

EXAMENSARBETE

Hösten 2005

Lärarytbildningen

Undersökning av fyra skolors dagliga fysiska aktivitet

Författare

Conny Andersson

Malin Enarsson

Handledare

Mariann Persson

Undersökning av fyra skolors dagliga fysiska aktivitet

Abstract

Uppsatsens syfte är en undersökning av fyra skolors intentioner och arbete i skolår 0-3 med daglig fysisk aktivitet. Undersökningen består av åtta intervjuer med fyra rektorer och fyra lärare. Intervjufrågorna bygger på att få en insikt om rektorers och lärares inställning till fysisk aktivitet. Uppsatsen tar upp viktiga fysiska och psykiska effekter av fysisk aktivitet. Teorier om idrott och hälsa styrker behovet av rörelse. Tillägg i Lpo94 har gjorts om fysisk aktivitet. Myndigheten för skolutveckling har i en rapport angivit riktlinjer om att alla elever skall få regelbunden daglig fysisk aktivitet i cirka 30 minuter i skolan. Resultaten visar att alla rektorer och lärare i undersökningen uttrycker sig positivt om fysisk aktivitet. Det är endast en av fyra skolor som uppfyller kraven om daglig fysisk aktivitet i 30 minuter. Intervjupersonerna menar att det krävs intresse, utbildning och samarbete med elever för att daglig fysisk aktivitet skall integreras i skolan.

Nyckelord: fysisk aktivitet, idrott och hälsa, rörelse

Keywords: physical activity, physical education and health, movement

Förord

Det finns ett stort intresse från vår sida att elever får den tid de har rätt till att vara fysiskt aktiva under skoldagen. När vi kommer ut i arbetslivet som lärare med inriktningarna *lek-utveckling-lärande* och *fritid och skola i ett helhetsperspektiv* vill vi inte att den skola vi arbetar i blir en sittande institution. Undersökningen har gjorts i skolår 0-3 eftersom det är i den åldersgruppen vi kommer att vara verksamma i. Det krävs kunskap i fysisk aktivitet, idrott och hälsa och rörelse hos enskild lärare för att fysisk aktivitet ska få genomslagskraft i arbetslaget och skolledningen. Engagemang i kombination med kunskap kan utveckla såväl ämnet idrott och hälsa som den spontana dagliga fysiska aktiviteten som bryter av den traditionella stillasittande undervisningen.

Vi vill tacka rektorer och lärare som medverkat i våra intervjuer. Vid insamling av data har Medieenheten och bibliotekets personal på Högskolan Kristianstad varit till stor hjälp med teknisk utrustning och sökning av litteratur och tidskrifter. Till sist vill vi ägna ett stort tack till vår handledare Mariann Persson som har sett till att vi kommit på rätt spår och kunnat begränsa vårt examensarbete samt behålla fokus på rätt område. Hennes förmåga att inspirera till diskussioner har gjort uppsatsen aktuell och intressant för oss.

Innehåll

Förord.....	3
1 Inledning.....	5
1.1 Bakgrund	5
1.2 Syfte	6
1.3 Definition av begrepp.....	6
2 Teoretisk bakgrund.....	8
2.1 Historisk bakgrund om fysisk aktivitet	8
2.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för barn.....	9
2.2.1 <i>Fysisk inverkan</i>	9
2.2.2 <i>Självkänsla och självuppfattning</i>	10
2.2.3 <i>Koncentration och inläring</i>	10
2.3 Betydelsen av fysisk aktivitet i skolan	11
2.4 Idrott och hälsa som skolämne	13
3 Metod	17
3.1 Problemformulering	17
3.2 Metod och genomförande.....	17
3.3 Urval.....	18
3.3.1 <i>Etiska överväganden</i>	18
3.5 Redovisning av resultat	18
3.5.1 <i>Sammanfattning av intervjuer med rektor A och lärare A på skola 1</i>	18
3.5.2 <i>Sammanfattning av intervjuer med rektor B och lärare B på skola 2</i>	21
3.5.3 <i>Sammanfattning av intervjuer med rektor C och lärare C på skola 3</i>	22
3.5.4 <i>Sammanfattning av intervjuer med rektor D och lärare D på skola 4</i>	24
3.6 Slutsatser av resultat.....	25
3.6.1 <i>Undersökningens tillförlitlighet</i>	26
3.6.2 <i>Metoddiskussion</i>	26
4 Diskussion	28
Sammanfattning	31
Referenser.....	33

Bilaga 1

Bilaga 2

Bilaga 3

1 Inledning

1.1 Bakgrund

I läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet har det tidigare stått som mål att uppnå i grundskolan:

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola [...] har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön (Skolverket, Lpo94).

Tillägg i Lpo94 om fysisk aktivitet i skolan gjordes i februari 2003:

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen (Skolverket, Lpo94).

I läroplanen framgår att elever ska utveckla sina kunskaper i och genom idrott och hälsa. Den fysiska aktiviteten skall även fyllas med upplevelser och erfarenheter som ger ett brett hälsoperspektiv (Skolverket, Lpo 94).

Ericsson (2005) uttrycker att tilläggen i läroplanen visar att skolan gjort ett viktigt ställningstagande för ökad fysisk aktivitet bland eleverna. Hon uppmärksammar att det inte nämns någonting i läroplanen om i vilken omfattning eller intensitet den ökade fysiska aktiviteten ska ha, inte heller vad som ska uppnås och vad eleverna förväntas lära sig genom regelbunden fysisk aktivitet. Ericsson anser att lärare, fritidspedagoger och skolsköterskor samt föreningsledare som leder fysisk aktivitet inom skolan, behöver kompetensutveckling inom ämnet för att den utvecklingen av den fysiska aktiviteten i skolan ska främjas.

Alla lärare borde ha kunskap om och få såväl teoretisk som praktisk utbildning i att observera och stimulera barns utveckling. Här har skolpolitiker och skolledare ett stort ansvar när det gäller att skapa förutsättningar för personalens kompetensutveckling (Ericsson, 2005. *Rör dig – lär dig*, s. 140).

Den 25 augusti 2004 lämnades en delrapport av Myndigheten för Skolutveckling (2004) till regeringen där arbetet går ut på att följa och stödja skolors arbete med fysisk aktivitet som följd av ändringarna i skolplanerna. Regeringen har i samband med detta inrättat ett nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom, NCFE. Uppdraget gäller alla

som är verksamma i skolan och har som huvudsakliga utgångspunkt att alla barn och unga skall erbjudas daglig och regelbunden fysisk aktivitet i cirka 30 minuter per dag. NCFF skall arbeta för att stimulera och inspirera skolorna att skapa arbetsformer som främjar fysisk aktivitet utifrån barns och ungdomars villkor och skolans förutsättningar och värdegrund. De stödjer även forskning och utveckling som främjar möjligheterna till fysisk aktivitet under hela skoldagen. Målet är att alla barn ska ha samma möjligheter att röra på sig, leka och idrotta. Lärarna har en skyldighet att skapa förutsättningar för daglig fysisk aktivitet i skolan. De skall också uppmuntra barns lust att röra på sig och att upptäcka sin kropps fysiska möjligheter. Landets skolor ska främja lek, lust, trygghet, rörelse och lärande och skolmiljön ska stimulera alla barn till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och hälsa (Myndigheten för skolutveckling 2004).

Östros (2005) menar att rörelse måste bli en naturlig del av skolans vardag och att det inte bara är en fråga för ämnet idrott och hälsa. Han anser att det är upp till varje skola att hitta former för hur eleverna skall få daglig fysisk aktivitet.

1.2 Syfte

Uppsatsen behandlar *hur* skolor arbetar för att följa *kraven* från Myndigheten för skolutveckling (2004) på daglig fysisk aktivitet i skolan och fokuserar på skolår 0-3. Syftet med uppsatsen är att genom intervjuer med fyra rektorer och fyra lärare undersöka vilket förhållningssätt det finns till daglig fysisk aktivitet i skolan.

1.3 Definition av begrepp

Det återkommer i uppsatsen vissa begrepp som kräver förklaringar för att underlätta förståelsen för uppsatsen.

Fysisk aktivitet är olika former av kroppsrörelser och kroppsövningar som t.ex. idrott, lek, dans, gymnastik, motion och friluftsliv som resulterar i att energiförbrukningen ökar (Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia AB. 1997). En annan definition av fysisk aktivitet är all aktivitet i det dagliga livet som kan variera beroende på typ av aktivitet, frekvens och varaktighet (NCFF, 2005).

Rörelse betyder ungefär samma sak som fysisk aktivitet, men innebär att motoriken sätts i fokus (Folkhälsoinstitutet & Förlagshuset Gothia, 1997).

Idrott och hälsa är ett schemalagt ämne i skolan (Folkhälsoinstitutet & Förlagshuset Gothia, 1997).

I *den här* uppsatsen definieras *fysisk aktivitet* som rörelse där eleverna får ett spontant avbrott från att sitta still en hel dag. *Idrott och hälsa* definieras som ett schemalagt ämne med mål och syfte. I uppsatsen används idrott och hälsa för att försöka finna bevis som styrker på varför det är viktigt med fysisk aktivitet. Det är svårt att helt utesluta idrott och hälsa eftersom många forskare inriktar sig på hela ämnet.

2 Teoretisk bakgrund

2.1 Historisk bakgrund om fysisk aktivitet

Det har spekulerats mycket kring varför det är viktigt att vara fysiskt aktiv. Ekberg och Erberth (2000) gör en kortfattad sammanställning om filosofer som har grundat tankar som har haft påverkan på det tankesätt om fysisk aktivitet som finns idag. Filosoferna har till mesta del varit fokuserade på gymnastiken, så det finns ingen direkt koppling till fysisk aktivitet. Det är här som en viss utveckling av gymnastiken och fysisk aktivitet har ägt rum.

Rousseau (1712-1778) var en nytänkare för sin tid. Uppfostran skulle ske i harmoni med naturen och lek i frihet. Han ansåg att barnets nyfikenhet och upptäckarlust låg i deras natur. De här elementen är viktiga att ta vara på för barns utvecklingsprocess. Pedagogiska benämningar som åskådlighet i undervisningen och aktivitetspedagogik kommer från Rousseau och använd i dagens pedagogiska ordförråd. Pestalozzi: s (1776-1827) filosofi hur rörelsemönster skulle tränas hade stor inverkan på den framtida utvecklingen. Han menade att en rörelse skulle tränas från grunden. Det bidrog till en mer helhetssyn på hur motoriken kunde tränas (a.a.).

Ekberg och Erberth (2000) skriver att Ling bidrog till en viktig utveckling för idrotten i Sverige och år 1840 gav han ut allmänna grunder för gymnastiken:

Pedagogiska grunder, för medelst hvilka människan lär sig att sätta sin kropp under sin egen vilja.

Militärgymnastik, hvori människan söker, förmedelst ett yttre ting dvs. vapen eller ock medelst sin egen kroppsliga kraft, under sin vilja, sätta en annan yttre vilja.

Medikalgymnastik, hvori människan antingen medelst sig sjelf i passande ställning, eller medelst andras biträde och inverkan i rörelse, söker lindra och öfervinner de lidanden som uppstår i hennes kropp genom dess abnorma förhållanden.

Ästetisk gymnastik hvarigenom människan söker att kroppsligt åskådliggöra sitt inre väsen, tankar och känslor. (Ekberg & Erberth, 2000. *Fysisk bildning*, s. 78).

Ling hade en stor inverkan långt in på 1900-talet. Gymnastiken skulle ge en utvecklande kännedom om människokroppen och att varje rörelse har betydelse för en viss bestämd kroppsdel (Ekberg & Erberth, 2000).

2.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för barn

Engström skriver i rapporten *Skola-Idrott-Hälsa* (2004) att fysisk aktivitet har betydelse för barns totala utveckling både när det gäller den motoriska utvecklingen och den sociala och personliga utvecklingen. ”Trots dessa konstateranden kan man påstå att forskningsområdet är förhållandevis outforskat” (Engström, 2004. s. 8)

2.2.1 Fysisk inverkan

Barn som utövar fysisk aktivitet varje dag grundlägger goda vanor för framtiden (NCFE, 2005). För lite fysisk aktivitet bidrar till ökad sjuklighet och för tidig död och det är viktigt att barn utövar fysisk aktivitet eftersom uppväxtåren har stor betydelse för hälsan i framtiden (Folkhälsoinstitutet & Förlagshuset Gothia, 1997).

Hammar och Toss (1991) ser att många barn och ungdomar rör på sig för lite idag vilket kan leda till skador i muskulatur och leder. Den fysiska aktiviteten påverkar blodfetterna och blodtrycket i positiv riktning som i sin tur minskar riskerna för hjärtkärlsjukdomar. Benen i kroppen byggs upp fram till 25-30 års ålder och ju starkare ben som byggs upp desto mindre är risken för arm- och benbrott senare i livet. Beckmans (1992) undersökning från 1992 visade att antalet ungdomar som inte var regelbundet fysiskt aktiva då under de senaste åren hade ökat med 10–20 %. Effekter av det visades vara ökat antal arbetsskador, förslitningsskador och välfärdssjukdomar senare i livet.

Sundberg (2001) har i sin doktorsavhandling gjort en undersökning som visar att benmassan hos barn kan förbättras genom ökad fysisk aktivitet. Hans metod var att mäta bentätheten hos 280 elever mellan 12 och 16 år där undersökningsgruppen fick 40 minuters fysisk aktivitet varje dag. Resultat visade att pojkarnas benmassa stärktes något men flickornas benmassa inte hade påverkats alls. Sundberg drar slutsatsen att man troligen måste göra insatser före 12 års ålder vilket är särskilt viktigt för flickorna eftersom de växer snabbare än pojkarna i den åldern.

2.2.2 Självkänsla och självuppfattning

Barnets självkänsla och självuppfattning förbättras genom daglig fysisk aktivitet (NCFE, 2005; Annerstedt, 1992).

Barn som inte ges möjlighet att aktivt utforska sin omgivning och sina rörelsemöjligheter kan få mindre tilltro till sin rörelseförmåga. [...] barn med motoriska problem ofta har en dålig självkänsla och är mindre aktiva än andra barn (Ericsson, 2005. *Rör dig – lär dig*, s. 11)

Barns självkänsla förbättras genom positiva rörelseupplevelser vilket i sin tur kan ha tillfredställande effekter för barnens koncentrationsförmåga och skolprestationer (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993). Samma tankar framställs i en av statens offentliga utredningar, *Skola för bildning*, där läroplanskommittén betonar rörelsens betydelse för barns självkänsla. ”Positiva upplevelser och erfarenheter av lek och idrott stärker barnets självkänsla och kan på så sätt indirekt bidra till bättre förutsättningar för inläring” (SOU 1992:94, sid. 220).

2.2.3 Koncentration och inläring

Flera forskare är överens om att när eleverna har bra självförtroende och självkänsla ökar förutsättningarna för att de ska må bra och kan koncentrera sig bättre i skolan (Annerstedt, 1992; NCFE, 2005; Ericsson, 2005).

Om barn ska klara av att sitta stilla måste de få röra på sig (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993. *Inläring genom rörelse*, s. 28).

För att kunna sitta stilla krävs ett välutvecklat balanssinne. Om balanssinnet inte är tränat kan det leda till att barnen har svårt att sitta stilla. Dessa rörelser är påfrestande för att eleverna ska kunna hålla koncentrationen uppe under lektionerna (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993). Det är viktigt att eleverna får röra på sig varje dag och att de får regelbundna avbrott i det annars så stillasittande arbetet i skolan (Annerstedt, 1992; NCFE, 2005; Ericsson, 2005). Enligt Baylan (2005), skolminister, är det viktigt att alla skolor förstår vikten av motion varje dag eftersom han menar att det finns ett tydligt samband mellan rörelse och inläring. Koncentrationen och inlärningsförmågan främjas med hjälp av daglig fysisk aktivitet och barnen blir mer uthålliga och uppmärksamma (Grindberg, 2000).

Motorisk Utveckling som Grund för Inläring, MUGI, startades 1990 av Ericsson och erbjuder föreläsningar, studiedagar och handledning i motorisk utveckling och träning, genom

både teori och praktik. Deras syfte är att kunna öka kunskapen om relationer mellan motorik, självkänsla och kognition genom forskning. Ericsson (2005) benämner motorik som människans rörelseförmåga och rörelsemönster. Avhandlingen *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* (Ericsson, 2003) prövar hypotesen att barns koncentrationsförmåga ökar med hjälp av ökad fysisk aktivitet. Metoden för studien var att ett antal klasser på en skola delades in i tre grupper där grupp 1 (tre klasser i skolår 1) och 2 (fyra klasser i skolår 2) hade schemalagd idrottsundervisning och fysisk aktivitet fem lektioner per vecka. Jämförelsegruppen, grupp 3 (fem klasser i skolår 3), hade endast den ordinarie idrottsundervisningen som omfattar två lektioner per vecka. Totalt deltog 251 elever i studien. I resultatet framgår att ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning har stor betydelse för barn med små och stora motoriska brister. Den ökade fysiska aktiviteten har även haft en klar inverkan på skolresultaten. De elever som fick ökad fysisk aktivitet hade bättre resultat på flera delar av de nationella proven i svenska och matematik än eleverna i jämförelsegruppen. Resultaten pekar på att elevernas skriv- och läsförmåga, rumsuppfattning och taluppfattning förbättras med ökad fysisk aktivitet, men det behövs fler studier i området för att kunna fastställa ett sådant resultat (Ericsson, 2003).

2.3 Betydelsen av fysisk aktivitet i skolan

Fysisk aktivitet inom ramen för hela dagen får eleverna dels genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa men även som inslag i den övriga undervisningen (NCFE, 2005).

Barnet har också en naturlig glädje i att röra sig. Leken, rörelsen, gymnastiken upplevs nästan alltid positiv. Vad är då naturligare än att vi medvetet använder oss av tal och skrift i samband med rörelse. Vi kan därigenom väcka eller förstärka en längtan att lära sig. Och vi förstärker inläringen (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993. Inläring genom rörelse, s. 29).

Barnens rörelselek i skolan får inte bygga på prestationer, de vuxnas uppgift är att skapa tillfällen för aktivitet och rörelse för att barnen ska vilja röra på sig och upptäcka kroppens fysiska möjligheter (Folkhälsoinstitutet & Förlagshuset Gothia, 1997). För att få med alla elever i den fysiska aktiviteten i skolan är det viktigt att rörelseträningen inte är tidspressad eller tävlingsinriktad (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993).

Gustafsson (2005) menar att mycket kan göras inom skolan för att förbättra de dagliga fysiska aktiviteterna. Utöver idrottslektioner kan rörelse integreras både under lektioner och på raster och promenader. Pedagogerna kan även anordna rörelsebanor och rörelselekar, Gustafsson

anser att det är bra att ge möjligheter till olika slags fysiska aktiviteter och att man borde utforma ett program för att förnya landets skolgårdar så att de inspirerar till rörelse.

I slutrapporten från Myndigheten för skolutveckling (2005) beskrivs betydelsen av lärares deltagande och engagemang för att få framgång i arbetet med daglig fysisk aktivitet i skolan. Myndigheten för skolutveckling anser det är viktigt att rektorn på skolan driver och stödjer arbetet och att arbetet förbinds med skolutveckling. För att skolans arbete med fysisk aktivitet skall bli en naturlig del av dagen bör inte fysisk aktivitet ses som ett ämne i skolan som enbart läggs på en särskild tid. De stunder på dagen där fysisk aktivitet kan läggas in kan vara på lektioner som så väl på raster. Lek, promenader, lektioner utomhus och dans är bra stunder för att även nå de barn som inte vanligtvis är aktiva inom de schemalagda idrottslektionerna i skolan. Flera skolor i myndigheten för skolutvecklings undersökning som har tagit till sig rekommendationerna om daglig fysisk aktivitet anser att promenader är en bra fysisk aktivitet som alla barn kan delta i. Några skolor har helt gått ifrån andra transportmedel och går istället när de ska på utflykter. I myndigheten för skolutvecklings undersökning nämns en skola i ett storstadsområde där större delen av barnen har olika kulturella bakgrunder där barnen tillsammans med sin klasslärare går en runda varje dag vid samma tid. Lärarna tror att det skapar ett behov och att det blir en självklar del av skoldagen. Lärarna upplever att barnen blir lugnare under lektionerna och de känner också att de får bättre kontakt med dem. Det finns även exempel på skolor som använder fysisk aktivitet i matematik och språk när man har arbetat med begreppsutveckling (Myndigheten för skolutveckling, 2005).

Persson (2003) säger i ett pressmeddelande att han ser det särskilt värdefullt att man inom skolan gör ökade insatser för den fysiska aktiviteten eftersom man där möter alla barn. Han anser att man i skolan har en stor möjlighet att lägga grunden till en aktiv livsstil och att ge kunskap om vad som långsiktigt ger en god hälsa. Sigmundsson och Pedersen (2004) menar att skolan är en plats där man når alla barn och där finns möjligheten att förmedla kunskap om rörelsens betydelse för en hälsosam livsstil. Att man redan börjar i de första skolåren anses viktigt eftersom motorisk utveckling numera ses som en livslång process.

Folkhälsoinstitutet & Förlagshuset Gothia (1997) anser att den schemalagda tiden för idrott inte räcker för att uppnå kursplanens mål för fysisk aktivitet. Skolan är en bra plats för barn att röra på sig eftersom de där gör det tillsammans med en eller flera människor vilket

resulterar i att de bygger upp goda sociala relationer. Ericsson (2005) uttrycker att det behövs mer rörelseträning i skolan:

Med den begränsade undervisningstid som idrott och hälsa nu har i skolan vore det önskvärt med fler inslag av rörelse och motoriska aktiviteter i klassrummen och i alla skolämnen (Ericsson, 2005. *Rör dig - lär dig*, s. 136).

I slutrapporten från Myndigheten för skolutveckling (2005), *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet*, visar det sig att elever som har fått fysisk aktivitet dagligen i skolan upplevs gladare, det är lugnare i klassrummet och det sociala klimatet har blivit bättre. De här uppgifterna har framgått genom att de först skickade ut ett brev till alla kommuner för att göra uppdraget i läroplanen om fysisk aktivitet känt i skolorna. Kommunerna uppmanades att lämna in en beskrivning om hur skolorna har tagit sig an uppdraget. Det har även gjorts besök på skolor i olika kommuner och genom webbplatsen och konferenser har de mött personal från ca 10 % av landets grundskolor. Man har också använt sig av samtal med lärare i 20 kommuner och 25 skolor runt om i landet som har fått dela med sig av hur de har arbetat med uppdraget och vilka effekter de har upplevt till följd av arbetet (a.a.).

Myndigheten för skolutveckling i samarbete med NCFE anser att de har haft för kort tid för att kunna fastställa några effekter på arbetet med ökad fysisk aktivitet i skolan. De resultat man har kommit fram till är att skolorna har blivit mer medvetna om att uppdraget i läroplanerna existerar. Lärare och elever i de skolor som har antagit sig uppdraget har upplevt att den ökade fysiska aktiviteten har påverkat lärandet positivt. Det behövs dock mer forskning som visar på kopplingen mellan fysisk aktivitet och hur det påverkar kunskapsutvecklingen hos barn och unga för att kunna fastställa några sådana resultat (a.a.).

2.4 Idrott och hälsa som skolämne

Annerstedt m.fl. (2001) skriver att idrott och hälsa är ett ämne som under många år stått under stora förändringar i vilka mål i undervisningen som ska utgöra kärnan i ämnet. En generell uppfattning är att idrotten inte kategoriserats som ett viktigt ämne, vilket har lett till en kamp för att bevisa ämnets legitimitet och relevans.

Annerstedt menar att styrdokumentet är ett resultat av politiska kompromisser vilket innebär att mål och kursplaner inte alltid har direkta kopplingar till det specifika ämnet. Matematik har en helt annan status än ämnet idrott och hälsa. Det beror på att detta ämne anses vara mer bildande och mer relevant för eleverna. Annerstedt har använt sig av en anonym insändare för att visa vilken dålig attityd det finns till idrotten som ett obligatoriskt ämne i skolan:

Idrott är inte ett ämne – det är något man gör för sitt nöjes skull! Det är rekreation, men inte något man har någon större nytta av. Inga prov, inga läxor eller inget som man nödvändigtvis måste lära sig. [...] satsa istället resurserna på svenska, matematik, språk eller något annat som är bra för eleverna att lära sig (Annerstedt m.fl. 2001. *Idrottsundervisning*, s.125).

I boken *Rörelse & idrott* skriver Huitfeldt m.fl. (2002) att det är värdefullt att kunna referera till aktuell forskning som talar om att rörelse och idrott har betydelse för den fysiska och mentala hälsan samt för den intellektuella och kunskapsmässiga utvecklingen.

Vi behöver en teoretisk grund, en vetenskap, för att kunna artikulera våra argument i diskussionen med beslutsfattarna för att kunna framhålla den praktiska kompetensens betydelse (Huitfeldt m.fl. 2002. *Rörelse & idrott*, s. 13).

Annerstedt m.fl. (2001) beskriver att Holland i många år har forskat i idrottsämnet för att komma fram till mål och värderingar. Forskningen skall ligga i grund för att öka förståelsen för ämnets relevans. Annerstedt m.fl. skriver om tre inlärningsmoment som skall finnas i undervisningen för idrott.

Teknomotorisk inläring, att öva elevers tekniska och taktiska rörelsefärdigheter.

Sociomotorisk inläring, eleverna ska få förståelse för sympati och empati.

Affektiv inläring, att ge elever en positiv inställning till idrott och hälsa. Det bidrar till att eleven själv tar initiativ för att inskaffa ett hälsosamt liv.

Annerstedt m.fl. (2001) skriver att även Danmark i sina forskningar kring idrott har kommit fram till ungefär samma resultat som undersökningarna i Holland och här kategoriseras idrottens mål och värderingar i tre delar:

De traditionella eller fysiskt utvecklande, idrotten skall ge tid att hämta sig från det teoretiska och stillsittande skolarbetet.

Det informativa, ämnet skall ge inspiration för att söka sig till andra aktiviteter i samhället.

Det psykosociala, idrotten skall träna den sociala kompetensen (a.a.).

I ett uttalande från europeiska idrottslärarorganisationen, EuPEA, diskuterades den bristande identiteten och värdet i ämnet. Det beslutades om att idrotten skall ge ett unikt bidrag till alla elevers skolundervisning. Ämnet handlar om lärande och att inslagen av fysisk aktivitet är bra för elevers övriga utveckling i skolan. Idrotten ska ge variation av fysiska aktiviteter som ökar lusten att söka sig till föreningslivet i samhället. Alla elever ska ha rätt till undervisning av idrott och hälsa. Elever skall ges kunskaper om fysisk kompetens och fysisk utveckling och få förståelse för betydelsen av en livsstil som är hälsosam. EuPEA vill att skolor ska arbeta för att ge elever en positiv bild av idrott och hälsa, elever skall utvecklas till en självständig och ansvarstagande människa i samhället. Idrott skall bidra till personlighetsutveckling och ett livslångt intresse för fysisk aktivitet (a.a.)

Idrott och hälsa skall inte bara ge inverkan på den enskilda eleven utan även utveckla en positiv skolmiljö och skapa ett intresse för att uppskatta och ta hand om naturen. EuPEA nämner även här att ett intresse för andra aktiviteter i samhället ska främja föreningslivet och ge ett livslångt intresse för fysisk aktivitet (a.a.)

Ekberg och Erberth (2000) tar upp om hur olika organisationer arbetar för att idrott och hälsa ska få ökad legitimitet. Författarna nämner om Riksidrottsförbundets arbete för idrottsskolor. En idrottsskola har som mål att ge barn bredare utvecklingsmöjligheter och vilken nytta de får av ett hälsosamt perspektiv. Riksidrottsförbundet har arbetat fram följande riktlinjer och mål som skall forma en idrottsskola.

- Idrott för barn skall vara lekfull, allsidig och bygga på alla barns egna behov och kvalifikationer samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Barnidrott ska formges så att alla barn kan lära sig idrotten och får ett livslångt intresse för ämnet.
- Barns idrott ska i första hand idkas i enkla former i närområdet. Även tävlingsmomenten skall huvudsakligen ske inom skolan och resultaten skall ges liten uppmärksamhet.
- Idrott för barn skall ledas av ledare med grundläggande kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn mår bra av att utföra flera olika idrotter och har rätt att göra detta i olika föreningar.

Enligt Riksidrottsförbundet är dessa tankar till för att skapa en bra verksamhet för barnidrott och verksamheten ska byggas på barns egna förutsättningar (Ekberg & Erberth, 2000). Det är inte *aktiviteterna* i idrott och hälsa som numera utgör kärnan i ämnet. Det handlar mer om att få inblick hur viktigt det är med en *hälsosam livsstil*. Det ingår även att inspirera till en meningsfull och rikare fritid (Annerstedt m.fl. 2001).

3 Metod

3.1 Problemformulering

Undersökningens centrala problemformulering är om de fyra skolorna uppfyller kraven om daglig fysisk aktivitet.

- Hur arbetar fyra rektorer och fyra lärare för att få in daglig fysisk aktivitet i skolan?
- Vad anser fyra rektorer och fyra lärare att det krävs för att få in daglig fysisk aktivitet i skolan?
- Hur utvärderas den dagliga fysiska aktiviteten i skolan?

3.2 Metod och genomförande

Den empiriska undersökningen bygger på åtta intervjuer på fyra skolor med fyra rektorer och fyra lärare som arbetar i skolår 0-3. Intervjuerna har varit semistrukturerade där en färdig intervjumall med frågor (se bilaga 1) fanns som grund till en diskussion.

Intervjuaren är emellertid inställd på att vara flexibel när det gäller ämnenas ordningsföljd, och [...] att låta den intervjuade utveckla sina idéer och tala mer utförligt om det ämne som intervjuaren tar upp (Denscombe, 2000. *Forskningshandboken*, s. 135).

Intervjuerna varade var och en i cirka 30 minuter med tanke på att avgränsa datamaterialet för det tidsbegränsade examensarbetet. Diskussionerna har varit öppna och den intervjuade har fått utveckla sina synpunkter (a.a.).

Innan intervjuerna påbörjades fick rektorer och lärare en muntlig information av författarna om vad uppsatsen handlar om, samt det stoff som kommer att tas upp i intervjun. Begreppet fysisk aktivitet har förklarats för att tydliggöra skillnaden mellan fysisk aktivitet och idrott och hälsa. Det ligger som grund för att fysisk aktivitet kan förväxlas med ämnet idrott och hälsa. De har även fått information om hur länge intervjun varar samt att skolor och personer i intervjuerna är anonyma. Rektorer och lärare valde lokaler för intervjuerna som de ansåg var fria från eventuella störningsmoment som elever och annan personal. Vid intervjuerna har bandspelare använts. Enligt Denscombe (2000) är det viktigt att skapa tillit och en god relation med dem som intervjuas och användandet av bandspelare ger en fullständig dokumentation om vad som sägs under intervjun.

De två första intervjuerna genomfördes med båda författarna närvarande där de ledde en intervju var. Den student som tillgavs en passiv roll observerade och kom med inlägg till intervjun, vilket gjordes för att i de enskilda resterande intervjuerna skulle få samma struktur. Enskilda intervjuer gjordes för att utnyttja tidsramen för examensarbetet. Bearbetning av intervjumaterialet gjordes genom avlyssning av de inspelade intervjuerna där det ordagrant skrevs ned vad som sades under intervjun. Därefter gjordes enskilda sammanfattningar av intervjuerna som sedan de båda författarna analyserade.

3.3 Urval

Ett subjektivt urval av undersökningsmetoder har gjorts (Denscombe, 2000). Med tanke på tillgänglighet och tidsramen för examensarbetet har skolor valts genom närliggande kommuners hemsidor, där uppgifter om telefonnummer har inskaffats. Rektorer och lärare har blivit tillfrågade via telefon om att ställa upp på en intervju. På två av skolorna rekommenderade rektorn lärare till intervjun. Alla tillfrågade rektorer och lärare har ställt upp för intervju, det skedde inget bortfall som påverkade insamlingen av data eller uppsatsens fortsatta arbete. Skolor valdes utan författarnas vetskap om i vilken omfattning de arbetar med fysisk aktivitet.

3.3.1 Etiska överväganden

Det har skett ett samtycke (Denscombe, 2000) mellan författarna och de som har intervjuats att materialet som samlats in är till för forskningssyfte. Skolor, rektorer och lärare är anonyma och endast *utdrag* ur skolplanerna har gjorts för att skydda skolornas identitet.

3.5 Redovisning av resultat

3.5.1 Sammanfattning av intervjuer med rektor A och lärare A på skola 1

Skola 1 ligger centralt i en stad i Skåne som ligger nära ett skog- och fältområde. I kommunens skolplan står det att ”hälsosam kost, frisk luft och fysisk aktivitet gynnar lärandet. *Därför ska barn och elever stödjas till sunda levnadsvanor och stimuleras till fysisk aktivitet och friluftsliv*”. Exempel på delmål är att ”öka barnens, elevernas och personalens teoretiska och praktiska kunskaper om hur fysisk aktivitet och friluftsliv kan främja vår fysiska och psykiska hälsa” (se bilaga 2).

Rektor A säger att skola 1 inte har någon särskild plan för fysisk aktivitet men lärarna är positiva till att göra avbrott i undervisningen för att eleverna skall få en aktiv paus från skolarbetet. En målsättning på skolan är att hitta nya undervisningsmetoder då man finner en balans mellan laborativt och praktiskt arbete. Skolan arbetar för att öka medvetenheten hos eleverna om varför det är viktigt att vara fysiskt aktiv. Rektorn säger att hon och flera lärare motionerar regelbundet, går stavgång tillsammans och många cyklar till arbetet. Det finns ett samarbete med eleverna för att hitta nya idéer för att utveckla den fysiska aktiviteten. Det här kan innebära att skolan arbetar med olika teman som tar upp hur viktigt det är med kosten och hur en god hälsa kan påverka individen. Rektor A säger:

Vi har en målsättning på skolan, men inget program. Utan varje klass hanterar den tiden själv och det började vi med för tre år sedan och då har vi haft, vi började med att alla gjorde samma, då var det att vi ute gick en 20 minuters promenad varje dag. Där man i klass lade den när man tycket att det passade, då kunde man springa den eller gå den och barnen mätte upp rundor och de äldre gick längre rundor.

Skolan har i många år arbetat aktivt med utevistelse och förutom 20 minuter varje dag arrangeras olika aktiviteter som skoljoggen, *hela skolan vandrar* som återkommer varje vår och friidrottsdagar. Rektorn tycker det är viktigt att eleverna på skolan får vara aktiva tillsammans. En *idrottsgrupp* på skolan ansvarar för de här aktiviteterna. Rektor A säger:

För mig har det inte alltid varit viktigt att det är en promenad, det viktiga är att det blir ett avbrott. Om man då i 20 minuter istället använder lekar som är lika mycket rörelse i så har det ingen betydelse [...] det handlar inte om *vad* man gör utan *att* man gör något.

Lärare A arbetar i skolår 1-2. Hon säger att de flesta klasser går en promenad varje dag och har då en bestämd runda då alla lärare också ska vara delaktiga. Läraren anser att det är viktigt med variation, istället för en promenad har de ibland hinderbanor på skolgården då eleverna får klättra och balansera. Läraren önskar mer tid i gymnastiksalen för fysisk aktivitet. Där finns större möjligheter till att använda redskap och anordna hinderbanor. Ett större rum hade underlättat den fysiska aktiviteten. Lärare A säger:

Man skulle kunnat, om man hade tillgång när det inte var så omständigt om man hade något, ett större rum som man bara kunde vara i [...] det kan räcka med lite hopprep och lite småsaker.

Det finns en vilja bland rektorer och lärare på skolan att få eleverna att tycka om den fysiska aktiviteten istället för att se den aktiva pausen som ett avbrott i skolan, då de slipper

skolarbete. Det skall vara en positiv upplevelse där eleverna rör sig för att inte bli allt för stillasittande under skoldagen. Att skapa en positiv miljö kring den fysiska aktiviteten anses bidra till ökat intresse bland eleverna. Detta leder i sin tur till utökning av den fysiska aktiviteten.

Lärare A säger:

Vi har berättat för dem att det är nyttigt för dem, dels kroppsligt men även i huvudet så att säga, att det är nyttigt att röra på sig eller att man säger att "nej nu ser ni ut som, ni ju så trötta så ni orkar inte mer, nu får ni ut och kuta två varv runt skolan så kommer ni in sen igen.

Det görs inga uppföljningar om hur den fysiska aktiviteten påverkar eleverna och deras studieresultat. Läraren säger att hon tycker det är svårt att jämföra om det märks några effekter på eleverna av fysisk aktivitet. Även om det finns vetskap om att andra skolor lägger ner mycket arbete för att belysa den fysiska aktivitetens positiva inverkan för deras elever, så är det ekonomi och tid som styr hur mycket en skola lägger ner på utvärderingar. Eftersom skolan inte utvärderar den fysiska aktiviteten, tar rektorer och lärare del av de rapporter som skrivs från andra skolor. Även om regeringen ställer krav på 30 minuters daglig aktivitet för eleverna så läggs inga extra pengar in till skolan för att kunna utvärdera, skolan får söka stipendier som täcker dessa kostnader. Det är tiden som blir ett dilemma i slutändan. Lärare A säger:

Det är ett inslag i dagen med ett mål med det då och utvärderade gjorde vi när vi började med den. Men utvärdering är lite större för mig. Om man ska utvärdera en sak då ska man [...] mäta och allt det där [...] det är inget som jag kan göra eller lärarna kan göra. Då måste man ha den kunskapen. Och det gör vi inte. Men följer upp vilka positiva effekter det kan ge barnen, det sättet att utvärdera gör vi då men inte den medicinska gör vi inte [...] Men våra mål kommer att revideras och fräschas upp i framtiden.

Att tiden för utvärdering av den fysiska aktiviteten inte finns på skolan beror på andra krav regeringen ställer. Det är viktigare att utvärdera elevernas kunskapsresultat, det vill säga det som sker under den schemalagda verksamheten. Samtidigt finns det ett intresse från rektorer och lärare att driva den fysiska aktiviteten vidare. Det handlar om att på mindre omfattande vis planera, genomföra och utvärdera den fysiska aktiviteten i framtiden.

3.5.2 Sammanfattning av intervjuer med rektor B och lärare B på skola 2

Skola 2 ligger centralt i en stad i Skåne som ligger ca 1 km från parkområde och skog. I kommunens skolplan står det att "hälsosam kost, frisk luft och fysisk aktivitet gynnar lärandet. Därför ska barn och elever stödjas till sunda levnadsvanor och stimuleras till fysisk aktivitet och friluftsliv". Exempel på delmål är att "öka barnens, elevernas och personalens teoretiska och praktiska kunskaper om hur fysisk aktivitet och friluftsliv kan främja vår fysiska och psykiska hälsa" (se bilaga 2).

Rektor B säger att skola 2 inte har någon särskild plan för fysisk aktivitet men att det står i den lokala arbetsplanen att man ska ha minst en utedag en gång i månaden. Den fysiska aktiviteten får eleverna genom att de promenerar till olika aktiviteter som till exempel museet, teatern och simhallen. Många elever är fysiskt aktiva på fritids då de ofta är ute på gården och leker. Han ser ändå ett problem i att det finns de som kanske mest behöver det, som inte alls är aktiva utan kan sitta på en gunga en hel rast. Därför tycker han det bra att man promenerar till olika aktiviteter under skoldagen eftersom man då aktiverar dem som inte brukar röra på sig så mycket. Rektorn har den inställningen att han tycker det är viktigt att eleverna får röra på sig eftersom många idag har minskat ner på den naturliga rörelsen som att gå och cykla till skolan och fritidsaktiviteter. Han säger att lärarna på skolan är positiva till fysisk aktivitet och att det finns ett slags hälsotänkande bland dem. Lärarna har lyssnat på föreläsare som har pratat om hur man äter och har då också kommit in på rörelse och att man mår bra av att motionera. Rektor B säger att de kraven som ställs på skolan för att få in fysisk aktivitet i skolan är att det behövs mer utbildning och att det handlar mycket om att man har intresset. Rektor B säger:

Allting handlar om intresse. Är jag intresserad och tycker själv att det är rätt så skönt att röra på mig, ja då ser jag till att ungarna också får göra det. Om jag inte är intresserad så blir det inte av.

Lärare B arbetar i skolår 0-3, han brukar springa tre varv runt skolan varje dag med eleverna efter mellanmålet på fritids. Han säger att de andra lärarna är positiva till det han gör eftersom de märker att eleverna blir lugnare när de kommer in i skolan igen. Lärare B säger själv att han märker på eleverna att de blir lugnare och kan koncentrera sig bättre och han upplever att barnen tycker det är roligt att springa runt skolan. Lärare B säger:

De tycker det är roligt, men det är frivilligt, det är ingen som är tvingad till att göra det. Om de springer får de gå in från rasten tidigare så jag tror att många är med bara för det.

Han tycker också det är roligt att se att de orkar mer för varje gång de springer och han berättar om en flicka som bara orkade springa ett varv när de började med det här, nu springer tre varv utan problem.

3.5.3 Sammanfattning av intervjuer med rektor C och lärare C på skola 3

Skola 3 är en liten skola på landet som ligger nära naturen. Skolan håller på att skriva om sin skolplan så det finns ingen sådan tillgänglig för tillfället. I kommunens skolplan står ingenting om fysisk aktivitet.

Rektor C säger att på skola 3 finns ingen nedskriven plan för den fysiska aktiviteten, men i arbetsplanens revidering vill de att daglig fysisk aktivitet skall ingå. Skolan ligger nära naturen och skolgården har stora ytor vilket rektorn menar inbjuder till spontan fysisk aktivitet. Skolan har en profilering som heter *idrott och rörelse* där man arbetar för att ha ett *bra innehåll* på rasterna vilket innebär att inga elever får vistas i skolbyggnaden under rasterna. Är det dåligt väder är idrottshallen öppen där eleverna får springa av sig. Rektor C säger:

Vi har inte ett nedskrivet program alltså en plan för fysisk hälsa utöver idrotten och vad den innehåller men vi har ju en vad ska vi säga en allmän inriktning i att vi har, eftersom skolan är placera som den är med jättefin natur runt om kring vi har en stor skolgård med varierat ytor med asfalt, gräs och skogsbacke, det gör att vi har mycket, spontan fysisk aktivitet.

I skolans arbete att följa kraven från regeringen erkänns brister men i ett projekt som heter *utan timplan* har skolan en profilering där mycket rörelse ingår. Rektor C säger:

I samband med det så började vi mer titta på, vad kan vi göra, vad ger det oss för möjligheter att variera undervisningen mer om vi inte är bundna i en timplan och då är det likadant där att det här har varit mycket, vi har en skolsköterska som är uppmärksam på barnens fetma och övervikt och sådana saker, vi har ett samarbete med skolhälsovården och skolmåltiderna då som vi tittar över liksom maten och innehållet [...]Det är klart att vi har påverkats av den debatten och det som har varit. Men vi har till många år tillbaka haft friluftprofil på förskolan, en period arbetade vi där i samarbete med friluftsförmedlande, så att tankarna har alltid funnits här, det ligger naturligt när man finns mitt i naturen.

Rektorn och lärare tillhör olika motionsgrupper och är medvetna om god hälsa. Rektorsområdet som skolan tillhör har ingått i ett projekt under en termin där rektorer och lärare blev försedda med stegräknare. Projektet gav stort genomslag i rektorsområdet. Rektorn vill visa att personalen på skolan har ett hälsotänkande. Därutav profileringen på skolan som skall bidra till mindre stillasittande under lektioner. Rektorn ser möjligheter att utöka den fysiska aktiviteten på skolan och tycker att det hade varit intressant att prova under en period att lägga om schemat och få in fysisk aktivitet. Skolan skulle genom utvärderingar kunna ta reda på om det påverkar eleverna. Arbetet bygger på att strukturera om samt bestämma hur mycket tid som läggs på den fysiska aktiviteten för att i framtiden se vad som händer.

Lärare C som arbetar i skolår 3 på skola 3 använder sig av fysisk aktivitet under lektionerna utan att direkt tänka på det. Det ingår i deras planering att eleverna inte sitter stilla allt för länge. Läraren nämner att olika arbetsområden inbjuder till att vara mer aktiv på lektionstid. Lärare C säger:

Vi planerar inte in fysisk aktivitet, man lär sig att se på barnen när det är dags att bryta och göra något annat. Vi delar heller inte upp att någon speciell tar ansvar för det, det är mer spontant. [...] Tema när man jobbar med människokroppen, som vi har precis börjat med nu, så har man stationer och går runt och testa tillsammans, i par eller i grupp och att de inte bara sitter på sin plats, utan att man rör sig undertiden man har undervisning.

Fysisk aktivitet används inte regelbundet på skolan. Lärarna verkar för att eleverna är aktiva i och med den profilering skolan har. Förutom rörelseaktiviteter i undervisningen så har de ett utökat idrottsutbud, med dubbla antal timmar i veckan än vad som står i styrdokument. För att den fysiska aktiviteten skall fungera så handlar det om att se till varje elevs behov av fysisk aktivitet. Läraren menar att det finns de elever som har svårt att koncentrera sig under lektioner och för dessa elever kan fysisk aktivitet bidra till att eleven får mer energi. Lärare C säger:

Jag tror att om barnen blir vana vid till exempel klassrumsgymna just det att man måste klara av det, att man klarar av att återgå till lektionen och behålla fokus. Det tror jag man kan träna dem i. Ska man bryta lektionen och gå ut tror jag att det får finnas i planeringen mer då. Sen kan vi utveckla det med fysisk aktivitet, men vi har blivit duktiga på att variera arbetssätt, att vi bryter och gör ett annat och att vi känner av barnen när de inte får in mer, det är vi lyhörda för. Det vinner vi inget på.

Den extra energin kan leda till att personen har svårt att landa igen för att kunna åter gå till undervisningen utan att bli ett störande moment för de andra eleverna.

3.5.4 Sammanfattning av intervjuer med rektor D och lärare D på skola 4

Skola D ligger i en mindre stad i Blekinge och har en skog i det närliggande området. I deras skolplan står:

Friskvård, hälsa [...] skall genomsyra förskolans och skolans arbete. Förskola och skola kan stimulera till ett mer hälsosamt leverne såväl fysiskt som psykiskt. Arbetet i förskola och skola skall inriktas på [...] att stimulera till fysiska aktiviteter dagligen utifrån barns/elevs behov, förmåga och intresse (Se bilaga 3).

Rektor D berättar att de på skola 4 sedan två år tillbaka har bildat ett hälsoråd som består av rektorn själv, skolsköterskan och två 1-7-lärare på skolan som arbetar med kost, motion och hälsa. Hälsorådet ansvarar för olika teman som alla på skolan ska arbeta med och för varje tema finns det mål som sedan utvärderas. Inför varje tema görs ett "hälsoblad" som går hem till föräldrarna där det finns uppgifter som elever och föräldrar ska göra tillsammans. Under temat "motion och rörelse" stod det information i hälsobladet om varför det är bra med motion. Eleverna fick som en aktivitet göra aktivitetsbanor ute på skolgården som de sedan har fortsatt med. Rektor D säger:

Då gör lärarna så här att varje dag får ungarna gå ut och köra aktivitetsbanan och alla vet hur man ska göra och alla barn är delaktiga. [...] Om de inte gör aktivitetsbanan varje dag så gör de andra saker inne i klassrummet eller i korridoren om det är dåligt väder.

Andra aktiviteter som skolan gör för att få in fysisk aktivitet varje dag är att lärare och elever jonglerar, hoppar rep, gör fingerlekar, har balansövningar. De försöker även få in "klassrumsgymna" som är olika smårörelser som man har i fem till tio minuter. Exempel på övningarna finns nedskrivet som alla lärare kan ta del av. Rektorn säger att skolan försöker ha 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Rektor C säger:

Vi försöker ja. Om vi riktigt uppfyller det vet jag inte. Det här med motion, lek och rörelse är en av våra käpphästar, vilket ligger mig varmt om hjärtat.

Rektorn säger att de försöker vara en hälsofrämjande skola som är ett begrepp i Sverige idag. Hon säger att alla lärare är engagerade i arbetet och är positiva till den fysiska aktiviteten. Vad rektorn tycker främst krävs av en skola för att fysisk aktivitet ska fungera är intresse och engagemang. Hon tycker själv det är roligt med fysisk aktivitet eftersom hon kommer från idrottsrörelsen och har idrottat hela sitt liv. Hon säger att på skolan finns motion, lek och rörelse med i de övergripande målen.

Lärare D arbetar i skolår 0-2 och säger att lärarna i förskolekassen och upp till andra klass har något som kallas för "samverkan". Måndag varje vecka under en hel förmiddag eller under en timme är man då utomhus i mindre grupper och har fysisk aktivitet i form av skogslekar och vanliga grupplekar. Han säger att det mest är fritidspedagogerna och förskollärarna som är engagerade i arbetet med "samverkan" men att de andra lärarna har andra metoder för att få barnen att röra på sig.

Lärare D säger:

Mitt i lektionen när man ser att någon inte kan klara av att koncentrera sig så har de en rörelsebana på skolgården som de gör ny varje månad, sen får barnen ge sig ut och springa den då. Sådana här grejer jobbar de med mycket faktiskt.

Läraren anser att det är viktigt att få in 30 minuter av den spontana naturliga rörelsen varje dag genom att gå eller cykla till skolan, leka och åka skridskor. Han menar att barnen inte märker att det är jobbigt när de har roligt. Lärare D säger:

Däremot om man ställer ut två koner och låter dem springa fram och tillbaka så tröttnar dem rätt kvickt. Om det finns något kul så gör dem det utan att tänka på det.

Läraren säger till sist att han bedömer att alla elever på skolan får 30 minuters fysisk aktivitet varje dag.

3.6 Slutsatser av resultat

Det visar sig i intervjuerna att rektorer och lärare över lag var gav likvärdiga svar när det gällde utövande av fysisk aktivitet. På de skolor som tydligt använder fysisk aktivitet varje dag är både rektorer och lärare medvetet engagerade. Skolorna skiljer sig i användandet av fysisk aktivitet. Det gemensamma är att det finns riktlinjer i skolplanerna som berör elevernas hälsa och varje skola sätter sin prägel på den fysiska aktiviteten. De oplanerade fysiska aktiviteterna där eleverna får ett spontant avbrott i undervisningen kan vara klassrumsgympa, rörelsebanor, promenader i rask takt och springa runt skolbyggnaden ett visst antal varv. Man kan se likheter mellan skola 1 och skola 4 där man medvetet arbetar med den spontana fysiska aktiviteten i skolan. Inställningen bland rektorer och lärare till fysisk aktivitet är positiv. Lärare påpekar att eleverna påverkas positivt när de är fysiskt aktiva under dagen. De menar att eleverna får mer energi och ökar sin koncentration. En lärare säger att det är svårt att jämföra hur eleverna påverkas av fysisk aktivitet.

Rektorer och lärare säger att det krävs samarbete med elever, kompetensutveckling, engagemang och intresse för att utveckla daglig fysisk aktivitet i skolan. En lärare önskar mer tid i skolans idrottshall för fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet utvärderas i mycket liten omfattning på skolorna. Endast en skola har svarat att de har ett hälsoprojekt där fysisk aktivitet ingår med mål och syften som utvärderas. En annan skola tar del av andra rapporter om fysisk aktivitet som publiceras och jämför de med sin egen verksamhet.

Både rektor och lärare på skola 4 anser att eleverna får 30 minuters fysisk aktivitet varje dag i skolan. Rektor och lärare på skola 1 strävar efter att ha minst 20 minuters fysisk aktivitet varje dag. De resterande skolorna uppfyller inte kraven. På en av skolorna som inte uppfyller kraven påpekar rektorn och läraren att skolgården inbjuder till spontan fysisk aktivitet varje dag. De är ändå medvetna om att fysisk aktivitet påverkar eleverna positivt. De här skolorna använder sig av fysisk aktivitet men då handlar det inte om varje dag. Det finns inte heller någon garanti för att *alla* elever är lika aktiva.

3.6.1 Undersökningens tillförlitlighet

Undersökningens omfattning är inte tillräcklig för att dra en generell slutsats hur skolor arbetar med fysisk aktivitet. Uppsatsen har givit en inblick i hur några skolor följer kraven från Myndigheten för skolutveckling (2004). Om en mer omfattande undersökning gjorts med fokus på alla skolor i samma kommun hade information om hur kommunen följer kraven fått större tillförlitlighet. Det här i sin tur kan leda till om skolor behöver förbättra arbetet med den fysiska aktiviteten eller fortsätta ett bra arbete och utveckla daglig fysisk aktivitet.

3.6.2 Metoddiskussion

Intressant för uppsatsen hade varit om rektorer och lärare hade blivit tillfrågade om de visste att eleverna i skolan skall vara fysiskt aktiva minst 30 minuter varje dag. Det här blev istället en del av informationen som muntligt gavs till dem som intervjuades. Därmed förlorades viss information om rektorers och lärares kunskap om kraven för fysisk aktivitet i skolan. Med facit i hand hade en provintervju varit till hjälp för att utveckla frågor och eventuella följdfrågor.

Om skolor som medvetet inriktar sig på fysisk aktivitet hade valts till undersökningen hade eventuellt exakta underlag för hur skolor arbetar med den dagliga fysiska aktiviteten

framkommit. Skolorna i den här undersökningen följer inte specifika ramar för fysisk aktivitet utan arbetar självständigt.

Om de båda författarna hade varit delaktiga i samtliga intervjuer hade underlaget för diskussionen blivit bredare eftersom de då hade fått större insikt i skolornas arbete med daglig fysisk aktivitet.

4 Diskussion

Variationen på fysisk aktivitet kan bero på rektorers och lärares intresse att avsätta tid för icke schemalagd aktivitet som integreras med den schemalagda undervisningen. Det förekommer rektorer och lärare i vår granskning som avsätter tid för daglig fysisk aktivitet som ett avbrott i undervisningen. Det visar att de tar ansvar för *alla* barns behov av rörelse då samtliga elever deltar i aktiviteterna. Skolan som arbetar för att ha ett innehåll på rasterna hävdar att skolgården inspirerar till spontan fysisk aktivitet. Gustafsson (2005) anser att ett program borde utformas för att förnya landets skolgårdar så att de inspirerar till rörelse. Vi anser att det här inte är tillräckligt för att alla elever skall bli fysiskt aktiva varje dag. På en skolgård som inspirerar till fysisk aktivitet finns ändå de elever som väljer att vara inaktiva. Vi anser att den fysiska aktiviteten måste observeras av lärare på skolan för att synliggöra alla elever i aktiviteterna. Rektor B ser ett problem i att det finns elever som inte alls är aktiva utan kan sitta på en gunga under en hel rast. Sandborgh-Holmdahl & Stening (1993) anser att inläringen förstärks genom medveten användning av tal och skrift i samband med rörelse. Vi anser att det gynnar undervisningen när lärare anordnar rörelselekar och motorikbanor för att ge lärandet ett helhetsperspektiv genom att flera sinnen används.

Att det anordnas fysiska aktiviteter på skolorna såväl planerade som spontana kan bero på rektorer och lärares intresse och engagemang för god hälsa. En del rektorer och lärare säger i intervjuerna att de lägger in fysisk aktivitet som ett avbrott i undervisningen andra säger att eleverna får fysisk aktivitet på rasterna. Myndigheten för skolutveckling (2005) säger att spontan fysisk aktivitet skall bli en naturlig del av dagen. Fysisk aktivitet ska inte ses som ett ämne som enbart läggs på en särskild tid. De stunder på dagen där fysisk aktivitet kan läggas in kan vara på lektioner men även på raster. Vi håller med om att den fysiska aktiviteten inte ska ses som ett ämne men vi ser det som viktigt att läraren planerar och leder aktiviteterna för att få med alla elever. Detta ser vi som en förutsättning för att arbetet ska kunna utvärderas.

Resultaten från vår undersökning visar att det finns en medvetenhet bland rektorer och lärare i att fysisk aktivitet påverkar barnens koncentration positivt. Flera forskare säger att positiva upplevelser av rörelse kan ha tillfredställande effekter för elevers självförtroende vilket i sin tur kan bidra till bättre koncentrationsförmåga och skolprestationer (Sandborgh-Holmdahl & Stening, 1993; NCFE, 2005; Annerstedt 1992; Ericsson 2005). Rektorer och lärare i vår granskning tar inte upp något om självförtroende eller fysisk inverkan. Hammar och Toss (1991) säger att fysisk inaktivitet kan leda till skador i muskulatur och leder. Sundberg (2001)

menar att om man gör insatser i fysisk aktivitet före 12 års ålder kan det leda till förstärkt benmassa. Hammar och Toss (1991) påpekar att då är risken mindre för arbetsskador, förslitningsskador och välfärdssjukdomar senare i livet. Som en del rektorer och lärare uttrycker behövs kompetensutveckling om fysisk aktivitet. Pedersen (2004) menar att skolan är en plats där det finns möjligheter att nå alla barn och förmedla kunskap om rörelsens betydelse för en hälsosam livsstil. Vi anser det är viktigt att rektorer och lärare får kunskap som kan förmedlas till eleverna om såväl fysiska som psykiska effekter i användandet av fysisk aktivitet. Myndigheten för skolutveckling (2004) anser att lärare har till uppgift att uppmuntra barns lust till rörelse. Skolmiljön skall stimulera alla elever till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och hälsa. Ericsson (2005) menar att ansvaret ligger på skolpolitiker och skolledare att skapa förutsättningar för personalens kompetensutveckling.

I undersökningen har det framgått att alla rektorer och lärare har en positiv inställning till fysisk aktivitet och hälsa. På de skolor vars rektorer och lärare själva är intresserade och engagerade syns användandet av fysisk aktivitet tydligt. Rektorer och lärare i vår undersökning uttrycker att intresse och engagemang krävs för att daglig fysisk aktivitet skall tillämpas. Myndigheten för skolutveckling (2005) beskriver betydelsen av lärares deltagande och engagemang i fysisk aktivitet för att utveckling skall ske. Det är viktigt att rektorn på skolan driver och stödjer arbetet och att arbetet förbinds med skolutveckling. Vi anser att rektorer och lärare behöver ha intresse och engagemang likaväl som kunskap för att daglig fysisk aktivitet skall få genomslagskraft i skolor.

Tilläggen i läroplanerna om fysisk aktivitet nämner ingenting om vad som skall uppnås eller vad eleverna förväntas lära sig genom regelbunden fysisk aktivitet (Ericsson, 2005). Det finns inga krav på utvärdering vilket rektorer och lärare inte heller lägger någon större vikt på. Vi anser att utvärdering är en väsentlig del i skolutvecklingen. Om daglig fysisk aktivitet skall bli en betydelsefull del av skoldagen bör det finnas tillgång till dokument som visar effekterna av arbetet. Skulle ett förtydligande om vad elever skall uppnå bidra till att tilläggen om fysisk aktivitet tas på större allvar. De skolor vars skolplan tydligt visar att fysisk aktivitet skall ingå i verksamheten har ett medvetet engagemang för daglig fysisk aktivitet.

Vi vill se att skolledning ansvarar mer för den dagliga fysiska aktiviteten får större utrymme i skolan. Flera rektorer i undersökningen säger att det krävs kompetensutveckling för att fysisk aktivitet skall få genomslagskraft i skolan. Vi anser att rektorer har ett ansvar att ta till sig ny

forskning och i samarbete med lärare tillämpa nya stoff för skolutvecklingen. Engström (2004) skriver att forskning om fysisk aktivitet och dess påverkan är begränsad. Vi ser att detta kan vara en anledning till bristande kunskap på skolor. Vi tror att skolor hade tagit större ansvar för den dagliga fysiska aktiviteten om forskning hade visat i större utsträckning om den fysiska aktivitetens betydelse. Även tillägget i läroplanerna hade uppmärksammas i större utsträckning om det hade stått tydligare riktlinjer för i vilken utsträckning daglig fysisk aktivitet ska tillämpas.

Sammanfattning

Tillägg i läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet om fysisk aktivitet i skolan gjordes i februari 2003. ”Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket 1994, Lpo94). I en rapport från Myndigheten för skolutveckling framgår riktlinjer att alla elever skall erbjudas daglig och regelbunden fysisk aktivitet i cirka 30 minuter varje dag.

Uppsatsen behandlar *hur* skolor arbetar för att följa *kraven* från Myndigheten för skolutveckling på daglig fysisk aktivitet i skolan och fokuserar på skolår 0-3 i skolans verksamhet. Syftet med uppsatsen är att genom intervjuer med rektorer och lärare vill författarna ta reda på vilket förhållningssätt det finns till daglig fysisk aktivitet i skolan.

I den teoretiska bakgrunden finns belägg för fysisk aktivitet och vilken inverkan den har på barn och elever i skolan. Det framgår varför det är viktigt att daglig fysisk aktivitet integreras i skolans verksamhet. I uppsatsen används idrott och hälsa för att försöka finna bevis som styrker på varför det är viktigt med fysisk aktivitet. Det är svårt att helt utesluta idrott och hälsa eftersom många forskare inriktar sig på hela ämnet. Annerstedt (2001) menar att idrott och hälsa är ett ämne som under många år stått under stora förändringar i vilka mål i undervisningen som ska utgöra kärnan i ämnet. En generell uppfattning är att idrotten inte kategoriserats som ett viktigt ämne, vilket har lett till en hård kamp för att bevisa ämnets legitimitet och relevans.

En undersökning har gjorts genom intervjuer på fyra skolor med rektorer och lärare. Totalt har åtta intervjuer genomförts där en bild om rektorer och lärares inställning till fysisk aktivitet och hur de arbetar för att få in daglig fysisk aktivitet i skolan har framgått.

I resultaten redovisas att rektorer och lärare i undersökningen generellt har en positiv inställning till hälsa och de vill ge eleverna fysisk aktivitet. Hur rektorer och lärare arbetar med daglig fysisk aktivitet skiljer sig eftersom de tolkar kraven från Myndigheten för skolutveckling på olika vis. På skola 1 går lärare och elever en promenad varje dag som tar cirka 20 minuter. Läraren önskar mer tid i gymnastiksalen för att utöka den dagliga fysiska aktiviteten. På skola 2 berättar en lärare att han och eleverna på fritids springer runt skolan varje dag, men vilket han påpekar att han mest gör för sin egen skull. Rektor på skola 2 menar

att lärarens intresse av att röra på sig speglar av sig på eleverna. På skola 3 anser rektor och lärare att skolgården inbjuder till spontan fysisk aktivitet under raster. Lärarna arbetar för att ha ett bra innehåll under rasterna då eleverna är utomhus varje rast och även har tillgång till gymnastiksalen vid dåligt väder. På skola 4 får eleverna daglig fysisk aktivitet genom avbrott i undervisningen då de får springa eller gå en planerad rörelsebana. Skolan har även kontinuerligt olika hälsoteman som förmedlar en hälsosam livsstil där det ingår mål och syften som utvärderas.

Referenser

- Annerstedt, C. (1991). *Idrottslärarna och idrottsämnet. Utveckling, mål, kompetens – ett didaktiskt perspektiv*. ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS.
- Annerstedt, C. (1992) i *Tidskrift i Gymnastik & Idrott nr 8/92*
- Aggestedt, B. och Tebelius, U. (1977). *Barns upplevelser av idrott*. ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS.
- Baylan, I. (2005-11-01). *Glädjande rapport om fysisk aktivitet*.
www.regeringen.se/sb/d/5663/a/48898;jsessionid=aBFmelaNIAw5
- Beckman, B (1992) i *Lärarnas tidning nr 31, 1992*
- Denscombe, M (2000). *Forskningshandboken*. Studentlitteratur, Lund.
- Ekberg, J-E. & Erberth, B. (2000). *Fysisk bildning om ämnet Idrott och hälsa*. Studentlitteratur, Lund.
- Engström, L-M. (2004). *Skola-Idrott-Hälsa*. Idrottshögskolan, Stockholm.
<http://www.ihs.se/upload/1276/SIH-rapport%20nr%201.pdf>
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer - En interventionsstudie i skolår 1-3*. Malmö Högskola. www.go.to/mugi/
- Ericsson, I (2005). *Rör dig – lär dig*. Elanders Berlings AB, Malmö
- Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia AB (1997). *Vårt behov av rörelse – En idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa*. Grafiska Punkten, Växjö
- Grindberg, T. och Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Studentlitteratur, Lund.
- Gustafsson, K. (2005). *Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen, 2005-07-08*. <http://www.bo.se/Adfinity.aspx?pageid=4872>
- Hammar, M och Toss, G (1991) i *Tidskrift i Gymnastik & Idrott, nr 2/91*
- Huitfeldt, Å. m.fl. (2002). *Rörelse & Idrott*. Centraltryckeriet AB, Borås.
- Myndigheten för skolutveckling (2004). Delrapport 2004-08-25: *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet*.
<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F245&cmd=download>
- Myndigheten för skolutveckling (2005). Slutrapport 2005-09-01: *Särskilt uppdrag att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra ändringar som gjorts i Lpo 94 samt Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet*.
<http://www.skolutveckling.se/publikationer/publ/main?uri=scam%3A%2F%2Fpubl%2F540&cmd=download>

- NCCF, Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom.
(2005) *Aktiva och rörelseglada barn!* 2005-05-02 <http://www.oru.se/oru-upload/Övrig%20verksamhet/NCCF/Dokument/NCCF%20informationsbrochyr.pdf>
- Persson, H. (2003). *Hans Persson ordförande för Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom*, 2003-12-12 www.regeringen.se/sb/d/1044/a/10850
- Sandborgh-Holmdahl, G. & Stening, B. (1993). *Inläring genom rörelse*. Liber Utbildning AB, Stockholm
- Sigmundsson, H. & Pedersen, A. (2004). *Motorisk utveckling – Nyare perspektiv på barns motorik*. Studentlitteratur, Lund
- Skolverket (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94*. Liber Utbildningsförlaget, Stockholm
- SOU (1992). *Skola för bildning SOU 1992:94. Betänkande av läroplanskommittén*. Utbildningsdepartementet, Stockholm.
- Sundberg, M (2001) *Skeletal growth and effects of physical activity during adolescence*. AM-Tryck & reklam, Hässleholm.
- Östros, T. (2005) *Skolbarn behöver röra på sig*, 2005-02-01 www.regeringen.se/sb/d/889/a/8222

Intervjumall

Frågor till rektor

Har ni ett program för fysisk aktivitet på er skola?

Hur arbetar ni för att få in fysisk aktivitet i skolan?

Är lärarna positiva eller negativa till fysisk aktivitet?

Utvärderas den fysiska aktiviteten och i så fall hur?

Vilka krav ställs på skolor för att fysisk aktivitet skall fungera?

Anser du att barnen på er skola får 30 minuters fysisk aktivitet varje dag?

Frågor till lärare

Hur använder ni er av fysisk aktivitet i skolan?

Är alla lärare delaktiga i den fysiska aktiviteten och i så fall hur?

Är det upp till arbetslaget att ansvara för den fysiska aktiviteten? Hur stor påverkan har skolans rektor/ledning?

Vilken inställning har barnen? Vet de varför det är bra att röra på sig?

Märks det några effekter på barnen när de får fysisk aktivitet under skoldagen och i så fall hur?

Anser du att barnen på er skola får 30 minuters fysisk aktivitet varje dag?

I skolplanen för 2004-2006 återfinns bland annat följande miljö- och hälsorelaterade mål och åtgärdsbeskrivningar:

- ”Hälsosam kost, frisk luft och fysisk aktivitet gynnar lärandet.
Därför ska: barn och elever stödjas till sunda levnadsvanor och stimuleras till fysisk aktivitet och friluftsliv.”

Ur skolplanen 2004-2006, övergripande mål

1. ”Barn och elever ska stödjas till sunda levnadsvanor och stimuleras till fysisk aktivitet och friluftsliv.”

Exempel på delmål:

- ”Öka barnens, elevernas och personalens teoretiska och praktiska kunskaper om hur fysisk aktivitet och friluftsliv kan främja vår fysiska och psykiska hälsa.”

Exempel på åtgärder och genomförande i verksamheten:

- ”Öka den regelbundna uteundervisningen kopplat till bland annat fysisk aktivitet och friluftsliv genom att införa återkommande utedagar för samtliga klasser på skolan (hel- eller halvdag)”
- ”Över en längre tid arbeta tillsammans med Naturskolan kring teman med anknytning till fysisk aktivitet och friluftsliv.”
- ”Delta i kompetenshöjande satsningar som rör fysisk aktivitet.”

Förskola – Grundskola
Grundsärskola
Skolbarnomsorg
KulturPedagogiskat Centrum

”Förskole- och Grundskolenämnden vill i denna skolplan lyfta fram några målområden som särskilt prioriterade för Nämndens verksamheter att arbeta efter under planperioden.”

Målområden:

1. ”Friskvård, hälsa och miljöfrågor skall genomsyra förskolan och skolans arbete.”
2. ”Barnet/eleven skall sättas i centrum.”
3. ”Barn och elever skall tidigt uppnå social kompetens.”
4. ”Föräldramedverkan i förskola och skola skall öka.”
5. ”Arbetet med utvärdering och kvalitetssäkring skall utvecklas.”
6. ”Hög kompetens skall prägla alla nivåer i organisationen.”

FoG-Nämndens Målområden

1. Friskvård, hälsa och miljöfrågor skall genomsyra förskolans och skolans arbete

”En allt större del av den unga befolkningen har en livsstil som innebär hälsorisker på sikt. Rapporter har kommit om undernärda, överviktiga och stressade barn och ungdomar.”

”Förskola och skola kan stimulera till ett mer hälsosamt leverne såväl fysiskt som psykiskt.”

”Grunden till ett aktivt liv och ett ständigt lärande kommer från en positiv självbild och tilltro till sin egen förmåga.”

Arbetet i förskola och skola skall inriktas på

- ”att utveckla en arbetsmiljö i förskola och skola som upplevs hälsosam och trygg av barn/elever, föräldrar och personal.”
- ”att stimulera till fysiska aktiviteter dagligen utifrån barns/elevs behov, förmåga och intresse.”
- ”att lyfta fram sambandet mellan friskvård, hälsa och miljö.”