som vi känner kan vara till stor nytta både i förskolan och i skolan, eftersom vi som pedagoger ska se till varje enskild elevs behov. Med ett varierat arbetssätt kan alla elever ta till sig någon del med hjälp av sina sinnen.

5.2 Motorik

Respondenterna hade många olika förslag på hur man kan öva motoriken. För att träna balansen brukade lärarna gunga och cykla med eleverna samt använda balansbräda. För att öva upp korsmönstret i kroppen får eleverna klättra och göra olika korsövningar. De använder sig också av leken för att öva motoriken när eleverna inte vet om det. Motorikdelen att hoppa tränar de bland annat genom att hoppa hage. Nordlund (1989) menar att grundformerna åla, krypa, balansera,

springa, klättra, rulla, gå, hoppa och kasta är grundstenarna för alla rörelser. Sandborgh-Holmdahl & Stening (1993) anser att grundformerna är bra att öva för att öka koncentrationsmöjligheterna hos eleverna. Vår hjärna automatiserar olika rörelsemönster hela tiden och för att den ska kunna detta så måste motoriken stimuleras. Då motoriken är så viktig att stimulera vill vi poängtera att pedagogerna måste se till att det övas redan i tidig ålder. Om eleverna har motoriska svårigheter när de börjar skolan kan det leda till inlärnings svårigheter, det är därför av vikt att det övas intensivt i förskolan.

Respondenterna gav också olika idéer på hur lärare kan använda fysisk aktivitet som medel vid den långsiktiga inläringen. Eleverna kan till exempel göra bokstäver och siffror med hjälp av sina kroppar eller hopprep. Ett annat sätt är att hoppa matematik (hoppa 5+5 steg). De kan också använda sig av miljön och mäta upp olika sträckor i korridoren, utomhus eller på väggarna. Mätning med hjälp av kroppen är ett annat förslag. Användning av konkret material (bollar, rep och ärtpåsar) menar respondenterna är positivt. Andra förslag från respondenterna var att göra ramsor med tillhörande korsade rörelser till exempel *Huvud, axlar, knä och tå*. Eller att promenera i skogen och räkna olika saker eller knyta det till andra ämnen. Hannaford (1995) påpekar att med hjälp av fysisk aktivitet kan vi sätta ord på tankar och känslor och visa omvärlden våra nya erfarenheter. När vi rör oss kontrollerat så blir hjärnan fullt engagerad och då lär vi oss på ett naturligt sätt. Respondenterna hade många bra förslag på hur man kan använda fysisk aktivitet vid inläringen. När eleverna får prova alla dessa övningar skapar de en bank med erfarenheter som de kan använda senare i livet. Vi anser att genom att få in träningen i leken tänker inte eleverna på att de övar sin motorik utan det blir en smidig och lustfylld inläring.

5.3 Inläring genom lek

Respondent F var mest förtrogen med leken som hjälpmedel för inläringen och använder sig av den i sitt vardagliga arbete. Läraren tar bland annat hjälp av ramsor och traditionella samlingar. Mellberg (1993) anser att leken ger eleverna en glädjefull och påtaglig upplevelse i deras lärande. Eleverna får erfarenheter i leken och de utmanar sig själva på ett nytt sätt, de utvecklar en nyfikenhet och lust till sin lek och sitt lärande som de har nytta av hela livet. Då vi utbildar oss till förskollärare och

fritidspedagog är leken en stor del och en av grundstenarna i vårt arbete. Leken har stor inverkan på elevernas utveckling bland annat det sociala samspelet och de kognitiva processerna. Respondenten ger sina elever erfarenheter i leken med hjälp av ramsor och vi precis som Mellberg poängterar att i leken får eleverna erfarenheter som de senare kan utnyttja. För att eleverna ska få kreativa och lärorika erfarenheter vill vi påpeka att pedagogerna måste arbeta tillsammans för det.

5.4 Daglig fysisk aktivitet

Daglig fysisk aktivitet är viktigt och positivt för alla respondenterna som blivit intervjuade. De påpekar att eleverna blir lugnare och att de orkar sitta stilla längre om de fått fysisk aktivitet under dagen. Den fysiska aktiviteten stimulerar syreupptagningen och den i sin tur hjälper eleverna i deras inläring. Nordlund (1989) påpekar att motivationen och koncentrationen ökar hos eleverna om det i skolan ingår daglig fysisk aktivitet både blodcirkulationen och de energigivande förloppen sätts igång. De flesta respondenterna nyttjar inläring med hjälp av fysisk aktivitet dagligen och en av respondenterna ger som förslag att ha tio minuters fysisk aktivitet mellan varje lektionspass inlagt i schemat. Nordlund (1989) menar att barnen får sitt rörelsebehov tillgodosett om de får röra sig fem till tio minuter regelbundet under dagen. Att använda sig av fysisk aktivitet för inläringen hävdar vi är positivt eftersom det ger oss glada och pigga elever som upplagda för att ta in kunskap. Förslaget om tio minuters fysisk aktivitet mellan varje lektionspass var något som både respondenten och författaren nämnde. De gav detta som förslag till hur skolor ska få in den dagliga fysiska aktiviteten i sin verksamhet. Ett förslag som vi anser är en mycket bra idé och som gör att koncentrationen förhoppningsvis är på topp till varje lektion.

Tre av sex respondenter kände inte till eller hade endast hört tals om skolverkets tillägg i läroplanen om daglig fysisk aktivitet. Skolverket (2003) kräver att under skoldagen skall skolan sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet. Eftersom det ingår i lärarnas uppdrag vill vi poängtera att det är mycket konstigt att inte fler av respondenterna kände till tillägget. Då en av respondenterna arbetar i förskolan har vi förståelse för att kännedom inte fanns om tillägget, men respondenten var ändå positivt inställd till det och använde fysisk aktivitet dagligen i

förskolan. Vi vill hävda att tillägget i läroplanen är ett stort steg framåt om man jämför med när det plockades bort timmar från idrottens timplan. Precis som Ericsson (2005) vill vi påpeka att det är intressant att timmar plockades bort eftersom det finns ett samband mellan inläring, koncentration och fysisk aktivitet.

Respondent F menar att barnen i förskolan rör sig tillräckligt men det är lika bra att börja med fysisk aktivitet dagligen i förskolan så att det automatiskt följer med upp i skolan. Nordlund (1997) anser att fysisk aktivitet är viktigt för elevernas förmåga att kunna bevara sin rörelseglädje. Detta är något som vuxna behöver uppmuntra till redan i de lägre åldrarna. Vi menar att det är en positiv företeelse att uppmuntra barn i de lägre åldrarna, eftersom det stärker elevernas självkänsla och detta är något som vi vill uppnå som pedagoger. Elever som är starka i sig och som vågar anta nya utmaningar får fullt av erfarenheter som de kan ha nytta av i hela livet. Det är inte heller fel att börja med daglig fysisk aktivitet redan i förskolan precis som respondent F har gjort. Då blir det en naturlig sak i livet och i vardagen som eleverna inte ser som något konstigt alls.

5.5 Exempel från den dagliga verksamheten i skolan

De elever som har svårigheter att lära in är de som tjänar mest på inläring med hjälp av fysisk aktivitet. Resultaten av arbetet kan bland annat visa att eleverna kan sitta stilla och blir mer mottagliga och delaktiga i undervisningen och detta har respondenterna sett prov på. I Bunkefloprojektets resultat har forskarna kommit fram till att det finns en sammankopplande länk mellan motoriska svårigheter och koncentrationsförmåga (Ericsson 2005). Slutsatserna från resultaten både från respondenterna och från Bunkefloprojektet visar att inläring med hjälp av fysisk aktivitet stärker mest de elever som har motoriska svagheter och svårigheter med inläringen. Det här anser vi är något som pedagoger kan utnyttja i sitt arbete med elever som har olika svårigheter med koncentrationen eftersom det kan leda till bättre prestationer.

Fyra av respondenterna hade hört talas om andra skolor som använder inläring med hjälp av fysisk aktivitet eller läst om det i böcker. Lärare D anser att intresset för ämnet ökar mer och mer och att man bör använda kroppen och inte bara papper och

penna. På Lillhagaskolan användes fysisk aktivitet för att främja läsutvecklingen och detta gav ett mycket bra resultat som visar på att fysisk aktivitet gör skillnad (Berg & Cramér 2003). Inga av respondenterna kände till Bunkefloprojektet/modellen men de ville gärna läsa mer om den, därför berättade vi om projektet och modellen samt gav dem en länk med mera information. Vi upplever att ämnet är aktuellt i media just nu och därför är det synd att pedagogerna inte kände till Bunkefloprojektet, eftersom de då hade kunnat vara med i debatten och tala för inläring med hjälp av fysisk aktivitet och använda sig av Bunkeflomodellen. Däremot var det positivt att de kände till andra pedagoger som arbetade med inläring med hjälp av fysisk aktivitet.

5.6 Metoddiskussion

Efter allt arbete har vi kommit fram till att undersökningen hade kunnat bli intressantare om vi hade fått tag på nyare forskning, eftersom den vi har haft som grund är i äldsta laget. Det hade också varit intressant att ha forskning där alla forskarna inte har samma åsikter. Detta samt en mer uppdaterad litteratur har varit svårt att få tag i. När intervjuerna var gjorda kändes det som att vi planerat in intervjuerna för snabbt. Fler frågor skulle utarbetats och tagits med i intervjun eftersom då hade undersökningsmaterialet kunnat bli större och mer givande. Något som kanske har påverkat vår undersökning är att vi som studenter gick ut och gjorde intervjuer. Det är möjligt att respondenterna kände att de var tvungna att försvara sig när vi ställde våra frågor.

Något som var positivt var att vi hade tidigare kontakt med en del av våra respondenter, det gjorde att vi fick ut mer av svaren och det kändes avslappnat under intervjuerna. Respondenterna intog inte försvarsställning utan var mer öppna med svaren. Ejvegård (1998) poängterar att vid användning av metoden intervju är det lätt att ha en öppen atmosfär med respondenterna. Positivt med vår undersökning var att respondenterna ingick i tre olika kategorier inom läraryrket och att det var stor åldersskillnad på respondenterna, vilket gav bredd åt undersökningen.

5.7 Fortsatta forskningsförslag

Som fortsatta forskningsförslag vill vi föreslå att man gör en undersökning i fyra klasser där två av klasserna använder sig aktivt av fysisk aktivitet för att förbättra den

långsiktiga inläringen. Sedan är det intressant att jämföra elevernas resultat och utveckling. Vad som mer hade varit intressant är att man redan i förskolan börjar använda fysisk aktivitet för att främja inläringen och att sedan se om de elevernas resultat i skolan blir bättre. Tankar som har väckts under processen är bland annat hur en del pedagoger har kunnat missa tillägget i läroplanen som behandlar den dagliga fysiska aktiviteten. En undersökning om huruvida pedagogerna läser läroplanen eller inte samt hur de tar del av den och dess uppdateringar. Motoriken är en annan del som är mycket intressant att undersöka mer ingående eftersom den har stor inverkan på elevernas inläring.

6. SAMMANFATTNING

Syftet med undersökningen var att ta reda på vad pedagogerna anser om fysisk aktivitet som hjälpmedel vid elevernas långsiktiga inläring. I litteraturgenomgången presenteras olika forskares och författares syn på hur inläringen sker och vilka faktorer som påverkar den. De största områdena som lyfts är hjärnan, motoriken och fysisk aktivitet. Metoden som användes i undersökningen var semistrukturerade intervjuer eftersom de är flexibla och öppna gentemot respondenterna och passade undersökningen bra. I resultatet och analysen kom det fram att pedagogerna tar fysisk aktivitet till hjälp i undervisningen för att skapa gynnsammare förutsättningar för elevernas långsiktiga inläring. I diskussionen har vi återkopplat resultaten och analysen till teorierna i litteraturdelen, här har vi även diskuterat utifrån våra egna tankar, erfarenheter och synpunkter. Sist i undersökningen behandlas vad som kunde ha gjorts annorlunda för att få fram ett bättre resultat samt vad som fungerat bra i undersökningen.

LITTERATURFÖRTECKNING

Böcker

Bader-Johansson, Christina (1991), *Grundmotorik- Om inre och yttre rörelse i människans motorik*. Lund: Studentlitteratur. 220 s. ISBN 97 89144296012.

Bell, Judith (2006), *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur. 265 s. ISBN 91-44-04645-6.

Berg, Lars-Eric & Cramér, Anna (2003), *Hjärnvägen till inläring- rörelser sätter hjärnan på spåret*. Jönköping: Brainbooks. 111 s. ISBN 91-89250-64-8.

Denscombe, Martyn (2000), *Forskningsboken för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur. 292 s. ISBN 91-44-01280-2.

Ejvegråd, Rolf (2003), *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur. 175 s. ISBN 91-44-02763-X.

Ejvegård, Rolf (1998), *Vetenskaplig metod för projektarbete*. Lund: Studentlitteratur. 122 s. ISBN 91-44-02767-2.

Ericsson, Ingegerd (2005), *Rör dig - Lär dig motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker. 190 s. ISBN 91-85138-94-0.

Grindberg, Tora & Langlo ,Jagtoien, Greta (1999), *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur. 147 s. ISBN 91-44-01585-2.

Healy, Jane.M (1987), *När hjärnan börjar skolan- Hur barns begåvning och inläring kan stimuleras* Jönköping: Brain Books AB. 279 s. ISBN 9189250141

Hannaford, Carla, (1995), *Lär med hela kroppen*. Jönköping: Brain Books AB. 232 s. ISBN 91-88410-59-5.

Langlo Jagtoien, Greta, Hansen, Kolbjörn & Annerstedt, Claes (2000), *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB. 244 s. ISBN 91-971398-8-2.

Mellberg, Britt-Marie (1993), *Rörelselek- en metod att stimulera barns utveckling*. Stockholm: Liber Utbildning. 139 s. ISBN 91-634-0026-X.

Nordlund, Anders, Rolander, Ingmar & Larsson, Leif (1989), *Lek, idrott, hälsa- rörelse och idrott för barn, Del 2 Inne*. Stockholm: Liber AB. 216 s. ISBN 91-47-04888-3.

Nordlund Anders, Rolander, Ingemar & Larsson, Leif (1997), *Lek Idrott hälsa- rörelse och idrott för barn, Del 1 Ute*. Stockholm: Liber AB. 220 s. ISBN 91-47-04828-X.

SAOL13 (2006), *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket (13:e uppl.)*: Nordstedts Ordbok.

Sandborgh-Holmdahl, Gun & Stening Birgitta (1993), *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber Utbildning AB. 96 s. ISBN 91-634-0194-0.

Svenska skrivregler (2000), *Svenska Skrivnämnden*. Stockholm: Liber AB. 220 s. ISBN 47-05271-6.

Vetenskapsrådet (2006), *Forskningsetiska principer- inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet. 17 s. ISBN 91-7307-008-4.

Wolmesjö, Susanne (2006), *Rörelseaktivitet- lek & lärande för utveckling av individ och grupp*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 99 s. ISBN 91-85433-10-1.

Elektroniska källor

(2005), *Bunkeflomodellen – en hälsofrämjande livsstil* [www]. Hämtat från <http://www.bunkeflomodellen.com/bunke_model_long.aspx> Hämtat 6 november 2008.

Ericsson, Ingegerd (2005), *"Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer"* [www]. Hämtat från

<http://www.malmo.se/stadsdelar/limhamn/bunkeflo/forskolorgrundskolor/grundskolor/sundsbroskolan/bunkefloprojektet/projektklasserna_och_forskningen.4.1dacb2b1077f326f0180001435.html> Hämtat 6 november 2008.

Skolverket (1994) *"Läroplaner för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94* [www], Hämtat från <<http://www.skolverket.se/sb/d/212/a/1261>>
Hämtat den 24 januari 2009.

BILAGA I BREV TILL RESPONDENTER

Hej!

Vi är två lärarstudenter från Kristianstad högskola som just nu skriver vår C-uppsats. Den handlar om inläring med hjälp av fysisk aktivitet (till exempel att förbättra sin fysiska och psykiska hälsa genom rörelse men även att förbättra sina kunskaper inom skolämnen med hjälp av rörelse). Vi är intresserade av vad du anser om detta samt vad du har för förhållningssätt till det.

Syftet med undersökningen är att ta reda på vad pedagogerna anser om inläring genom fysisk aktivitet. Resultatet är väsentligt för både nuvarande och kommande pedagoger i deras arbete. Det är även väsentligt för eleverna som vi förhoppningsvis kan ge en bättre inlärningsförmåga med hjälp av fysisk aktivitet.

Läroplanen (Lpo 94) strävar efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Detta visar också Wolmesjö (2006) som anser att eleverna har lättare för att lära samt är gladare, lugnare och kan enklare koncentrera sig om de får daglig fysisk aktivitet.

Vi kommer att intervjua sex stycken personer som arbetar i grundskolan med elever mellan sex och åtta år. Vi har valt ut sex personer som vi på något vis har kommit i kontakt med under vår verksamhetsförlagda utbildning. Undersökningen är frivillig att delta i och intervjun kan när som helst avbrytas utan att respondenten behöver ange någon orsak. De svar vi får in kommer att behandlas konfidentiellt och det är endast vi två som kommer att veta vem som sagt vad. Vi kommer att spela in intervjuerna på band om ni ger ert samtycke. Intervjuerna kommer sedan att raderas från bandet. I arbetet kommer respondenterna att nämnas som lärare A, B osv.

Vi ser fram emot att få göra intervjun med dig!

Med vänlig hälsning

Sandra Johnsson och Elinor Ekberg

Har ni några frågor ring

Sandra

Elinor

BILAGA II INTERVJUFRÅGOR

1. Med vilket arbetssätt anser du att eleverna får bäst möjligheter att lära in?
2. Vilket arbetssätt är du mest förtrogen med?
3. Känner du till att eleverna kan få bättre inläring med hjälp av fysisk aktivitet?

Vid ja på fråga 3,

4. Är detta något som du tror på? Motivera.
5. Är inläring med hjälp av fysisk aktivitet något som du använder dig av?
6. Hur använder du dig av fysisk aktivitet för att förbättra elevernas motorik? Ge exempel.
7. Hur använder du dig av fysisk aktivitet som medel vid inläring? Ge exempel.
8. Hur ofta använder du dig av fysisk aktivitet som medel vid inläring?
9. Har du sett något resultat på ditt arbete med att använda fysisk aktivitet som hjälpmedel vid inläring? Ge exempel.

Vid nej på fråga 3

10. Är det något som du skulle vilja lära dig mer om?
11. Känner du till pedagoger på andra skolor som använder sig av metoden?
12. Känner du till om dessa ser en förändring hos eleverna efter att ha använt metoden?

Till alla

13. Känner du till det tillägg som skolverket gjort i läroplanen om att eleverna ska få daglig fysisk aktivitet?

14. Hur ser du på tillägget i Läroplanen om "daglig fysisk aktivitet"?