

EXAMENSARBETE

Hösten 2008

Läroarutbildningen

Fysisk aktivitet i skolan

Ur pedagogens synvinkel

Författare
Johan Kullman
David Samuelsson

Handledare
Magnus Blixt

Fysisk aktivitet i skolan

Ur pedagogens synvinkel

Abstract

Arbetet *Fysisk aktivitet i skolan – Ur pedagogens synvinkel* undersöker och redovisar pedagogers syn på den dagliga fysiska aktiviteten i skolan. Hur pedagoger arbetar med daglig fysisk aktivitet och hur de uppfattar effekterna av ett sådant arbete. Att inkludera fysisk aktivitet under skoldagen är ett av skolans uppdrag, det uppdraget skall alla pedagoger som arbetar under Lpo 94 följa. Syftet är att undersöka huruvida pedagogens roll och arbetssätt påverkar skoldagen, samt vilka resurser och verktyg pedagogerna använder sig av. Undersökningen grundar sig på tre intervjuer med pedagoger som arbetar medvetet med fysisk aktivitet under skoldagen. Resultaten från undersökningen visar på fördelar och nackdelar med ett sådant arbetssätt och ger en positiv infallsvinkel på hur man som pedagog kan arbeta med daglig fysisk aktivitet. Arbetet kan användas som en idébank åt pedagoger för att utveckla och förbättra dagens arbete med daglig fysisk aktivitet i skolan.

Ämnesord: Fysisk aktivitet, Pedagogik, Lek, Rörelse, Skolan, Hälsa

Innehållsförteckning

1 Inledning	5
1.1 Bakgrund	5
1.2 Syfte	5
1.3 Fysisk aktivitet – Vad är det?	6
1.4 Styrdokumenterna angående fysisk aktivitet	6
2 Forskningsbakgrund	7
2.2 Rapport av myndigheten för skolutveckling	7
2.3 Minskad fysisk aktivitet hos barn	8
2.4 Fysisk aktivitet i skolans vardag	10
2.4.1 Fysisk aktivitet – ett av skolans uppdrag	10
2.4.2 Fysisk aktivitet och inlärning	11
2.5 ”Sätt Sverige i rörelse” inom skolan	12
2.5.1 Rapport från ”Sätt Sverige i rörelse” förskolan/skolan	13
2.6 Pedagogens roll och lekens betydelse	13
3 Problemprecisering	16
4 Empirisk del	17
4.1 Metodval	17
4.2 Urvalsförfarande	17
4.3 Intervjuernas uppläggning och genomförande	18
4.4 Bearbetning av material	19
4.5 Etiska hänsynstaganden	19
4.6 Resultatredovisning	19
4.6.1 Inaktivitet	20
4.6.2 Att utgå från elevens intresse	21
4.6.3 Pedagogens delaktighet	22
4.6.4 Varför fysisk aktivitet?	23
4.7 Sammanfattning av resultat	25
5 Diskussion	26
5.1 Metoddiskussion	29
6 Sammanfattning	30
Referenslista	31

1 Inledning

1.1 Bakgrund

Intresset för rörelse och fysisk aktivitet i skolan väcktes under en specialiseringskurs i ämnet idrott och hälsa (SIH05) på Högskolan Kristianstad. Nyfikenheten väcktes för hur pedagoger använder sig av rörelse inom skolan, utöver undervisningen i idrott och hälsa där rörelsen är en obligatorisk och naturlig del. I skolans läroplan för grundskolan (Lpo 94) kom det 2003 ett tillägg som lyder: ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Lpo 94, s.5). Det tillägget står med som ett av skolans uppdrag. Vad tror pedagoger att det finns för nackdelar samt fördelar med ett sådant arbete och kan man uppnå målen i skolan med en rörelseinriktad undervisning. Undersökningen kommer att inrikta sig på hur pedagoger som arbetar med rörelse går tillväga. De pedagoger som är inkluderade i våran undersökning arbetar medvetet och målinriktat med extra fysisk aktivitet under skoldagen. De arbetar med till exempel teman eller efter vissa program som exempel Brain Gym. Deras erfarenheter, tankar och funderingar kring den dagliga fysiska aktiviteten kommer vara det centrala i våran undersökning.

1.2 Syfte

Pedagogen är i centrum för vår undersökning. Syftet är att undersöka pedagogers uppfattning och erfarenheter angående daglig fysisk aktivitet, deras arbetssätt samt de resurser och verktyg som de använder genom att medvetet arbeta med fysisk aktivitet under skoldagen. Till grund är tillägget i läroplanen där ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Lpo 94, s.5). Hur uppfattar pedagoger att elever erbjuds och uppmuntras till fysisk aktivitet i skolan. Pedagogerna i undersökningen kommer inte enbart vara utbildade speciellt för ämnet idrott och hälsa utan är pedagoger med olika inriktningar som arbetar medvetet med daglig fysisk aktivitet under skoldagen.

1.3 Fysisk aktivitet – Vad är det?

En stor del av vår undersökning kommer att innefatta fysisk aktivitet, därav ger vi en övergripande bild av vad begreppet innebär, vad är fysisk aktivitet och hur definieras begreppet? På Statens folkhälsoinstitut (2008) har de vissa rekommendationer angående fysisk ansträngning. Vad det innebär för varje individ varierar men de här rekommendationerna greppar över den generella folkmassan. Fysisk aktivitet innebär idag inte någon träning som måste göra individen utmattad. Det är snarare den totala energiförbrukningen som är det viktiga och inte att man anstränger sig så att skaderisken blir för stor. Under 1960-70 talet hade fysisk aktivitet en annan innebörd då det viktiga var att anstränga sig och svettas samt att prestationen i idrotten var det centrala i undervisningen. Nu ses all rörelse som en hälsovinst istället för endast på hög ansträngningsnivå vilket innebär att individen inte behöver utföra en pulshöjande aktivitet för att det skall ge hälsoeffekt. Statens folkhälsoinstitut definierar fysisk aktivitet som, "Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning" (a.a).

World Health Organisation (2008) har framfört att barn bör röra på sig allt ifrån med relativt låg intensitet till en högre grad av intensitet med pulshöjande effekt. Aktiviteterna för barnen bör delas upp över hela dagen som tillsammans innefattar 60 minuter fysisk aktivitet (a.a). De rekommendationer som finns är till för att få en god hälsa och syftar inte till att i första hand träna upp sin fysiska förmåga.

1.4 Styrdokumentet angående fysisk aktivitet

I Lpo 94 finns riktlinjer och uppdrag för pedagoger att arbeta mot såsom att leken har stor betydelse i de första skolåren för att eleverna ska tillägna sig kunskap. En varierad och balanserad sammansättning av innehåll och arbetsformer är delar i skolans uppdrag för att utveckla eleven. Samt att nya metoder i skolan ska prövas och utvärderas för att utvecklas. Läraren ska ge eleverna möjlighet att prova olika arbetssätt och arbetsformer (Skolverket). "Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen" (Lpo 94 s.5). Det behövs någon form av fysisk aktivitet varje dag i skolan, allt efter skolans uppdrag enligt läroplanen.

2 Forskningsbakgrund

I bakgrunden lyfter vi fram olika tankegångar om vikten att röra på sig. Vi har tagit del av tidigare forskning och rapporter som har relevans till vår undersökning. Vad olika myndigheter som rör skolan har undersökt och kommit fram till angående fysisk aktivitet. Vi har även med olika tankar om vad pedagogen har för roll och vad leken har för betydelse. Det vi utgår ifrån och det som tas upp i forskningsbakgrunden kan kopplas till pedagogens arbetssätt under ett arbete med fysisk aktivitet under skoldagen.

2.2 Rapport av myndigheten för skolutveckling

Efter att tillägget i Lpo 94 sattes i bruk gjorde Myndigheten för skolutveckling (2005) en rapport angående hur skolorna arbetade efter att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Underlaget till rapporten gjordes under hösten 2004 och våren 2005. Besök på skolor och beskrivningar från kommun och skolor genomfördes, 80 kommuner hade inte gjort någon beskrivning när rapporten skrevs. Mötesplatser för rektorer och lärare upprättades för att de skulle kunna ta del av varandras erfarenheter för att utforma rapporten. Genom beskrivningarna från kommuner och skolor visade det sig att nästan alla kommuner tagit del av tillägget i Lpo 94, dock hade förändringen inte kommit fram i lika stor utsträckning på rektors- och skolnivå. Rapporten visade att det är lättare att hitta former för daglig fysisk aktivitet hos elever från förskolan upp till skolår 6 samt fritidshem, det visade sig svårare att aktivera de äldre eleverna i grundskolan i samma utsträckning. Problem som framkommit är frågan var man ska få tid till att aktivera eleverna och vem som ska göra det. En förutsättning till att arbetet ska fungera på bästa sätt är att rektorn och kommunen är drivande och tar ansvar för att tillägget ska utvecklas som en del i skolans uppdrag. Vuxnas engagemang och deltagande spelade en stor roll för att nå framgång i arbetet. De skolor som arbetar övergripande med fysisk aktivitet under hela skoldagen når ett bättre resultat med att integrera fysisk aktivitet. Istället för att tillägget ska hanteras som ett fast ämne på schemat. Att ta en paus i undervisningen för att röra på sig visade sig vara en möjlighet bland flera skolor. Promenader används i olika former på skolor för att eleverna ska få tillfälle till att röra på sig. Positiva effekter av att använda sig av promenader visade sig på en del skolor vara att lärare och elever får en bättre kontakt än i en vanlig klassrumsmiljö. Även att det är ett sätt att få de elever som oftast är inaktiva att röra på sig. I rapporten visade det sig även att elever som inte är aktiva på sin fritid, är inte heller aktiva under de tillfällen som erbjuds för daglig fysisk

aktivitet i skolan. Att använda sig av fysisk aktivitet integrerat i ämnena är inte fullt så vanligt bland skolorna men används främst i biologi och matematik (a.a).

Tillägget i Lpo 94 har alltså nått ut till större delen av landets kommuner, men inte på alla skolor under våren 2005. Det förekommer olika resurser och verktyg inom skolan som har ett ansvar för området och pedagogen har en roll för att utförandet skall kunna berika elevernas skolvardag med fysisk aktivitet.

2.3 Undersökning av Specialpedagogiska institutet

En undersökning på tre skolor har tidigare utförts av Bjärenäs och Karlsson (2007) där intervjuer och dokumentsamling av skolorna genomförts med frågeställningen, hur skolor och fritidshem arbetar med fysisk aktivitet.

Det visade sig på dessa skolor att arbetet med daglig fysisk aktivitet underlättas om man har en ledning som är aktiv inom ämnet. Att personalen på skolan är intresserad och engagerad gör arbetet lättare att genomföra. Genom arbetet med fysisk aktivitet har även ett hälsoperspektiv vuxit fram som fokuserar på till exempel självbild och kost på en av skolorna. Skolorna prioriterar rörelseglädjen och att alla ska få tillfälle att röra sig som en del i arbetet. Det finns ingen utpräglad idrott och hälsa lärare på skolorna, istället har utnämnda pedagoger fått ta ett extra ansvar samt schemalagd fysisk aktivitet under skoldagen har planerats in för eleverna. Alla skolor sätter fokus på lek och rörelse där alla ska vara med på ett eller annat sätt. En skola beskriver hur viktig leken är för att eleverna ska få träna alla sina sinnen men även kondition, musklerna, skelettet och hjärnan. Samma skola drar också slutsatsen att det finns ett stort behov även för de äldre eleverna att röra på sig som omväxling i vardagen för bättre koncentration och inläring (a.a).

2.3 Minskad fysisk aktivitet hos barn

Det talas idag mycket om att barn inte rör på sig i samma utsträckning som de gjorde förr. Huruvida det är bekräftat eller ens sant har många olika forskare fört studier om. Vi kommer här att ta upp vad där finns för syn gällande vad elever har för nytta av en undervisning riktad mot fysisk aktivitet.

Ericsson (2005) hävdar att idrottsämnet i skolan har i ett historiskt perspektiv aldrig varit så lite som nu samtidigt som ämnet har tilldelats ett utvidgat innehåll. Hur mycket idrottsundervisningen förlorat i timmar råder det delade meningar om beroende på skillnader på olika skolor. Under 90-talet minskade idrottsundervisningen i grundskolan från ca 756 till 500 timmar per år. Sjukgymnaster och läkare har på senare år tagit emot allt yngre patienter som lider av rörelseproblem, övervikt och diabetes (a.a). Hannaford (1997) menar att barn spenderar mycket tid framför datorn och TV: n vilket ger en ökad passivitet på fritiden (a.a). Även Grindberg och Jagtøien (2000) påpekar en varning om den tid som barn ägnar åt att titta på TV och sitta vid datorn ökar. De anser att denna tid som barnen brukar vid TV:n och datorn hindrar barnen för att använda sin fantasi och kreativitet genom att leka, vara i rörelse och utforska omvärlden (a.a). Hannaford (1997) och Raustorp (2004) menar att skolan är den plats där man kan nå ut till de barn som inte är aktiva på sin fritid vilket är en viktig punkt för att även dessa barn får möjlighet till att motoriskt och fysiskt utvecklas under sin vardag (a.a). Här kan vi se ett tydligt mönster om barnens stillasittande och ökade passivitet. Skolans undervisning i idrott och hälsa samt den övriga fysiska aktiviteten under skoldagen kan ge möjligheter till förändring. Genom att införa fysisk aktivitet kommer inte problemen försvinna utan det ligger fler faktorer bakom men en förändring åt rätt håll iallafall. Det riktas mycket kritik mot TV:n och datorn men kan man vända på det och få ut något positivt av det för att öka rörelsen hos barnet?

Grindberg och Jagtøien (2000) påpekar att självkänslan kan försämrans hos elever som inte ges tillfälle att se kroppens möjligheter. I samspel med omgivningen berika sin rörelseerfarenhet och öka sin tilltro till sin rörelseförmåga. De tar också upp att barn som är motoriskt osäkra har svårare att komma in i leken och missar då samspelet och gemenskapen med andra barn. De barn som är motoriskt säkra har bästa möjlighet att utforska den miljö de lever i (a.a). man kan ställa sig frågande till om man måste vara i rörelse för att få det samspel och gemenskap som här nämns, hur skapar de som inte rör sig kontakter eller underlättar det att man är fysisk aktiv? Den påvisade minskade aktiviteten bland barn på deras fritid leder till att skolans uppdrag gällande den dagliga fysiska aktiviteten blir viktigare. Pedagogen har ett inflytande på i vilken utsträckning skolans uppdrag utförs.

2.4 Fysisk aktivitet i skolans vardag

Fysisk aktivitet i skolan finns på olika plan. Dels finns det undervisningen i ämnet idrott och hälsa som är obligatorisk för alla skolor. Elever på skolan har även övrig tid till rörelse mer på egna premisser i form av raster och håltimmar. Vissa skolor har även speciella temadagar och projekt inriktade på rörelse som ligger utanför ämnet idrott och hälsa. Vi kommer att ta upp lite om olika sätt att inkludera fysisk aktivitet under skoldagen och varför man bör eller inte bör göra det.

2.4.1 Fysisk aktivitet – ett av skolans uppdrag

Skolans utformning, valmöjligheter och inriktningar menar Nordlund (2004) spelar en stor roll om barnen får utsatt tid för fysisk aktivitet som tillfredställer barnens behov (a.a). Hannaford (1997) menar att den fysiska aktiviteten bör få ett större utrymme i skolan för att det ger möjligheter till ett varierat sätt att tänka (a.a). Grindberg och Jagtøien (2000) tar upp L-97, Läroplan från Norge, som har ett huvudmoment i årskurs 1-4 att använda rörelse som ett arbetssätt. Arbeta temasammanhängande med fokus på kroppsövningar i ämnen. Eleverna har långa skoldagar och det krävs att skolvardagen erbjuder ett allsidigt utbud av fysisk aktivitet tvärs över ämnesgränserna. Skolan ska ha en strategi för att ta vara på den fysiska aktivitet som barnen kräver i varierad form med både lägre och högre fysisk aktivitetsnivå. Genom att ta en paus i undervisningen på cirka 10 minuter ger troligen en stor effekt på barnens fysik och hälsa (a.a). enligt norska Skolenettet (2008) så har läroplanen i Norge uppmärksammar fysisk aktivitet som en viktig del i vardagslivet. Eleverna skall uppleva fysisk aktivitet både inne och ute med organiserad aktivitet men även spontan rörelselek för att främja en god hälsa (a.a). Nordlund (1998) menar att en daglig och varierad fysisk aktivitet som ett avbrott i undervisningen kan ge ett lugnare klimat i klassrummet och förutsättningarna till inlärning förbättras då blodcirkulationen och de energigivande processerna stimuleras (a.a).

Ericsson (2005) och Jagtøien (2002) menar att positiva effekter framkommer på barnet genom den sociala gemenskapen som skapas av fysiska aktiviteter och rörelseglädje. En varierad och rätt bedriven träning har betydelse för barnets självkänsla som i sin tur har inverkan på barnets förutsättningar i undervisningen som ger ökad trivsel och förbättra barnets skolprestationer (a.a). Är det så att förutsättningarna i undervisningen blir bättre genom rörelse och ökar

självkänslan och trivseln även för de barn som inte tycker om eller inte är så skickliga på att röra sig?

Det gjordes en nationell undersökning 2003 av grundskolan. En del av den undersökningen riktade sig mot ämnet idrott och hälsa. Eriksson m.fl. (2005) reflekterar över den utvärderingen och blickar framåt. De menar att efter utvärderingen har det förekommit synpunkter om hur idrott och hälsa ämnet ska utvecklas med fokus på hälsoperspektivet. Det som nämns är att hälsoaspekten är en skolutveckling där alla arbetar mot samma vision och idrottsläraren som kanske bär på mest kunskap om ämnet får en ledande roll. Det påpekas även att det behövs vidareutveckling av hälsoperspektivet (a.a)

2.4.2 Fysisk aktivitet och inläring

Fysisk aktivitet kan kopplas ihop med inläring på många olika sätt, olika forskare ser på en sådan undervisning på olika sätt. Det finns teorier för hur man går tillväga och vad som är positivt samt negativt med en sådan undervisning. Hannaford (1997) skriver att muskelaktiviteter och då speciellt koordinerade rörelser påverkar vår hjärna så att vi använder oss av båda hjärnhalvorna. Detta leder till att fler nervförbindelser mellan hjärnhalvorna bildas samt att rörelse ökar blodtillförseln till hjärnan. När barn exempelvis tittar på TV så vänjer sig hjärnan till ett inläringstillstånd som inte är fysiskt och känslomässigt engagerat (a.a). ”varje gång vi rör oss på ett balanserat sätt sker full aktivering och integrering av hjärnan och dörren till inläring öppnas på ett naturligt sätt” (Hannaford, 1997, s.99). hur ”öppnas” dörren för den som till exempel är rullstolsburen och inte har möjlighet till denna rörelse? Är det inte ett naturligt sätt för inläring i sådana fall eller underlättar det för hjärnan att först vara aktiv sedan ställa om? Wolmesjö (2002) påpekar att vid inläring skiljer sig metoder hos individer för att lära på bästa sätt och undervisning bör varieras för att nå fler elever. Vissa vill prova, röra saker och andra vill se och höra då delar av kroppen både händer, fötter, öron och ögon bidrar till inläring (a.a). Dewey (1999) skriver om att lärare i skolan använder sig av lek och spel som ett avbrott i undervisningen. Det används mer som ett tidsfördriv eller som en paus i det jobbiga teoretiska arbetet än som en effektivisering. Man kan då använda rörelse som ett redskap för att få eleverna mer engagerade i undervisningen och att man kan suddas ut gränserna för vad eleverna ser som skola och vardag. Utan lek i arbetet kan man inte bedriva en undervisning som ger ett produktivt lärande, då man vill införa lek, aktivt arbete och rörelse i läroplanen som en bestämd punkt (a.a). Idag har vi rörelse som

en bestämd punkt i läroplanen som ligger under skolans uppdrag, den är ett mål att uppnå för alla pedagoger, oavsett utbildning.

Grindberg och Jagtøien (2000) påpekar att fysisk aktivitet kan underlätta för barnen att förstå begrepp och sammanhang och kan därför användas som ett verktyg för undervisningen (a.a). Dennison & Dennison ligger bakom Brain Gym International (2008) som har utformat sensomotorisk träning som kallas *Brain gym* och är en pedagogisk metod för inläring genom rörelse. *Brain Gym* var främst framtaget för att underlätta undervisning för vuxna och barn med inläringssvårigheter. Men *Brain Gym* har slagit igenom även i den vanliga undervisningen och idag använder över 80 olika länder sig av metoden. Genom de koordinerade rörelserna kopplar *Brain Gym* ihop de båda hjärnhalvorna hos eleven vilket är bra för att hjärnan skall fungera på bästa sätt för inläring (a.a). Undersökningar och teorier kan användas av pedagogen som hjälpmedel för att planera och bedriva sin undervisning. Pedagoger kan skapa sig ett eget arbetssätt som passar eleverna och pedagoger själv, samt uppmuntrar till daglig fysisk aktivitet.

2.5 ”Sätt Sverige i rörelse” inom skolan

Skolans arbete med fysisk aktivitet hamnade i fokus när projektet *Sätt Sverige i rörelse* startade. Pedagoger gavs möjlighet att påverka både sin arbetsmiljö och vardag för att utveckla en fysisk aktiv skoldag.

År 2000 fick statens folkhälsoinstitut ett uppdrag av riksdagen som gick ut på att de skulle skapa ett program för att förebygga ohälsa genom ökad rörelse i bland annat skolan. Schäffer Elinder (2006) tar upp olika arbetsgrupper där förskolan och skolan var involverade i ett utvecklingsarbete för att öka den fysiska aktiviteten hos befolkningen vid namn *Sätt Sverige i rörelse*. Genomförandet av *Sätt Sverige i rörelse* startade 2001 och gav skolan en ökad möjlighet att arbeta med fysisk aktivitet. Det finns en del inriktningsmål som belyser vad man bör göra i skolan under det här ämnet. Första punkten är att barn i förskoleåldern skall kunna erbjudas en undervisning med mer rörelse. För att stimulera dem skall man arbeta med lek och rörelse i varierade former både utomhus och inomhus. Det viktiga är att rörelsen och leken i skolan tilltalar eleverna och ger dem en positiv upplevelse som kan kopplas till fysisk aktivitet. Skolan skall alltså arbeta mot att bli en miljö där fysisk aktivitet och rörelse skall fungera som ett stöd för undervisning (a.a). Skolan ska alltså arbeta efter att främja daglig

fysisk aktivitet under barnets skoldag och då inte endast i ämnet idrott och hälsa. Några exempel på resultat från projektet är till exempel att en nationell rekommendation på 30 minuter regelbunden fysisk aktivitet bör tillämpas. En satsning gjordes för att förebygga ohälsa där skolan är en av de olika arenor som ska arbeta med *sätt Sverige i rörelse*. Pedagogerna får en möjlighet att inom skolan nå ut till eleverna, genom att förebygga ohälsa med fysisk aktivitet.

2.5.1 Rapport från "Sätt Sverige i rörelse" förskolan/skolan

När projektet sätt Sverige i rörelse var avslutat genomfördes ett antal undersökningar på området. Rapporten som Strandell och Bergendahl (2002) presenterade gjordes 2001 och gavs ut 2002. I rapporten undersöktes 905 elever, både grundskola och gymnasieskola var inkluderade samt 149 pedagoger och rektorer deltog. Rapporten visar att 75 procent av eleverna är aktiva under sin skoldag. Elevernas egna förslag om förändringar är en viktig del i utvecklingen mot en bättre miljö mot daglig fysisk aktivitet. Men det ligger på de vuxnas ansvar att ta initiativ och leda vägen utifrån elevernas förslag. Strandell och Bergendahls slutsatser pekar mot att daglig fysisk aktivitet är viktig speciellt för dem som inte är aktiva varken under skoldagen eller på fritiden (a.a).

En ökning av fysisk aktivitet under skoldagen, på raster och håltimmar såväl som på övriga lektioner, skulle få stor betydelse, speciellt för de som inte är fysiskt aktiva på sin fritid. De elever som inte uppskattar idrottslektionerna och inte är aktiva i någon förening skulle få en möjlighet att lära sig ett fysiskt aktivt vardagsbeteende utan koppling till motion och idrott, som de kanske upplever som negativa begrepp. (Strandell & Bergendahl, 2002, s.40).

Det ligger i pedagogens eget intresse att skapa en undervisning som alla eleverna inkluderas i och som kan ge dem den dagliga fysiska aktiviteten som läroplanen beskriver som ett av skolans mål.

2.6 Pedagogens roll och lekens betydelse

Pedagogens roll för att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet är något som i läroplanen är beskrivet som ett av skolans uppdrag, vilket ger till följd att det blir även pedagogens uppdrag. I skolans inledande år är leken något som används i undervisningen där forskare har synpunkter om lekens betydelse.

Grindberg och Jagtøien (2000) menar att som pedagog bör man ha en kunskap om de möjligheter som leken ger för lärandet. Inspirera barnen till aktiviteter som ger dem erfarenhet inom kroppsrörelse (a.a). Nordlund (2004) är inne på samma linje när det gäller att stimulera

barnen till rörelse och lek för att lägga grunden till ett fortsatt fysiskt aktivt liv. För att fånga elevens intresse och öka motivationen när man uppmanar till lek gäller att se till barnets mognad (a.a). Hannaford (1997) trycker på att barnen ska få använda sin fantasi och man ska ge dem möjlighet till skapande i leken eller annan rörelse, både i samspel med andra eller på egen hand för att utforska omvärlden (a.a). Åhs (1986) menar att lek och fysisk aktivitet med barn inte ska präglas av tävling som att utse en vinnare vilket har mindre betydelse för barnet (a.a). Nordlund (1998) menar att miljön både inne och ute är en viktig faktor för vad pedagogen kan genomföra med barnen. Det kan finnas begränsningar i till exempel klassrummet för vad man kan utföra som kan sätta stopp för fysiska aktiviteter. Man får använda sig av miljön så långt det går och använda sig av bänkar, stolar med mera. Ett enkelt sätt för att låta eleverna röra på sig är att låta barnen till exempel få städa och plocka fram (a.a).

Undervisningen med yngre barn ska präglas av lek, fantasi och kreativitet i arbetssättet såväl inomhus som utomhus. Hannaford (1997) menar att leken har en stor betydelse under de första skolåren för barnen att få möjlighet att använda sin fantasi och kreativitet enligt. Barnen övar på sina färdigheter både intellektuellt och får tillfälle att använda sin fysiska kraft, samtidigt som de tränar samarbete och sin sociala förmåga tillsammans (a.a). Nordlund (2004) påpekar att leken tränar barnets kroppsliga och själsliga egenskaper och bör prioriteras i skolan för en optimal inlärning. Barnen utforskar omvärlden på sin nivå efter de kunskaper de hämtat in (a.a). Åhs (1986) hävdar att "Genom lek socialiseras vi in i samhället med de värderingar som där råder. Det är den första verksamhet i vilken vi umgås med världen" (Åhs, 1986, s.85). Är det viktigt att bara röra på sig och lekens bakgrund kommer i andra hand för en pedagog?

Vygotsky (1978) vill påvisa att leken inte alltid är något som ger alla barn tillfredsställelse utan ofta handlar det mer om att vinna leken än att ha roligt när man utför den. Han skriver även om att man inte förstår vad det är i leken som gör den rolig och intressant för barnen så kan man aldrig förstå meningen med att utföra den.

The maturing of needs is a dominant issue in this discussion because it is impossible to ignore the fact that the child satisfies certain needs in play. If we do not understand the special character of these needs, we cannot understand the uniqueness of play as a form of activity. (Vygotsky, 1978 s.92-93)

Vygotsky menar även att om man som pedagog systematiserar leken så finns risken att den blir oförståelig för barn som leker spontant. De barn som då inte kan leka efter lekens nya mönster tappar intresset och slutar leka (a.a). Det ligger då i pedagogens intresse att göra leken under sina rörelsepass intressant nog men samtidigt bibehålla vissa riktlinjer för vad lektionen skall innehålla.

På en skola som vill arbeta med rörelseinriktad aktivitet bör skolan inte bara lägga över det ansvaret på ämnet idrott och hälsa. Gabrielsson (1995) menar att alla skolans ämnen och instanser borde arbeta mer med rörelse då det främjar inlärandet och många fler av barnets sinnen engageras på ett lustfyllt sätt. Ett avbrott i teoretiska lektioner med ett rörelsepass ”Ger ofta på alla stadier den kroppsliga och mentala omväxling som gör att man orkar fortsätta att jobba” (Gabrielsson, 1995, s 173). Det finns alltså många olika sätt att använda rörelse som ett redskap inom skolans värld. Har pedagoger de verktygen som krävs och hur använder de dem under sin vardag i skolans undervisning?

3 Problemprecisering

Hur upplever pedagogen sitt arbete med daglig fysisk aktivitet?

- Arbetsätt – Hur går pedagogen till väga för att arbeta med fysisk aktivitet under skoldagen?
- Resurser och verktyg för arbetet - Vad finns det för resurser på skolorna? Hur använder sig pedagoger av resurserna?

4 Empirisk del

4.1 Metodval

Vi har valt en kvalitativ undersökning i form av semistrukturerad intervju. Denscombe (2000) beskriver semistrukturerad intervju när intervjuaren har färdiga ämnen och frågor men låter den intervjuade få svara öppet och utveckla det som sägs (a.a). Denna form av intervju ser vi som optimal för vår undersökning då vi vill åt pedagogens erfarenheter av sättet de arbetar på. Enligt Lantz (1993) ger intervju möjlighet till en ökad förståelse och beskrivning av ett fenomen. Används oftast vid mindre antal intervjuer med enskilda individer och belyser dess upplevelser eller uppfattningar (a.a). Vår undersökning berör ett färre antal respondenter och vill undersöka deras erfarenheter djupgående. Vi har valt att intervjua personer som kan ses som nyckelinformanter i ämnet, det vill säga pedagoger som arbetar på ett rörelseinriktat sätt. Denscombe (2000) påpekar att valet av intervju är en bra metod då syftet är att få fram material mer djupgående, samt om undersökningen är dels baserad på den intervjuades erfarenheter. Nackdelen med intervju är att det den intervjuade uttrycker saker som personen i fråga gör, som inte stämmer överens med verkligheten, ”det är inte alltid som uttryck och handling stämmer överens” (Denscombe, 2000, s 163).

4.2 Urvalsförfarande

Vi har valt att intervjua pedagoger som arbetar med fysisk aktivitet i skolan, då de arbetar inom vårt undersökningsområde. Denscombe (2000) menar att valet beror på vilket syfte man har ”är syftet att gå på djupet i en speciell situation för att utforska det specifika, ligger tyngdpunkten på att välja nyckelpersoner på fältet” (Denscombe, 2000, s.142).

Pedagogerna i våra intervjuer är av olika ålder och kön, som arbetar i grundskolan för att få en variation. Valet av informanter är riktat mot ett positivt urval, med det menar vi att vi har valt personer som arbetar medvetet med rörelse. Anledningen att vi bara väljer sådana informanter är för att vi vill få fram deras uppfattning och erfarenheter om arbetssättet utifrån vårt syfte och våra problemprecisering.

4.3 Intervjuernas uppläggning och genomförande

Inför intervjuerna gjorde vi en frågeställning som skulle ligga till grund för varje intervju. Vi utgick ifrån Kyléns (2004) trattmodell som innefattar sex olika delar i intervjun där inledning och slut är öppen och mitten av intervjun blir mer precis och koncentrerad (a.a).

Intervjuerna spelas in på bandspelare och samtidigt förs anteckningar av den person som inte leder intervjun. Anteckningar bör alltid genomföras oavsett intervju enligt Kylén (2004). Nackdelen med att ha bandspelare är att den intervjuade kan känna sig obekvämt (a.a). Lantz (1993) menar att det är lämpligt att spela in intervjun på band för att kunna lyssna på intervjun vid ett senare tillfälle. Att dokumentera med endast anteckningar är svårt dels för att hinna med att anteckna samt att det blir svårt att i efterhand kritiskt granska intervjun och anteckningarna (a.a). Vi träffar de intervjuade personligen för att det ger oss möjligheter att ställa följdfrågor och Kylén (2004) påpekar att man lättare kan förstå den intervjuades tankar genom ett möte (a.a).

Första intervjun genomfördes i ett litet grupprum ämnat för konferenser och möten. Där vi satt vid ett mindre runt bord. Det fanns inga störelsemoment. Vi utgick från våra frågor och vårt upplägg av intervjun där pedagogen fick prata mycket fritt.

Intervju två genomfördes i ett mindre grupprum i anslutning till klassrummen. Det pågick fritidsaktiviteter i klassrummet bredvid vilket kan räknas som ett störande moment i intervjun. Vi satt vid ett rektangulärt bord med oss intervjuare på ena sidan och informanten på den andra sidan. Precis som i första intervjun lät vi pedagogen tala mycket fritt men styrde in på våra förgjorda frågor om det var något vi tyckte saknades.

Intervju tre satt vi på informantens kontor. Informanten satt vid sitt skrivbord och vi satt på andra sidan. Det låg även andra kontor i anslutning till det vi satt i. Men vi upplevde inte några störningar.

Inför varje intervjutillfälle beskrev vi för informanterna om vårt upplägg för arbetet, vad vi har för syfte och vad det skall användas till. De fick även godkänna att vi spelade in intervjun på band. Vi förklarade att inget av materialet på banden kommer att användas utöver för vårt eget bruk, och det fanns inga invändningar till detta.

4.4 Bearbetning av material

I vår undersökning har vi använt fältanteckningar och bandinspelning. Av det material som framkom under våra intervjuer arbetade vi med att hitta mönster i vad som diskuterades. Kvale (1997) nämner att man som analytiker av en intervju kan hitta olika mönster eller teman för att enklare kunna ställa samman och se likheter eller skillnader (a.a). Vi analyserade våra intervjuer och jämförde dem med fältanteckningarna. Vi skrev ner de väsentliga delarna i varje intervju för att se likheter och olikheter, för att sedan koppla samman de teman som uppkommer i resultatredovisningen. Citat som under intervjuerna föreföll relevanta skrevs ner ordagrant. De teman som framkommit grundar sig på syftet och problempreciseringen.

4.5 Etiska hänsynstaganden

Informanterna i undersökningen kommer att vara anonyma, inga namn på orter eller personer som kan förknippa informationen med informanten kommer redovisas. Banden som användes vid inspelningarna kommer att förstöras efter det att undersökningen är klar. Associationer till informanterna går ej att återfinna i våra anteckningar. Intervjuerna har genomförts i enskilda rum så att pedagogen har kunnat prata ostört utan yttre påverkan.

4.6 Resultatredovisning

Vårt resultat utgår ifrån de intervjuades uppfattning och erfarenheter angående daglig fysisk aktivitet, pedagogernas arbetssätt samt de resurser och verktyg som de använder sig av. Av de genomförda intervjuerna har vi fått fram olika teman som vi valt att lyfta fram som väsentliga för uppsatsen. Vi har valt att ta upp pedagogernas upplevelser om elevernas inaktivitet som ligger till grund för att arbeta med daglig fysisk aktivitet i skolan uppmärksammades. Elevernas intresse är en viktig del i allt arbete i skolan och genomsyrar även pedagogernas syn på vad som är viktigt i vår undersökning vilket leder till en punkt i redovisningen av resultatet. Vi tar upp att pedagogens egna intresse skapar en delaktighet i undervisningen som faller sig naturlig. Vad det finns för vinning med detta ur pedagogernas synvinkel. Den sista punkten behandlar frågan varför pedagogerna arbetar med daglig fysisk aktivitet. Elevernas rörelsebehov och att eleverna ska förstå syftet med ett sådant arbete. Efter varje tema kommer en analys och vår tolkning utifrån vårt syfte.

4.6.1 Inaktivitet

En av pedagogerna berättar att när hon började arbeta på skolor som lärare i idrott och hälsa så talades det inte om rörelsens betydelse på samma sätt. Hon menar att barnen rörde på sig ändå och ingen på skolan såg de problem som idag ofta är belysta med minskad rörelse såsom övervikt.

I dagens samhälle finns det tendenser på att eleverna rör på sig mindre vilket pedagogerna har en uppfattning om och ser som ett problem. Pedagogerna upplever att eleverna har en låg aktivitetsnivå på sin fritid, de tror att eleverna mest sitter inomhus och ser på TV eller spelar dator. Pedagogerna ser därför vikten av att ta alla tillfällen i akt under skoldagen att vara fysiskt aktiv. Genom att arbeta på ett sätt där rörelse är inkluderad i all undervisning. De upplever inte att det medför mer planering eller är mer tidskrävande, det finns ofta kopplingar att ta in med rörelse i ett ämne som man inte tänker på. Antydningarna till att många elever på skolorna spenderar mycket tid framför dator och TV spel kan ses både som fördelar och nackdelar menar pedagogerna. Mycket av ansvaret på hur elevernas aktivitetsnivå är på fritiden ligger på föräldrarna och att TV: n och datorn ofta fungerar som en barnvakt. Därför blir det viktigare att eleverna under skoltid ges möjlighet till att röra på sig. Det framstår även som ett problem att få föräldrarna som en resurs för aktiviteter i skolan.

Pedagogerna är eniga om att rörelsens betydelse är viktig för eleverna och speciellt för dem som rör sig mindre på fritiden. Vikten av att röra på sig har alltid funnits men är idag mer uppmärksammat i samhället då en mer stillasittande livsstil råder som en av pedagogerna nämner. Under skoltid är dock pedagogerna eniga om att de flesta eleverna är aktiva och rör på sig, ”det är inte många som sitter utomhus, och... det är ju ett fåtal verkligen, alla är i rörelse” säger en av pedagogerna.

Analys och tolkning

Varför pedagogerna har uppfattningen rör sig mindre på sin fritid än innan grundar sig på deras erfarenheter av att arbeta barn och ungdomar. Vi ställer oss frågande till hur pedagogerna bildat sig denna uppfattning, vi upplever att många barn är aktiva i idrottsföreningar och friluftsliv. Kan det vara att de barn som är mindre aktiva blir mer uppmärksammade i dagens samhälle, att man ser det som ett problem i nuläget som man inte gjorde tidigare. Pedagogerna upplever att de tar ett ansvar för elevernas fysiska aktivitet under skoldagen men betonar att det är föräldrarna som har huvudansvaret till att de rör sig på sin

fritid. Det får däremot inte fungera som en ursäkt för pedagogen, att inte bry sig om vad som händer på elevernas fritid. I skolan ligger ansvaret på pedagogen i att eleverna ska få kunskap om och se vikten av fysisk aktivitet så att de själva ser fördelarna och spontant rör på sig under sin fritid.

Det har nämnts att det finns en inaktivitet hos barn på deras fritid men även att pedagogerna upplever att alla rör på sig i skolan på till exempel raster. Varför sitter eleverna inte stilla på rasterna om de gör det hemma? Kan det bero på att det i skolan inte finns tillgång till vad de brukar göra hemma? Eller att tillgängligheten av kompisar finns där? Oavsett vilket handlar det om barnets intresse för stunden, vad det finns att tillgå och vilka valmöjligheter som finns.

4.6.2 Att utgå från elevens intresse

Genom att arbeta med fysisk aktivitet i skolan så är pedagogernas uppfattning att det är lättare att arbeta med yngre elever än med äldre i grundskolan. Det framkommer i intervjuerna att i jämförelse med en skola med äldre elever och en med yngre så nämner en av pedagogerna att ”Eleverna på en F till 6 skola upplever jag mer... alltså dom har ju mer den här spontana leken i sig och spontana rörelsen i sig”. Det påpekas under en intervju att undervisningen i sexårsgruppen är mer fri och ger därför tillfälle till rörelse genom till exempel sånger, styrd och fri lek både inne och ute, sådan undervisning är svårare ju äldre de blir. För att engagera både yngre och äldre elever genomförs ”veckans lek” på en skola där de äldre leder leken med de yngre. Detta ger ett tillfälle för alla att vara aktiva och de äldre får träna ledarskap samt att de yngre får en större ”lekbank”.

För att engagera eleverna krävs att man arbetar efter deras intressen både efter det man som pedagog utför men även de redskap som går att tillgå, det visar sig vara viktigare och även svårare att fånga intresset ju äldre eleverna blir. Genom att utgå från elevernas intresse nämns skateboardramp till äldre elever som ett exempel. Utsatta dagar under terminen där eleverna själva får bestämma aktiviteter där fysisk aktivitet är en del av syftet får eleverna engagerade efter vad de vill göra. Även att det kommer ut idrottsföreningar på skolorna som har en stor betydelse för att väcka intresse hos eleverna för olika aktiviteterna.

Analys och tolkning

Eleverna blir mindre aktiva under skoldagen ju äldre de blir. Pedagogernas erfarenheter tyder på att elevernas intresse styr i mångt och mycket om de är aktiva eller inte, speciellt för äldre.

Yngre barns spontana lekar och spontana rörelser visar sig mer på en skola med yngre barn där leken har stort utrymme. Som pedagog blir det då en större utmaning att finna fysisk aktivitet för de äldre. Vad är det som gör att man inte kan ändra om i dessa lekar som används för yngre elever och använda till de äldre?

Genom att låta eleverna själva välja aktiviteter är ett sätt att ge dem utrymme för att visa vad de tycker om att göra och idrottsföreningarnas närvarande visar utbudet och ger en möjlighet för elever att testa och prova. Det gäller att lyssna och ta vara på elevernas intresse, vad som var intressant nu kanske inte var det för några år sedan med tanke på skateboardrampen som togs upp i en intervju. Det är de som ska vara aktiva och det är därför som deras idéer och synpunkter är viktiga för att deras intressen ska lockas fram och att ett arbete med fysisk aktivitet ska fungera bra.

4.6.3 Pedagogens delaktighet

Genom att arbeta aktivt med fysisk aktivitet i skolan så är det till fördel att skolan tillsammans har uppsatta syften och mål med varför de och eleverna arbetar med en fysiskt aktiv skoldag. Vilket man ska arbeta efter på skolan och inte åsidosätta dessa mål till förmån för annan undervisning, vilket kan vara svårt att kontrollera. Den viktigaste punkten är att all personal ”drar åt samma håll” även om tid måste dras från andra ämnen så är det en fördel att skolan tagit ställning och har en uppfattning om rörelsens betydelse. Att visa engagemang och själv vara delaktig i aktiviteterna underlättar för att nå fram med det budskap man vill presentera till eleverna.

Pedagogerna är eniga om att deras egna intresse och delaktighet underlättar för ett arbete med fysisk aktivitet. ”Står man bara... bara stilla alltid så kanske dom också tröttnar till sist”, påpekar en av pedagogerna. Det egna initiativet är viktigt om eleverna skall bli intresserade, ”sen tror jag att ens eget engagemang betyder ju jättemycket för ungarna... dessutom att dom tycker det är roligt”. Att tillsammans vara aktiva kan leda till en närmre kontakt och relation mellan eleverna och pedagogen som till exempel vid en ”pratruna”, en daglig promenad där både elever och pedagoger är delaktiga. Hon nämner att många elever pratar mer fritt och det kan dyka upp information som aldrig kommit till ytan annars, samtidigt som alla får röra på sig.

Som pedagog vara en bra förebild och ledare för det hälsofrämjande arbetet, med fysisk aktivitet i fokus, med läroplanen som grund för skolan att arbeta efter under skoldagen. Det finns ett behov bland elever att ha någon att se upp till och leder dem till målet.

Analys och tolkning

Ett uppdrag för pedagogen som arbetar i skolan är att eleverna får daglig fysisk aktivitet vilket kan ge svårigheter för dem som inte prioriterar fysisk aktivitet högt. Det står i läroplanen men kan tolkas på olika sätt om vad som pedagogen anser vara fysisk aktivitet. Är man inte själv intresserad och delaktig i arbetet med fysisk aktivitet så är det lätt att eleverna tröttnar och det blir svårare att engagera dem, samt att pedagogen ser det som en belastning istället för en fördel. Även att arbetet stagnerar allt eftersom terminen går och andra ämnen och teman kan kännas mer relevanta för pedagogen. Med hjälp av de olika kunskaper och erfarenheter som pedagoger och arbetslag tillsammans har försöka lösa, hjälpa och stötta varandra genom att man ”drar åt samma håll” mot uppsatta mål som en av pedagogerna uttryckte sig. För att nå fram till eleverna krävs det att man är delaktig och engagerad på deras nivå, se det från deras synvinkel för att lägga en nivå som utmanar samt väcker nyfikenhet och intresse. De mål som pedagogen ska leda eleverna fram till ska vara tydligt och förståligt för eleverna, att som pedagog kunna visa dem vägen ur deras perspektiv och vardag.

4.6.4 Varför fysisk aktivitet?

En pedagog uttrycker sig ”Alltså ibland så undrar jag vad det är vi mäter i skolan, vad är det som säger att... att det är matte, svenska, engelska som är det viktigaste här i livet”. Pedagog menar att rörelsen kan ge en annan kunskap hos eleven där självkänslan ökar och de får en trygghet i sig själva. Genom att skaffa utrustning på skolan som främjar elevernas utveckling inom kroppsuppfattning så kan eleverna hitta sin egen balans och då har de kommit långt i utvecklingen, även i klassrumssituationer. Pedagog påpekar däremot att resultaten utifrån de nationella proven på skolan inte har förändrats genom att aktivt arbeta med fysisk aktivitet under skoldagen.

Det framkom att ”rörelsebehovet är ju stort, och får dom inte utlopp för det när dom är små så är det liksom... då kan dom inte vara stilla sen när dom börjar tre-femman heller då det blir större skolkrav på dom”. För att bemöta detta rörelsebehov så förtäljer pedagogerna att de använder sig mycket av till exempel *Brain Gym* men även andra program framtagna speciellt riktat mot yngre individer. Sådana program är bra för att dels motivera eleverna samt göra

”oroliga barn” mer mottagliga. Genom att avbryta långa lektionspass med ”pausgympa” eller någon form av fysisk aktivitet så ges möjlighet till ”dom oroliga barnen om dom får rasta av sig och ut och springa runt skolan fem minuter så är dom ju mer motiverade att sitta igen”. Utifrån pedagogernas erfarenhet är de ”helt övertygade” om att man inte förlorar någon tid i undervisningen genom sådana avbrott. De ser istället att undervisningen blir mer effektiv. Det nämns även att rörelse i undervisningen kan ha ett större syfte än att bara röra sig. De nämner till exempel att man kan arbeta med texten till en rörelsesång för att undervisa i svenska. Det är även viktigt att tydliggöra för eleverna om vad som är bra med att träna upp sin fysiska förmåga. Att som pedagog kunna visa för eleverna så de ser sin egen förbättring och varför man arbetar på ett sådant sätt.

Analys och tolkning

Intervjuerna har inte visat på att resultaten hos eleverna generellt blivit varken bättre eller sämre. Kunskapen mäts med nationella prov som är utformade för att följa skolans mål med de olika ämnena. Pedagogerna nämner att det i första hand inte är den kunskapen som man mäter med att arbeta med fysisk aktivitet. Huvudmålet är främst att arbeta för en god hälsa, med kontinuerligt arbete formas det rutiner och när man även har fått eleverna att förstå varför man arbetar med det, först då kan man börja höja nivån kunskapsmässigt. För att eleverna ska förstå innebörden med att arbeta för fysisk aktivitet så är det lämpligt att undervisa på deras nivå och konkret visa vinningen med god hälsa. Få eleverna till att förstå hur sin egen kropp fungerar och reagerar, att inte prata ”över huvudet” på eleverna.

Genom ”pausgympa” och diverse fysiska aktiviteter framkom det att eleverna blir mer mottagliga och undervisningen mer effektiv. Även ifall eleverna får mycket rörelse under skoldagen så förekommer det ändå oroligheter under lektionerna, men vilka faktorer som ligger bakom detta är svårt att kontrollera och bara rörelse kan inte lösa dessa problem. Pedagogerna menar att rörelsen hos eleverna under en lektion kan användas som ett verktyg för att nå de kunskapsmål man som pedagog har uppsatt för lektionen. Det vill säga inte bara som ett avbrott för att få en paus utan väva samman undervisningen med rörelse. Genom att införa daglig fysisk aktivitet så har tid tagits från annat håll och pedagogerna upplever att man får tillbaka den ”förlorade” tiden genom effektivitet i undervisningen. Som tidigare nämnt har inte kunskapsnivån förändrats och det innebär att den inte blivit sämre trots att man ”stulit” tid från undervisning till den dagliga fysiska aktiviteten, å andra sidan kan man se en vinst ur hälsoperspektiv.

4.7 Sammanfattning av resultat

Efter de teman som framkommit i våra intervjuer har det efter analys och tolkning kommit fram att:

- Eleverna rör sig mindre på sin fritid än tidigare.
- Eleverna blir mindre aktiva under skoldagen ju äldre de blir.
- Elevernas spontana lekar och spontana rörelser visar sig mer på en skola med yngre barn där leken har stort utrymme.
- Det är eleverna som ska vara aktiva och det är därför som deras idéer och synpunkter är viktiga för att deras intressen ska lockas fram och att ett arbete med fysisk aktivitet ska fungera bra.
- Är pedagogen inte själv intresserad och delaktig i arbetet med fysisk aktivitet så är det lätt att eleverna tröttnar och det blir svårare att engagera dem.
- Pedagoger och arbetslag ”drar åt samma håll” är en viktig del med att arbeta med fysisk aktivitet på skolan.
- Som pedagog kunna visa dem vägen genom delaktighet, engagemang och intresse ur deras perspektiv och vardag.
- Huvudmålet är främst att arbeta för en god hälsa.
- Undervisa på deras nivå och konkret visa vinningen med god hälsa. Få eleverna till att förstå hur sin egen kropp fungerar och reagerar, att inte prata ”över huvudet” på eleverna.
- Genom ”pausgympa” och diverse fysiska aktiviteter blir eleverna mer mottagliga och undervisningen mer effektiv.
- Kunskapsnivån har inte förändrats och det innebär att den inte blivit sämre trots att man ”stulit” tid från undervisning till den dagliga fysiska aktiviteten, å andra sidan kan man se en vinst ur hälsoperspektiv

5 Diskussion

Vår diskussion inleds med att ta upp studiens syfte och problemprecisering och därefter diskuteras vårt resultat i förhållande till litteraturen.

Syftet med studien är att undersöka pedagogers uppfattning och erfarenheter angående daglig fysisk aktivitet. Pedagogen är i centrum och undersökningen syftar till hur de upplever sina resurser och verktyg samt hur de arbetar med dessa.

Det första som tas upp i resultatet handlar om elevernas inaktivitet under dagarna, både under skoltid och på sin fritid. Om man förutsätter att en elev är stillasittandes på sin fritid så återspeglas det under skoldagen med en fortsatt inaktiv vardag. Kontrasten är en elev som är aktiv på sin fritid och som även är aktiv under skoldagen. Strandell och Bergendahls (2002) slutsatser pekar mot att daglig fysisk aktivitet är viktig speciellt för dem som inte är aktiva varken under skoldagen eller på fritiden, dessa ska få en möjlighet att lära sig ett fysiskt aktivt vardagsbeteende utan koppling till motion och idrott, som de kanske upplever som negativa begrepp (a.a). Det handlar om ett intresse för rörelse. Problematiken är att man inte kan tvinga någon att ha kul eller att ha tråkigt, känslor kan inte kontrolleras utan måste uppnås genom olika former av pedagogik. Hur ska en pedagog då gå tillväga för att förbättra en elevs vilja att röra på sig mer, både på sin fritid och under skoldagen? Myndigheterna för skolutveckling (2005) visar i sin rapport att det är lättare att hitta former för daglig fysisk aktivitet hos elever från förskolan upp till skolår 6 (a.a). Pedagogerna menar att man ska utgå ifrån elevernas intresse vilket visar sig vara enklare bland de yngre eleverna än med de äldre. Nordlund (2004) menar att det gäller att stimulera barnen till rörelse och lek för att lägga grunden till ett fortsatt fysiskt aktivt liv. För att fånga elevens intresse och öka motivationen när man uppmanar till lek gäller att se till barnets mognad (Nordlund, 2004). Utifrån resultatet anser vi att man som pedagog måste sätta sig in i elevernas mognad och värld för att förstå varför de leker. Vygotsky (1978) hävdade att man inte kan utföra en lek med barn bara för sakens skull, man måste förstå varför man utför leken och vad det är i den som gör den rolig för barnen. Han menade även att om man systematiserar den spontana leken så finns det risk för att barnen tappar intresset och slutar leka (a.a). Om man som pedagog ser barnens lek ur deras synvinkel ser man vad det är som gör leken rolig för dem. Även om det inte ses tydligt för en vuxen så kan leken skadas om man går in och ändrar för att man själv tycker det blir bättre. Leken utgår ifrån barnets värld och det är även därifrån justeringar bör utföras.

Det är enklare att skapa lekar och lektioner med rörelse för yngre barn dels på grund av deras fantasi och att de är lättare att analysera genom att de oftast mer öppna än äldre elever. Som äldre blir man invaggad på "hur man ska vara" i den samhällssyn som råder, man vågar inte utmärka sig annorlunda vilket kan ge en obehaglig känsla att skämma ut sig i sin kompisgrupp. Åhs (1986) tar upp sin egen syn på att "genom lek socialiseras vi in i samhället med de värderingar som där råder. Det är den första verksamhet i vilken vi umgås med världen" (Åhs, 1986, s.85). Oavsett var man får sina värderingar ifrån så ser vi det som en förklaring till att man lättare kan aktivera de yngre eleverna med fysisk aktivitet, de hämmar sig inte på samma sätt som de äldre. Därför fungerar aktiviteter såsom enkla rörelsesånger och visor bättre hos de yngre för att fånga deras intresse och öka motivationen. Vi anser att om man som pedagog ska förstå eleven så underlättar det att man i skolan arbetar tillsammans med all personal, det är svårt att som ensam pedagog få en helhetssyn på hur eleven fungerar och tänker beroende på alla olika situationer som eleven utsetts för under vardagen. Bland de lägre åldrarna har eleverna oftast samma lärare i flera ämnen vilket kan ge en bredare helhetssyn än om man endast arbetar med eleven under ett fåtal tillfällen i veckan. Detta kan vara en skillnad på att det är svårare att fånga elevers intressen bland de äldre i grundskolan.

För att aktivera eleverna har det nämnts att deras intresse är en viktig del och som resultatet visar även på att pedagogens delaktighet ligger bakom arbetet med en fysisk aktiv vardag för eleverna. Det nämns att all personal ska "dra åt samma håll" samt att pedagogens egna intresse och engagemang styr hur aktiv sin undervisning är. Strandell & Bergendahl (2002) menar att elevernas egna förslag om förändringar är en viktig del i utvecklingen mot en bättre miljö mot daglig fysisk aktivitet. Men det ligger på de vuxnas ansvar att ta initiativ och leda vägen utifrån elevernas förslag (a.a). pedagogerna påpekar att samarbetet är viktigt i skolan för annars kan problem uppstå då pedagogerna inte "drar åt samma håll" om skolan inte har uppsatta mål och riktlinjer för arbetet kan det lätt åsidosättas. Märker eleverna att man själv tycker det är roligt när man är aktiv så smittar det av sig på dem som en av pedagogerna nämner "Står man bara... bara stilla alltid så kanske dom också tröttnar till sist". Myndigheterna för skolutveckling (2005) visar i sin rapport att vuxnas engagemang och deltagande har en stor roll i hur arbetet med fysisk aktivitet utvecklas. I rapporten tas även upp ett problem var man ska ta tid ifrån för att utveckla arbetet (a.a). Varje pedagog har sin syn på vad som är "viktigast" för eleverna att göra och det kan då vara svårt att undvara den tid som det tar att arbeta med fysisk aktivitet under vardagen. Dock visar det sig i resultatet att

pedagogerna som arbetar medvetet med fysisk aktivitet under skoldagen ser inte någon förlorad tid till övriga ämnen. kunskapsnivån har inte förändrats på skolan trots att man ”stulit” tid från annan undervisning till daglig fysisk aktivitet med detta menar pedagogerna kan tolkas att man inte förlorat något utan istället fått en vinst för eleverna i ett hälsoperspektiv.

En av pedagogerna ställer sig frågande till vad det är som säger att matte, engelska och svenska är det viktigaste att kunna i livet. Går elevernas hälsa framför dessa krav i ämnena eller tar man det förgivet att de ska må bra i skolan? Som individ är det viktigt att man har en god självkänsla och trygghet i sig själv, för att arbeta fram till de övriga målen är det en bra grund att eleven skapar sig en kroppsuppfattning och trygghet. Ericsson (2005) och Jagtøien (2002) menar att positiva effekter framkommer på barnet genom den sociala gemenskapen som skapas av fysiska aktiviteter och rörelseglädje. En varierad och rätt bedriven träning har betydelse för barnets självkänsla som i sin tur har inverkan på barnets förutsättningar i undervisningen som ger ökad trivsel (a.a). Nordlund (1998) menar att en daglig och varierad fysisk aktivitet som ett avbrott i undervisningen kan ge ett lugnare klimat i klassrummet och förutsättningarna till inläring förbättras då blodcirkulationen och de energigivande processerna stimuleras (a.a). Fysisk aktivitet och rörelseglädje kan ge en grund till allt arbete som eleverna utsätts för under skoldagen. Genom att tillsammans vara aktiva ökar deras självkänsla och trivsel i klassrummet för att sedan ha nytta av detta under de ”vanliga” lektionerna. Att arbeta varierat i skolan menas inte att hoppa mellan olika böcker och ämnen när eleven fortfarande får sitta vid en bänk och läsa. Att istället använda sig av ”pausgympa” och diverse redskap skapar en miljö där eleverna får bryta av och röra på sig för att få utlopp av det rörelsebehov som en av pedagogerna antyder att det finns hos de flesta elever. Gabrielsson (1995) anser att alla skolans ämnen och instanser borde arbeta mer med rörelse då det främjar inlärandet och många fler av barnets sinnen engageras på ett lustfyllt sätt (a.a). Daglig fysisk aktivitet i skolan kan användas på flera olika sätt då det nämns att pedagoger väver samman undervisningsmaterial med rörelse. Dewey (1999) skriver om att lärare i skolan använder sig av lek och spel som ett avbrott i undervisningen. Det används mer som ett tidsfördriv eller som en paus i det jobbiga teoretiska arbetet än som en effektivisering. Dewey menar då att man kan använda rörelse som ett redskap för att få eleverna mer engagerade i undervisningen och att man kan sudda ut gränserna för vad eleverna ser som skola och vardag. Dewey menar också att utan lek i arbetet kan man inte bedriva en undervisning som ger ett produktivt lärande, då han vill införa lek, aktivt arbete och rörelse i

läroplanen som en bestämd punkt (a.a). Sammanfattningsvis anser vi att med den komplexiteten och variationsmöjligheten som finns att arbeta med fysisk aktivitet under skoldagen, kan ge möjligheter för pedagogen till ett varierat arbetssätt. Förutsättningen för ett sådant arbetssätt anser vi dock vara att pedagogen bör ha god kontakt med eleverna och professionell i sitt arbete. Som tidigare nämnt är det till fördel att man som pedagog själv är intresserad av fysisk aktivitet men det viktigaste är att skola och personal arbetar tillsammans och tror på det de gör.

5.1 Metoddiskussion

I metoddiskussionen belyses olika faktorer som kan ha spelat in på resultatet som framkommit. Vad som kunde ha gjorts annorlunda i undersökningen och metoden.

Intervjuerna som gjordes var med nyckelinformanter som kan ses som ett positivt urval. Även andra pedagoger kunde ha involveras i undersökningen. Betydelsen av att ha nyckelinformanter kan ha påverkat resultatet på ett riktat sätt. Vi visste att pedagogerna arbetade med fysisk aktivitet men inte hur de gjorde det, vilket var en central del i undersökningen. Om pedagoger som inte arbetar med fysisk aktivitet under skoldagen varit inkluderade så kanske resultatet blivit annorlunda men det hade inte haft någon relevans utifrån vårt syfte. Under intervjuerna kan vi som intervjuade ha påverkat informanterna eftersom vi är positivt inställda till ett arbete med fysisk aktivitet. Även informanterna kan ha uttryckt saker under intervjuerna som inte stämmer överens med verkligheten, vilket är svårt att undersöka huruvida det stämmer. Eftersom vi inte har gjort uppföljningar av intervjuerna med observationer på skolorna. Vi kontaktade ytterligare två skolor om intervju men fick inte svar från dem, vi ser inte det som något större problem med tanke på att vi fick ut mycket av de tre intervjuerna vi gjorde.

6 Sammanfattning

Uppsatsen ger en övergripande blick för hur man kan arbeta med fysisk aktivitet under skoldagen. Hur pedagoger använder sig av fysisk aktivitet som ett redskap för att skoldagen ska bli mer effektiv, pedagogerna uppfattar avbrott med fysiska aktiviteter som något givande för eleven. Tre olika pedagoger har givit sin syn på hur de arbetar med daglig fysisk aktivitet och vad de arbetar med för resurser och verktyg. Resultatets disposition visar på hur pedagogerna uppfattar sin roll i skolans uppdrag mot daglig fysisk aktivitet med hjälp av teman som är framtagna av de generella likheter som uppkom. Tidigare forskning och litteratur visar på liknande resultat som vad pedagogerna i intervjuerna tar upp. De faktorer som ses som viktigast för att främja den dagliga fysiska aktiviteten är pedagogens roll, lekens betydelse, elevernas intresse och skolans ledning.

Referenslista

Bjärenäs, Ulla & Karlsson Ingvarsson, Gerd, 2007, Specialpedagogiska Institutet,
<http://www.sit.se/download/PDF/broschyre/66.pdf>

Denscombe, Martyn, 2000, *Forskningshandboken*, Studentlitteratur AB, Lund

Dewey, John 1999, *Demokrati och utbildning (Democracy and Education)* MediaPrint
Uddevalla AB, Uddevalla

Engström, Lars-Magnus, 2008, *Forskning om Handslagets genomförande och resultat – en utvärderande sammanställning*, Riksidrottsförbundet, Andrén & Holm
http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_559/scope_128/ImageVaultHandler.aspx

Ericsson, Ingegerd, 2005, *Rör dig lär dig: motorik och inläring*, SISU idrottsböcker,
Stockholm

Eriksson, Charli. Quennerstedt, Mikael. Öman, Marie, *Grundskolans ämnen i ljuset av nationella utvärderingen 2003 – Nuläge och framåtblickar* – www.skolverket.se

Gabrielsson, 1995, Annerstedt red. *Idrottsdidaktisk reflektion*, Multicare, Varberg

Grindberg, T & Langlo Jagtøien, G. 2000, *Barn i rörelse*, Studentlitteratur AB, Lund

Hannaford, Carla, 1997, *Lär med hela kroppen – inläring sker inte bara i huvudet*, Brain
Books AB, Jönköping

Kvale, Steinar, 1997, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Narayana Press, Danmark

Kylén, Jan-Axel, 2004, *Att få svar: intervju, enkät, observation*, Bonniers, Stockholm

Langlo Jagtøien, Greta. Hansen, Kolbjorn. Annerstedt, Claes. 2002, *Motorik, lek och lärande*, Multicare förlag AB, Göteborg

Lantz, Annika, 1993, *Intevjumetodik*, Studentlitteratur AB, Lund

Myndigheten för skolutveckling, 2005, *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling – slutrapport*, www.skolverket.se 2008-11-29

Nordlund, Anders. Larsson, Leif. Rolander Ingemar, 1998, *Lek idrott och hälsa: del 2 inne*, Liber, Stockholm

Raustorp, Anders, 2004, *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa*, Kunskapsföretaget, Uppsala

Shäffer Elinder, Liselotte. Johan Faskunger, 2006, *Fysisk aktivitet och folkhälsa*, Statens folkhälsoinstitut, http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf 2008-11-21

Strandell, Annika. Bergendahl, Lars, 2002, *Sätt Sverige i rörelse 2001: förskolan/skolan*, Statens folkhälsoinstitut, <http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/skolrapport.pdf> 2008-12-12

Vygotsky, Lev Semenovich, 1978, *Mind in society: the development of higher psychological processes*, The president and fellows of Harvard college

Wolmesjö, Susanne, 2002, *Smarta rörelser: för fysisk och mental balans*, SISU idrottsböcker, Farsta

Åhs, Olle, 1986, *Utveckling genom lek och idrott*, Bokförlaget natur och kultur, Stockholm

Internetreferenser

Brain Gym International, <http://www.braingym.org/about> 2008-11-28

Skolenettet, <http://www.skolenettet.no/default.aspx?epslanguage=NO> 2008-12-17

Skolverket, <http://www.skolverket.se/> 2008-12-01

Statens folkhälsoinstitut, http://www.fhi.se/templates/Page_870.aspx 2008-11-19

World Health Organisation, www.who.int 2008-12-01