

EXAMENSARBETE

Hösten 2005

Lärarytildningen

Rörelsens betydelse

Vilken uppfattning har elever i skolår fyra till sex
om rörelse i skolan?

Författare

Emma Anderberg

Pär Hansson

Handledare

Göran Friberg

Rörelsens betydelse

Vilken uppfattning har elever i skolår fyra till sex om rörelse i skolan?

Abstract

Detta arbete handlar om vilken betydelse rörelse har för barns utveckling och hur barn i skolår fyra till sex uppfattar rörelse i skolan. Litteraturen visar hur daglig rörelse bidrar till motorisk utveckling, välmående och hur den främjar inläring och koncentration. Genom litteraturen belyses även hur viktig skolans inställning är, och vilka faktorer i skolan som påverkar elevernas motoriska utveckling.

I arbetet har en enkätundersökning gjorts som omfatta 173 elever i skolår fyra till sex. Syftet var att undersöka elevernas inställning till rörelse i skolan, utöver idrottslektionerna. Resultatet visade att en klar majoritet elever ansåg att det var roligt att röra på sig och insåg att rörelse bidrar till att de mår bättre.

Ämnesord: Rörelsens betydelse – skolans roll – elevernas inställning till rörelse

1. INLEDNING	5
1.2 BAKGRUND	5
1.3 SYFTE.....	5
1.4 DEFINITION AV ORDET RÖRELSE.....	6
2. LITTERATURGENOMGÅNG	6
2.1 VARFÖR ÄR DET SÅ VIKTIGT ATT VI RÖR PÅ OSS?	6
2.2 RÖRELSENS PÅVERKAN PÅ BARNET	7
2.2.1 Utveckling och mognad.....	8
2.2.2 Koncentration.....	8
2.2.3 Koordination och balans.....	9
2.2.4 Automatisering	9
2.2.5 Inläring	10
2.3 MOTORIK	11
2.3.1 Skolans påverkan för den motoriska utveckling.....	11
2.3.2 Skolans roll för den motoriska utvecklingen.....	12
2.4 MOTIVATION OCH GLÄDJE MED RÖRELSE.....	13
2.4.1 Vikten av feedback.....	13
2.4.2 Att leda barn i idrott och rörelse.....	14
2.5 VAD SÄGER FORSKNING OM RÖRELSE I SKOLAN?.....	15
2.6 VAD SÄGER LPO94 OCH KURSPLANEN OM ÄMNET IDROTT OCH HÄLSA?	16
3. EMPIRISK DEL	18
3.1 PROBLEMPRECISERING	18
3.2 METOD	18
3.2.3 Kvantitativa metoder	18
3.3 URVAL	19
3.4 UPPLÄGG OCH GENOMFÖRANDE.....	19
3.5 BEARBETNINGSMETOD.....	21
4. REDOVISNING AV RESULTAT FRÅN ENKÄTUNDERSÖKNING	21
4.1 KOMMENTARER OM ENKÄTUNDERSÖKNING	27
5. DISKUSSION.....	28
5.1 RESULTATDISKUSSION	28
5.2 TILLFÖRLITLIGHET	32
5.3 FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING	32
6. SAMMANFATTNING	33
Referenser	34

BILAGA 1 - Enkätundersökning

Förord

Vi vill tacka vår handledare Göran Friberg som stöttat och gett oss tips under hela arbetsprocessen. Ett stort tack för snabba gensvar och givande samtal.

1. Inledning

Som inledning beskrivs bakgrunden till arbetet och vårt syfte med uppsatsen.

1.2 Bakgrund

Utifrån våra egna erfarenheter från tidigare arbete inom skolans verksamhet samt under VFU tillfällen har vi fått uppfattningen att elever, ju äldre de blir, rör sig allt mindre i skolan och framför allt på rasterna. Rasterna är ett viktigt inslag i skolvardagen då eleverna får möjlighet att röra på sig och samtidigt vara med i gemensamma aktiviteter. Att vara med i lekar och olika sporter bidrar till gemenskap och tillhörighet. Rörelsen i skolan ska bland annat bestå av lek och glädje som helst stimulerar eleverna till att även röra sig utanför skolan. Skolan har dessutom en viktig del i träningen av elevernas motoriska färdigheter, då de tillbringar en stor del av sin vardag där. Bakgrunden till vårt val av ämne är att vi båda alltid varit intresserade av idrott och rörelse, och att vi själva känt vilken nytta och glädje vi har haft av olika rörelseaktiviteter genom åren. Dels har vi känt att vi orkar mer och mår bättre rent generellt, dels att olika rörelseaktiviteter även är viktiga utifrån i ett socialt perspektiv.

Lpo94 talar om att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet där de ska få sina rörelsebehov stimulerade. Kursplanen för grundskolan i idrott och hälsa visar att lärandet ska kännetecknas av lek och allsidig rörelseträning som stimulerar alla elevers behov. Skolan har idag färre schemalagda idrottstimmar än tidigare och därför är det upp till skolan och lärarna att tillgodose den stimulans av rörelse barnen behöver under en skoldag utöver de idrottstimmar som finns.

1.3 Syfte

Syftet med arbetet är att undersöka vilken uppfattning elever i skolår fyra till sex har om rörelse i skolan. Är elever i skolår fyra till sex i rörelse på rasterna och är de medvetna om rörelsens betydelse? Vi vill undersöka om elever rör sig mindre ju högre upp i skolåren de kommer och om det finns skillnader mellan framförallt skolår fyra och sex när det gäller deras syn på rörelse. I arbetet tar vi hjälp av litteratur och aktuell forskning för att belysa vikten av rörelsens betydelse inom olika områden.

1.4 Definition av ordet rörelse

Ordet rörelse genomsyrar hela arbetet. Med ordet rörelse menar vi när någon utför något med kroppen. De stora muskelgrupperna så som armar, ben, hjärta med mera tränas, och pulsen höjs. Exempel på när de stora muskelgrupperna används är när du springer, hoppar, dansar, spelar fotboll, klättrar, spelar bandy eller liknande aktiviteter.

2. Litteraturgenomgång

Larsson och Bergström (2002) menar att människan är byggd för rörelse, och förr när samhället såg annorlunda ut jämfört med idag, var fysisk ansträngning nödvändigt för överlevnad. Idag ser vårt samhälle inte likadant ut, och de flesta av oss behöver inte dagligen utföra fysiskt tunga arbetsuppgifter. Överlag är vi idag betydligt mer stillasittande än förr och det finns mycket i kroppen som kan ta stryk av det, framförallt hjärtat. Den som lever ett mer stillasittande liv löper större risk att dö en allt för tidig död i hjärt- och kärlsjukdomar jämfört med den som motionerar (Larsson & Bergström, 2002).

2.1 Varför är det så viktigt att vi rör på oss?

Enligt Larsson och Bergström är Sverige det land som har flest människor som lider av benskörhet. En av orsakerna till det är bland annat för lite fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att redan som barn börja röra på sig, använda sina muskler så att de växer och blir starkare. På så sätt bygger barn tidigt upp ett skydd och stöd för lederna i kroppen. De får samtidigt bättre balans och de kan röra sig på ett bättre sätt. All fysisk aktivitet som gör att pulsen ökar förbättrar din kondition och efterhand orkar du mer (Larsson & Bergström, 2002).

Larsson och Bergström anser att oavsett om du är vuxen eller barn, är daglig rörelseaktivitet viktig. Det kan räcka med att vara aktiv 20 minuter per dag för att kroppen ska få den träning som den behöver för att må bra. När vi varit i rörelse på något sätt känner vi oss ofta duktiga och mår bra och detta påverkar även vår psykiska del i vår kropp. Om vi befinner oss i psykisk balans känner vi glädje, trygghet och lust till att leva. Om barn blir mobbade, har blivit misshandlade eller har för stor press i skolan mår de inte heller bra fysiskt. Kropp och själ bildar tillsammans en helhet (Larsson & Bergström, 2002).

Larsson och Bergström anser att kroppen anpassar sig till de krav som ställs på den. Det borde vara lika naturligt att motionera eller röra på sig som det är att borsta tänderna varje morgon. Regelbunden rörelse bidrar till att barn får bättre självförtroende, de orkar mer fysiskt och psykiskt i skolan, de träffar kompisar och de har roligt (Larsson & Bergström, 2002).

Ericsson (2005) menar att rörelse stärker vår benstomme, utvecklar vår muskelkraft och uthållighet och dessutom förbättrar balans och koordinationsförmågan. Att barn får möjlighet att göra olika rörelseaktiviteter i grupp bidrar till att de får social träning och lär sig samarbeta och anpassa sig till gemensamma regler. Då barnet lär känna hur kroppen fungerar utvecklas självkänslan hos barnet. Barn som inte får möjlighet att aktivt prova sina möjligheter till att röra sig kan få mindre tilltro till sin förmåga. Det har inte påvisats något orsakssammanhang, men troligen är det så att barns motoriska förmåga påverkar och påverkas av hur självkänslan utvecklas (Ericsson, 2005).

Ericsson (2005) menar att ha en bra kroppskontroll är ofta en förutsättning för att barn ska kunna vara med i exempelvis bollsporter eller att enbart leka med andra barn. Hon anser att barn med motoriska svårigheter själva väljer att inte delta eller att de inte får vara med lika ofta i klasskompisarnas idrotts- och bollekar, jämfört med barn som har bra motorik. På så sätt skapas en ond cirkel där barn med motoriska svårigheter ökar sina motoriska problem jämfört med sina klasskompisar. De går inte bara miste om träning av sin förmåga att röra sig utan de förlorar även den gemenskap som finns av att vara med i olika lekar och lagspel (Ericsson, 2005).

2.2 Rörelsens påverkan på barnet

Enligt Huitfeldt et al (2002) bidrar rörelse till att barn utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt. Inga barn får missa denna möjlighet till utveckling och inläring, utan redan i tidig ålder ska barn utvecklas genom rörelse. Den motoriska utvecklingen sker inte enbart under rörelse- och idrottslektioner utan barn utvecklas motoriskt under hela sin vakna tid. Därför har alla vuxna, pedagoger som föräldrar, ett ansvar för att stimulera barnens fysiska utveckling. Huitfeldt et al (2002) anser att vuxna får försöka tänka på hur de kände, tänkte och lekte som barn. För att barnen ska kunna få möjlighet att utvecklas optimalt utifrån sina egna förutsättningar ska pedagoger kunna ordna givande situationer och miljöer för eleverna. Därför bör pedagogerna

ha kunskaper om kombinationsmotoriska färdigheter och vilka tekniska svårigheter som kan finnas hos barn (Huitfeldt et al, 2002).

2.2.1 Utveckling och mognad

Nordlund, Rolander och Larsson (1997) menar att barnets rörelseminne är utvecklat i femårsåldern. Barn i den åldern som stimulerats motoriskt, utvecklas inte enbart på det grov- och finmotoriska området, utan även på andra områden, som lek, tal och tankeverksamhet. Tiden 7- 12 år anses vara den viktigaste för inläring av mer komplicerad koordination. Det gäller för skolan och dess omgivning att ta tillvara på den tiden genom att träna barnens motoriska rörelser (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Ericsson (2005) menar att de redan intränade motoriska rörelserna utgör grunden för de kommande rörelserna som ska läras in. När barn är mogna för en viss rörelsefärdighet uppstår en lust hos barnet att öva sig i denna färdighet. Barnet repeterar då denna färdighet till den har blivit inlärd och automatiserad (Ericsson, 2005). Enligt Nordlund, Rolander och Larsson (1997) varierar mognaden mellan barn. Ojämligheten mellan individer i åldern 10- 17 år kan variera upp till sju år såväl när det gäller kroppsligt som själslig utveckling, emotionell mognad och intressen.

2.2.2 Koncentration

Ericsson (2005) menar att för att vi ska kunna lära oss någonting, måste vi kunna koncentrera oss. Men för att vår koncentrationsförmåga ska utvecklas krävs både träning och tid. Barn måste tränas på att koncentrera sig på en uppgift och då koppla bort allt oviktigt som finns runt omkring. Att vara koncentrerad innebär att kunna använda sina sinnen på ett effektivt sätt så att allt viktigt för utförandet av uppgiften finns med, medan allt som distraherar en sorteras bort (Ericsson, 2005).

Enligt Sandborgh – Holmdahl och Stening (1993) är koncentrationsförmågan dålig hos många barn. Alltför många intryck kan göra det svårt för ett barn att koncentrera sig. Det vardagliga livet innebär för många barn ett överflöd av både ljud och synintryck. Detta skapar oro, och förutsättningarna för att lyckas med olika uppgifter minskar (Sandborgh - Holmdahl & Stening, 1993).

Barn med koncentrationssvårigheter har enligt Ericsson (2005) ofta andra problem, exempelvis motoriska svårigheter. Problemet med motoriken kan vara en av orsakerna till hur stora koncentrationssvårigheterna är. Därav kan det vara av intresse att undersöka om man med motorisk träning som pedagogisk metod, kan påverka barnets koncentrationsförmåga (Ericsson, 2005).

2.2.3 Koordination och balans

Nordlund, Rolander och Larsson (1997) anser att barnen under uppväxtåren ska få ett livslångt program av rörelser och få pröva på många olika slags idrotter. Genom det utvecklar barnen sin styrka, kondition, smidighet, balans och allmän koordinationsförmåga med mera. Är nervsystemet moget beträffande en motorisk rörelse är förmågan till motorisk inläring mycket stor (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Enligt Sandborgh - Holmdahl och Stening (1993) är förutsättningen för att lära in komplicerade rörelser att barnet har en utvecklad balans. Balans är grundläggande för aktiviteter som till exempel springa, hoppa, stanna med mera. Även för att kunna sitta still krävs ett välutvecklat balanssinne. Om balanssinnet inte är utvecklat måste barnet korrigera kroppsställningen ständigt, vilket är påfrestande och gör barnet mindre effektivt under lektionerna (Sandborgh - Holmdahl & Stening, 1993).

Undervisningen för de yngre barnen bör, enligt Huitfeldt et al (2002), bestå av regelbunden koordinationsträning. Några exempel där detta tränas är aktiviteter som friidrott och gymnastik. Speciellt de yngre barnen har stor kapacitet att lära sig olika rörelsemönster för att sedan kunna klara svårare motoriska utmaningar (Huitfeldt et al, 2002).

2.2.4 Automatisering

Sandborgh - Holmdahl och Stening (1993) anser att automatisering av våra vardagsrörelser är en process som utförs utan att vi tänker på det, och pågår under hela den motoriska utvecklingen och i viss mån hela livet. Enkla vardagsrörelser kräver stor uppmärksamhet från barnen och är de inte automatiserade påverkar det deras förutsättning att klara av en inläringssituation som även rör intellektuella färdigheter. Exempel på det kan vara att om en elev inte har en färdigutvecklad balans ägnas mer tid åt att sitta rätt på stolen istället för att arbeta med de uppgifter den tilldelats. Den grovmotoriska utvecklingen sker före den

finmotoriska, men redan i den tidiga skolåldern krävs en väl utvecklad finmotorik. Har ett barn inte en utvecklad finmotorik, något som exempelvis kan innebära att det har ett dåligt grepp om pennan, ägnas mer tid åt det än åt själva problemlösningen, en matematikuppgift eller liknande och då påverkas inlärningssituationen negativt (Sandborgh - Holmdahl & Stening, 1993).

Sandborgh - Holmdahl och Stening (1993) menar att i barnens tidiga skolår är det viktigt att automatiseringen utvecklas. Att kunna tänka, tala och handla samtidigt är ett led i den motoriska utvecklingsprocessen. Pedagoger på skolorna kan träna den förmågan genom att till exempel låta barnen utföra övningar där de gör mer än en sak åt gången, som exempelvis enkla boll eller hoppprepsramsor. Därigenom påskyndar vi utvecklingsprocessen och skapar bättre möjligheter i praktiskt taget alla inlärningssituationer (Sandborgh - Holmdahl & Stening, 1993).

2.2.5 Inlärning

Wolmesjö (2005) beskriver i *Smarta rörelser för fysisk och mental balans* tvärvetenskapliga tankar om hur rörelse för barn kan göra inlärningen lättare, öka kreativiteten, sänka stressnivån, ge bättre koordination och även en bättre självkänsla. Boken beskriver även hur rörelser kan hjälpa till att öppna möjligheter för tydligare kommunikation och bättre koncentration (Wolmesjö, 2005).

Liksom Huitfeldt et al (2002) menar i *Idrott och rörelse* menar även Wolmesjö att hjärnan och nerverna bildar ett nätverk och ett motoriskt minne som gör att om du en gång har lärt dig till exempel att cykla, så kommer du ihåg det resten av livet. Det motoriska minnet är starkare än det intellektuella minnet, som exempel förmågan att komma ihåg bokstäver. Inlärningsmetoder med hjälp av rörelser bidrar till att kunskapen befästs djupare. Både andning och rörelser behövs för att kroppen ska skapa ett flöde av blod och energi och på så sätt få balans i både kropp och tankar. Genom att då och då träna sin kroppskänedom med hjälp av olika typer av rörelser och i olika tempon så får vi en bra förutsättning för att vara i fysisk- och mental balans (Wolmesjö, 2005).

2.3 Motorik

Enligt Sigmundsson och Pedersen (2004) är barn som har dålig motorik mer inaktiva än genomsnittet. Det visar att träning av de motoriska färdigheterna är viktig inte bara för barnens egen utveckling, utan även ur ett hälsoperspektiv. Lärare har en stor del i elevernas motoriska utveckling. Den motoriska träningen kan inte begränsas till de första levnadsåren, utan det är en livslång process. Lärare kan inte betrakta sina elever som färdigutvecklade när de börjar skolan, utan de ska se till att upprätthålla och vidareutveckla deras motoriska färdigheter. Lärarna måste kunna förmedla kunskaper om vikten av motorik och dessutom stimulera barnens intresse för att ägna sig åt sådana aktiviteter på fritiden och utanför idrottslektionerna (Sigmundsson & Pedersen, 2004).

Sandborgh - Holmdahl och Stening (1993) benämner att begreppet motorik har med rörelse att göra, att planera och genomföra rörelser och rörelsemönster. Motorik delas in i grovmotorik och finmotorik. Grovmotoriska rörelser är när de stora muskelgrupperna är inblandade, som till exempel krypa, gå, springa, hoppa med mera. Finmotoriken betecknar istället de rörelser med små muskelgrupper som till exempel fingrarnas och ögonens rörelser (Sandborgh - Holmdahl & Stening 1993).

2.3.1 Skolmiljöns påverkan för den motoriska utvecklingen

Ericsson (2005) anser att barnen i skolan borde få många tillfällen där de genom olika typer av rörelser kan träna sin motorik och dessutom uppleva rörelseglädje. Möjligheterna till detta varierar stort från skola till skola. En del skolor har väldigt små skolgårdar medan andra skolor har betydligt större ytor som kan inbjuda till betydligt mer rörelse och aktiviteter. Ericsson (2005) menar att en önskvärd idé vore att alla skolgårdar i Sverige skulle kunna ge goda möjligheter för eleverna att hoppa, leka, springa, klättra, gunga, snurra och balansera. Många skolgårdar skulle idag behöva en förändring så att de inspirerar till rörelselek och motorisk träning, istället för att stå och prata eller göra annat stillasittande på rasterna (Ericsson, 2005).

Enligt Sigmundsson och Pedersen (2004) kan bristande stimuli till rörelse vara en orsak till motoriska problem. De menar att mycket stimulans påskyndar den motoriska utvecklingen medan brist på stimulans hämmar den. En väl planerad skolgård med lekplatser och grönområde samt ett samarbete med fritidsgårdarna, är enkla lösningar som betyder att eleverna får goda möjligheter till rörelse på olika sätt (Sigmundsson & Pedersen, 2004).

2.3.2 Skolans roll för den motoriska utvecklingen

Ericsson (2005) menar att skolan har en betydelsefull roll då det gäller barns motoriska utveckling och lärande. Idrott och hälsa är så gott som idag det enda ämnet där elever får möjlighet till att genom kroppsrörelse utveckla och förbättra sin motorik. Skolan har ansvar för att alla elever erbjuds regelbunden fysisk aktivitet under skoldagarna. Det tydliggjordes i läroplanerna 2003. Följande tillägg kom i Lpo94: ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”. (Skolverket, 2004, sidan 11).

Ericsson (2005) anser att citatet ovan visar att skolan har gjort ett viktigt ställningstagande angående ökad fysisk aktivitet hos barn. Det som hon nu anser saknas i läroplanen är vilken omfattning den fysiska aktiviteten ska ha och vilka motoriska mål som ska uppnås och vad eleverna räknas lära sig genom regelbunden fysisk aktivitet (Ericsson, 2005).

Ericsson menar vidare att myndigheten för skolutvecklingen följer och stöttar skolornas arbete för att ändringarna i läroplanerna ska kunna ske ute i verksamheten. I en delrapport skriver myndigheten för skolutvecklingen att effekter som kan anas är att fysisk aktivitet under skoldagen skapar lugn och gör det lättare för elever att koncentrera sig. Även det sociala klimatet mellan elever och mellan lärare och elever anses förbättras. Leken lyfts också fram som en förutsättning för lärande och utveckling (Ericsson, 2005).

Huitfeldt et al (2002) anser att den obligatoriska rörelsen på skolan är betydelsefull för alla barn. Den ska förbereda dem för olika situationer och ge alla möjlighet att hoppa, rulla, klättra och hantera olika bollar. De ska dansa, simma och vara förtrogna med olika lekar. Barnen ska kunna uttrycka sig, deras självkänsla ska öka liksom övertygelsen om att alla duger som de är. Barn mellan fyra och nio år har en stor förmåga till inläring av motorik. Det är under denna tid det framförallt är tacksamt att lära in olika motoriska färdigheter. Färdigheten sitter sedan kvar långt upp i åldrarna och finns sedan hos dem resten av livet, i motsats till styrka och uthållighet som ständigt måste tränas för att uppehållas (Huitfeldt et al, 2002).

Huitfeldt et al, 2002 menar att den stimulans och undervisning som barnen kommer i kontakt med under rörelsepassen påverkar deras sätt att leva och uppleva livet i övrigt. De lär sig fort och förhoppningsvis stimuleras de till att träna och aktivera sig på fritiden också. En god undervisning är A och O för att barnen ska få en positiv inställning till rörelse. Oftast är

barnen i full gång med någon aktivitet precis innan lektionen ska starta. Att ta till vara på dessa spontanaktiviteter är ett utmärkt sätt att fortsätta en lektion på (Huitfeldt et al, 2002).

2.4 Motivation och glädje med rörelse

Enligt Nordlund, Rolander och Larsson (1997) tränar de barn som har hög fysisk aktivitet och en väl utvecklad motorik, sin motoriska förmåga under spontan lek. Det är de motoriskt hämmade och fysiskt mindre aktiva som behöver speciell omtanke. Lekarna bör väljas med hänsyn till barnens mognad så att varje individ upplever motivation. Lekarna bör locka med alla barn och inte uppfattas som negativa av någon (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

Malmberg (1999) menar att alla människor har ett medfött behov att röra sig. Genom att ge eleverna positiva upplevelser av rörelse ökar sannolikt deras behov av att röra sig. Att låta barn välja lag och på så sätt få något barn till att bli vald sist, är något som kan uppfattas som jobbigt och pinsamt för det barn som blir vald just sist. Om ett barn allt som oftast bli vald sist i en rörelselek eller i någon idrott, kan det påverka barnets inställning och negativ lust till idrott och rörelse kan utvecklas. Genom rörelse får barn möjlighet att uttrycka sina känslor eller en attityd. Malmberg menar att varje individ kan hitta sin nisch för vad den är bra på. Alla har vi kroppar som är byggda på olika sätt och som passar olika aktiviteter bättre eller sämre. För att uppleva idrott och rörelse som något lyckligt gäller det att ta vara på upplevelsen just i nuet. Det som är lyckligt i idrott och rörelse idag är det kanske inte imorgon och därför gäller det att ta tillvara på stunderna och ögonblicken som ger en lycka (Malmberg, 1999).

2.4.1 Vikten av feedback

”Ett av de viktigaste verktygen en tränare har för att påverka inlärningsprocessen hos en utövare är att ge feedback” (Schmidt & Wrisberg, 2001, sidan 209). För att en lärare ska kunna ge en elev ”rätt” feedback gäller det att vara väl förberedd inför lektionerna så att felaktiga rörelseprogram inte går obemärkta förbi. Läraren bör känna till de olika rörelserna och ha en förståelse för vilken nivå varje individ ligger på. Visar läraren en övning på en nivå som är för svår för eleven är det troligt att rörelserna blir fel och att de senare kan bli svåra att ändra på. Det finns en mängd olika sätt att ge feedback på och de ska användas i situationer där eleverna kan ta till sig dem och som hjälper deras självförtroende. Feedback som gäller felaktiga rörelser kan vara svåra för eleverna att ta till sig, men är av största vikt för att

förändra felaktiga rörelseprogram. Om eleverna lär sig felaktiga rörelser kan dessa rörelser bli svåra att ändra på i framtiden (Schmidt & Wrisberg, 2001).

2.4.2 Att leda barn i idrott och rörelse

Nordlund, Rolander och Larsson (1997) menar att barn inte är födda stillasittande utan har ett behov av att röra sig flera gånger per dag. En stor del av barnens vardag tillbringas i skolan och skolan har ett ansvar för regelbunden rörelse. I rörelsen/leken får barnet stimulans för alla sinnen, det får möjlighet att träna och utveckla både motorik och språk samtidigt som de har kul. Barnidrott är ett positivt sätt att stimulera barns motorik och barnidrotten måste rikta sig till alla barn, såväl till dem som har bra motorik som till dem som inte har så god motorisk färdighet. Det gäller för lärare att väcka intresset för rörelse så barnen själva kan stimulera sin egen utveckling och rörelseskolning (Nordlund, Rolander, Larsson, 1997).

I *Framgångsrikt ledarskap* beskrivs hur ledare arbetar med ett pojklag födda 84 och hur de låter alla barn få vara utifrån deras egna förutsättningar. Boken visar hur viktigt det är att utgå från barns behov och förutsättningar oavsett om det gäller ett fotbollslag eller om det är inom skolans värld. Pettersson (2001) menar att idrott och rörelse är så mycket mer än barns behov av att röra på sig. Som ledare eller lärare är det viktigt att tänka efter varför det finns ett barn som absolut inte vill vara med på denna övning eller göra denna rörelse. Har vi kanske inte fångat hans/hennes intresse eller tycker han/hon att det är för svårt? Pettersson (2001) anser att barn inte ska bli tvingade att göra något utan istället ska man låta dem göra någon annat. Han menar att barnet själv kommer när det är moget för det.

Huitfeldt et al (2002) lyfter fram hur viktig relationspedagogiken är. De menar att mycket är vunnet om läraren lyckas skapa en positiv relation till gruppen. En lärare måste se varje enskild individ och kommentera en rörelse som barnet gjort så att den känner sig bekräftad. Författarnas grundsyn är att barn med hjälp av professionella pedagoger ska erhålla färdigheter, kunskaper och intresse i en miljö som stimulerar till inläring. Det ideala enligt författarna är att det ska vara lekfullt men på samma gång utvecklande för barnen. Huitfeldt et al (2002) menar att beröm är viktigt för att eleverna ska uppleva rörelseglädje och få ett bestående intresse i framtiden.

2.5 Vad säger forskning om rörelse i skolan?

Sambandet mellan fysisk inaktivitet och ökad risk för sjukdom är väl etablerat genom forskning. De barn som har dålig utvecklad motorik och dessutom dålig kondition hamnar ofta i en ond cirkel där de är fysiskt passiva på sin fritid. Ericsson (2005) anser därför att det enda sättet att nå dessa barn är genom skolan. I skolans idrottsundervisning finns möjlighet att med hjälp av pedagogiska metoder förhindra att det uppstår negativa cirklar hos barn med minskad motivation för rörelse. I kursplanen ska det strävas efter att eleverna ska erhålla en positiv utveckling av social förmåga och självbild (Ericsson, 2005).

Ingegerd Ericsson som jobbar på Idrottsvetenskapliga programmet på Malmö Högskola har skrivit en avhandling som heter *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Den belyser ökad idrottsundervisning och medveten motorisk träning samt motorisk specialundervisning i skolan. Hon menar att det kan vara svårt att skapa motivation till rörelse och idrott för de eleverna inte har de bästa motoriska förutsättningarna. För att uppnå den motivationen krävs det enligt henne att alla lärare, pedagoger och föreningsledare har goda kunskaper i hur de metodiskt kan arbeta för att stimulera barns motoriska utveckling (www.idrottsforum.org).

I sin studie på Ängslättskolan i Bunkeflo har hon följt 251 barn från skolår ett upp till tre. Eleverna observeras och mäts varje år till och med vårterminen skolår 3. En studiegrupp bestående av två årskullar elever har en obligatorisk rörelselektion varje dag medan en tredje årskull på samma skola enbart har sina ordinarie två idrottslektioner. Eleverna i studiegruppen som observerades ha motoriska brister, erbjöds extra motorisk träning i en mindre grupp ytterligare en lektion per vecka. Denna motoriska träning var mer individualiserad och utgick ifrån den motoriska utveckling varje elev befann sig på. Barnet gavs här en möjlighet att i sin egen takt utvecklas för att automatisera grovmotoriska grundrörelser (www.idrottsforum.org).

Resultatet efter dessa studier visade att barns grovmotorik förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Efter ett år har de elever med obligatorisk rörelse varje dag bättre balansförmåga, koordination och bättre motorik totalt jämfört med dem som bara genomförde sina ordinarie idrottslektioner. Ericssons (2003) studie visar att skolans två idrottslektioner inte är tillräckliga för att motoriken ska förbättras. Elever med motoriska brister behöver extra stimulans för att inte bristerna ska följa dem långt upp i skolåren.

Studien visade också att fysisk aktivitet och extra motorisk träning har betydelse speciellt för elevernas skrivförmåga, läsförmåga, rumsuppfattning och taluppfattning (www.idrottsforum.org).

Enligt Ericsson (2005) är en utökning av medveten motorisk träning i skolan betydelsefull för både motorisk status och koncentrationsförmåga, men även för skolprestationerna i svenska och matematik.

2.6 Vad säger Lpo94 och kursplanen för grundskolan om ämnet Idrott och Hälsa?

I kursplanen för grundskolan betonas det hur viktig idrott och rörelse är för hälsan. Skolan har möjlighet att påverka elevers syn på rörelse och därför är det relevant att till detta arbeta visa vad både kursplan och Lpo94 säger om idrott och rörelse i skolan.

Kursplanen menar att barn behöver utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur fysisk aktivitet påverkar kroppen. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga och en positiv självbild. Det viktigaste syftet är att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor. Eleverna ska utveckla gemenskap, samarbetsförmåga, förståelse och respekt för varandra. Framför allt ger idrott och rörelse i skolan en möjlighet till att stärka gemenskapen mellan barn och ungdomar i dagens mångkulturella och internationella samhällen (www.skolverket.se).

I kursplanen finns olika mål att sträva mot. Några exempel på dem är att eleverna ska utveckla sin förmåga att leka, motionera och idrotta på egen hand och med andra. De ska utveckla sin förmåga att leda och organisera olika aktiviteter. Något som kursplanen också betonar är att eleverna ska stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och till att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap (www.skolverket.se).

I kursplanen för ämnet idrott och hälsa är orden idrott, lek och allsidiga rörelser i centrum. Alla barn ska oavsett förutsättningar kunna delta och erhålla upplevelser och erfarenheter, samt utvecklas på sina egna villkor. Ämnet ska förmedla en syn som har en betydelse för eleverna redan idag men även senare i livet. Ämnet ska stimulera och engagera eleverna till

att själv ta ansvar för hur viktig idrott och rörelse är för deras välmående. Centralt i ämnet är att utveckla allsidiga rörelseaktiviteter och en allsidig rörelserepertoar som en grund för en aktiv och hälsofrämjande livsstil. En positiv upplevelse av rörelse och rytm är i sin tur en grund för individuella och kollektiva övningar som bland annat främjar den motoriska förmågan. Ett mål för eleverna i slutet av femte skolåret är bland annat att de ska kunna behärska olika motoriska grundformer och kunna utföra rörelser med balans och kroppskontroll. Dessutom ska de kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik (www.skolverket.se).

Enligt läroplanen Lpo94 ska skolan sträva efter att kunna ge eleverna möjlighet till daglig fysisk aktivitet varje dag i skolan så att elevernas rörelsebehov stimuleras. Dessutom ska skolan utveckla elevernas rörelseförmåga och förhoppningsvis väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter (Skolverket, 2004).

3. Empirisk del

3.1 Problemprecisering

Av egna erfarenheter från tidigare arbete inom skolans verksamhet samt vid VFU tillfällen har vi fått uppfattningen att barn rör sig allt mindre i skolan ju högre upp i skolåren de kommer. Genom enkätundersökningen undersöktes hur elever i skolår fyra till sex ser på rörelse i skolan och om de är medvetna om vilken betydelse rörelsen har. Litteraturen i arbetet visar hur daglig rörelse bidrar till motorisk utveckling, välmående och hur den främjar inläring och koncentration. Litteraturen belyser även hur viktig skolans inställning till rörelse är, och vilka faktorer i skolan som påverkar elevernas motoriska utveckling. Med detta i tankarna kom vi fram till ett antal frågeställningar att utgå ifrån:

- Rör sig elever mindre i skolan ju högre upp i skolåren de kommer?
- Är eleverna i undersökningen medvetna om rörelsens betydelse?
- Ser eleverna ett samband mellan rörelse och psykiskt välmående?

3.2 Metod

Vår undersökning bygger enbart på kvantitativa metoder. Det föll sig naturligt att vårt val blev enkätfrågor då så många elever som möjligt skulle ingå i undersökningen och där vi på ett smidigt sätt kunde avläsa resultaten. Eleverna som medverkade i undersökningen gick i skolår fyra, fem och sex. Undersökningen gjordes på en skola i en stad i nordvästra Skåne och där skolgården bestod av fotbollsplan, bandyplan, hinderbana, gungor, basketkorgar och stora fria ytor. Genom undersökningen ville vi se vilken uppfattning dessa elever hade om rörelse, och om det fanns någon skillnad mellan skolåren i deras syn på rörelse. Eftersom undersökningen skulle genomföras på ett stort antal elever var intervjuer inte ett alternativ för arbetet.

3.2.3 Kvantitativa metoder

Edling och Hedström (2003) menar att för att finna struktur i data kan man använda sig av kvantitativa metoder.

Enligt Eggeby och Söderberg (1999) är det viktigt att i sin kvantitativa metod ta fram något som inte är känt på förhand. De nya kunskaperna ligger sedan till grund för analys. Statistiken som kommer fram behöver tolkas så att resultaten klargörs och knyts till undersökningens frågeställningar.

Eggeby och Söderberg (1999) menar att en av poängen med kvantifiering är att se mönster och samband samt att vi kan få ett överraskande resultat. Det är det överraskande resultatet som tvingar oss att tänka om och är enligt Eggeby och Söderberg (1999) den mest gynnsamma forskningsprocessen.

3.3 Urval

Anledningen till att undersökningen gjordes i skolår fyra till sex var att vi utifrån våra egna erfarenheter uppfattar att barn rör sig allt mindre i skolan, ju högre upp i skolåren de kommer. I Lpo94 har dessutom gjorts ett tillägg där de betonar vikten av att röra sig varje dag.

Totalt besvarades 173 enkäter, fördelade på 85 pojkar och 88 flickor. 44 elever i skolår fyra, 76 elever i skolår fem och 51 elever i skolår sex. I arbetet valde vi att inte fokusera på skillnaderna mellan pojkar och flickor utan vi har koncentrerat oss på skillnaderna mellan skolåren när det gäller rörelse i skolan. Totalt var nio elever frånvarande på grund av resa eller sjukdom.

3.4 Upplägg och genomförande

Vid bearbetningen av enkätfrågorna (se bilaga 1) utgick vi från frågeställningarna i problempreciseringen. Vi tog även hjälp av litteraturdelen vid utformningen av frågorna för att få en röd tråd genom hela arbetet. För vidare inspiration och hjälp av utformningen av enkäten använde vi oss av böcker om kvantitativa metoder. Edling och Hedström (2003) och Eggeby och Söderberg (1999) gav oss information om vad det innebär att använda sig av en kvantitativ metod. I *Marketing Research: An Applied Approach* av Malhotra & Birks (2003) fann vi vår metod för vår undersökning, den fem-gradiga likertskalan. Vi kom fram till elva frågor som var intressanta och relevanta för undersökningen.

Fördelen med likertskala är enligt Malhotra och Birks (2003) att den är lätt att arbeta med och att den är lätt för respondenterna att förstå och ta till sig. Den största nackdelen är att den tar

lång tid att fylla i jämfört med andra enkäter. Detta beror på att respondenten måste läsa och reflektera över varje påstående (Malhotra & Birks, 2003). Men detta såg vi inte som en nackdel då vi ville få eleverna att verkligen tänka efter och reflektera över sina svar i förhoppning om att få ärliga och genomtänkta svar. Dessutom valde vi endast elva påståenden för att enkäten inte skulle ta för lång tid att svara på, och att de på så sätt kunde koncentrera sig på de påståenden som fanns där.

Trost (2001) diskuterar var i enkäten bakgrundsfrågorna ska stå. Han argumenterar för att de ska stå sist, då dessa frågor är tråkiga och om de då står först i enkäten så minskar motivationen för respondenten att svara på resten av frågorna. Liksom Trost (2001) anser vi att början på en enkät ska vara motiverande. Bakgrundfrågorna i vår enkät bestod endast av kön och skolår. Därför ansåg vi att det var bäst att ha dessa först, som introduceringsfrågor på enkäten. Trost (2001) menar att det är viktigt att frågorna har en struktur när det gäller ordningsföljd. Dessa ska inte vara ostrukturerade utan följa ett visst mönster (Trost, 2001).

En annan aspekt angående likertskalan är att bestämma antalet svarsalternativ till påståendena. Malhotra & Birks (2003) anser att likertskalan bör ha antingen fem eller sju svarsalternativ. Författarna rekommenderar fem svarsalternativ då respondenterna är mindre insatta eller mindre engagerade i ämnet. Dessutom rekommenderar författarna fem svarsalternativ, när inte resultat per individ ska granskas, utan när en helhet av resultatet ska visas (Malhotra & Birks, 2003).

När frågorna formulerades utgick vi ifrån att de skulle förstås av alla elever i de berörda skolåren. Innan vi inledde vår enkätundersökning hade vi varit i kontakt med rektor och berörda lärare. Vi förklarade syftet med undersökningen och de fick ta del av hur enkäten var utformad. Efter ovannämndas godkännande gjordes en så kallad pilotstudie där sex elever i skolår fyra till sex fick svara på enkäten. Detta gjordes för att vi skulle kunna se vilka svårigheter som kunde uppstå med enkäten. Pilotstudien visade att en del av eleverna hade svårt att förstå vissa ord. Vi formulerade därför om frågorna eller gjorde tillägg med ord i meningarna för att förtydliga ytterligare. Innan enkäten delades ut gjordes eleverna medvetna om varför de skulle svara på denna enkät och vad syftet var med den. Vi betonade vikten av att vara ärlig och att det inte fanns något svarsalternativ som var mer rätt än något annat. Eleverna informerades även om att enkäten var helt anonym och att det inte var någon som skulle få reda på vad just de själva hade svarat. Då vi var närvarande under alla

undersökningstillfällena hade eleverna möjlighet att fråga om det fanns ytterligare något som de inte förstod. Alla elever som deltog i undersökningen hade svarat på alla frågor. Bortfallet i undersökningen berodde på att nio elever inte vara närvarande under dagen.

3.5 Bearbetningsmetod

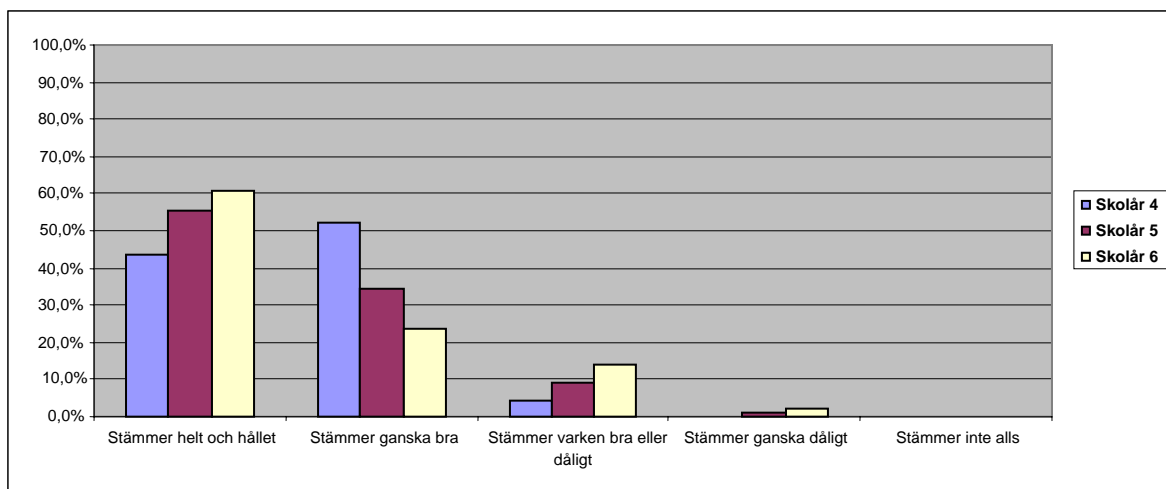
När alla enkäter hade besvarats och blivit inlämnade sorterades de efter varje skolår och därefter sammanställdes svaren skriftligt. När sammanställningen var slutförd programmerades svaren in i Microsoft Office Excel 2003. Resultaten från varje fråga och skolår redovisades sedan i procentform. För att tydliggöra hur eleverna hade svarat valde vi att visa resultaten av varje fråga i form av diagram.

4. Redovisning av resultat från enkätundersökning

Resultaten av datainsamlingen redovisar vi, som vi nämnde i bearbetningsmetoden, i form av diagram tillsammans med kommentarer. Varje skolår redovisas var för sig då ett av syftena med arbetet var att se om det fanns någon skillnad resultatmässigt mellan skolåren. Svaren visar vi i procentform då det ger en klar och tydlig bild för läsaren av resultatet på grund av att varje skolår hade olika antal elever som deltog i undersökningen.

Diagram 1 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

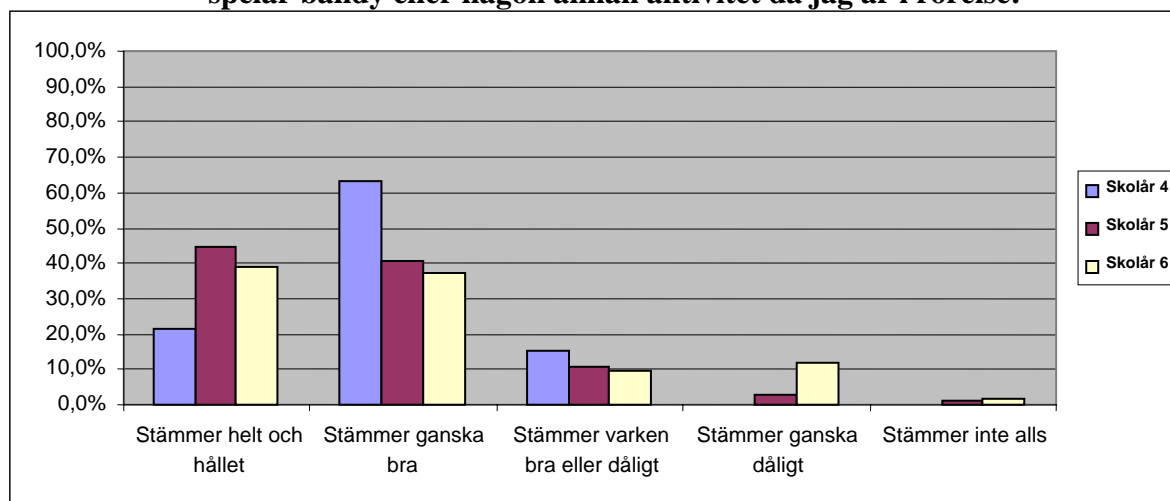
Jag tycker det är roligt att vara i rörelse under rasterna:



Kommentarer: Anledningen till att vi valde denna fråga var för att se elevernas inställning till att vara i rörelse under rasterna. Resultatet visar att eleverna i denna undersökning är positivt inställda till att vara i rörelse under rasterna. Resultatet motsäger vår teori om att lusten för rörelse avtar ju högre upp i skolåren eleverna kommer.

Diagram 2 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

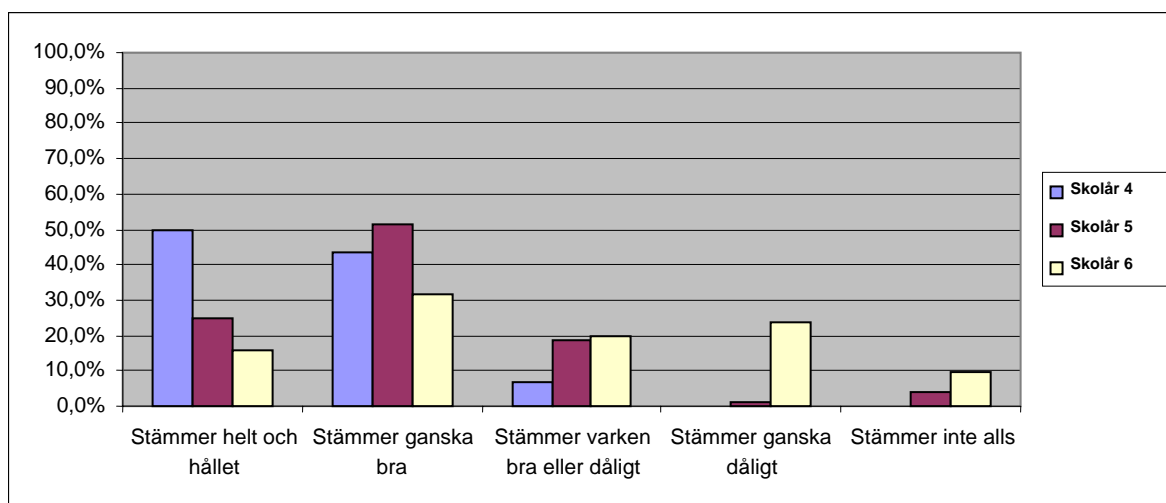
Jag är alltid i rörelse under rasterna i skolan. Ex: Hoppas hopprep, spelar fotboll, spelar bandy eller någon annan aktivitet då jag är i rörelse:



Kommentarer: Utifrån denna fråga ville vi göra en jämförelse med fråga ett. Vi ville se om glädjen med att röra sig (som de svarade på i fråga ett) hade ett samband med att de verkligen var i rörelse under rasterna. Överlag var det ganska överensstämmande men skillnader fanns. I skolår fyra och sex fanns de största skillnaderna. Det var en minskning från diagram ett till diagram två med 51,1 % för fyroarna och 35,5 % för sexorna i stapeln ”stämmer helt och hållet”.

Diagram 3 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

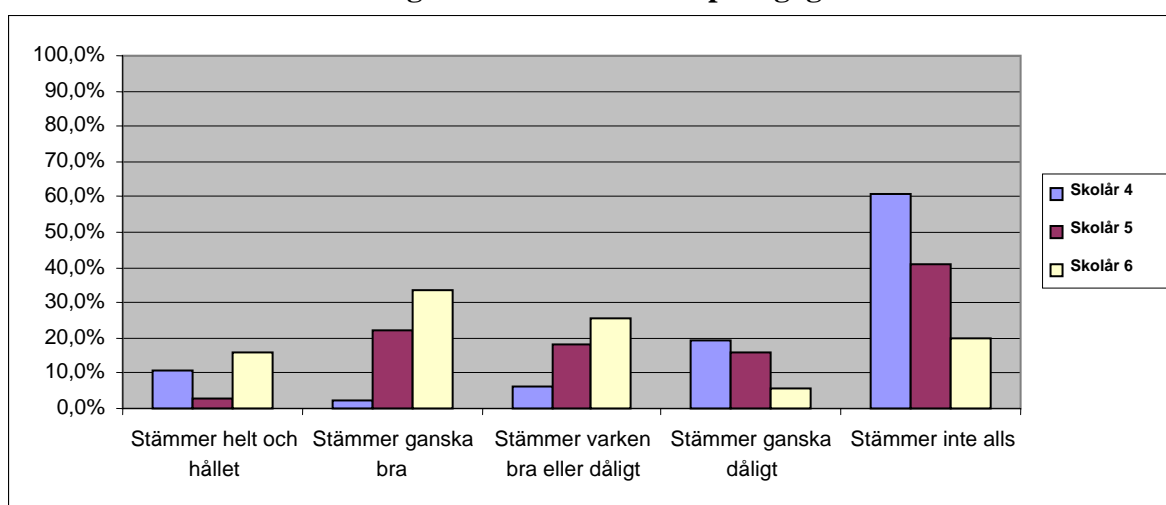
Jag tycker att skolgården har allt en skolgård ska ha för att jag ska tycka det är roligt att vara i rörelse under rasterna:



Kommentarer: Skolgården som bestod av fotbollsplan, bandyplan, hinderbana, gungor, basketkorgar och stora fria ytor var många elever nöjda med. Ett mönster var dock att ju högre upp i skolåren eleverna är desto mer tveksamma är de till sin skolgårds utformning. Detta tror vi kan bero på att skolgården inte är lika tillfredsställande för elever i skolår sex jämfört med skolår fyra.

Diagram 4 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

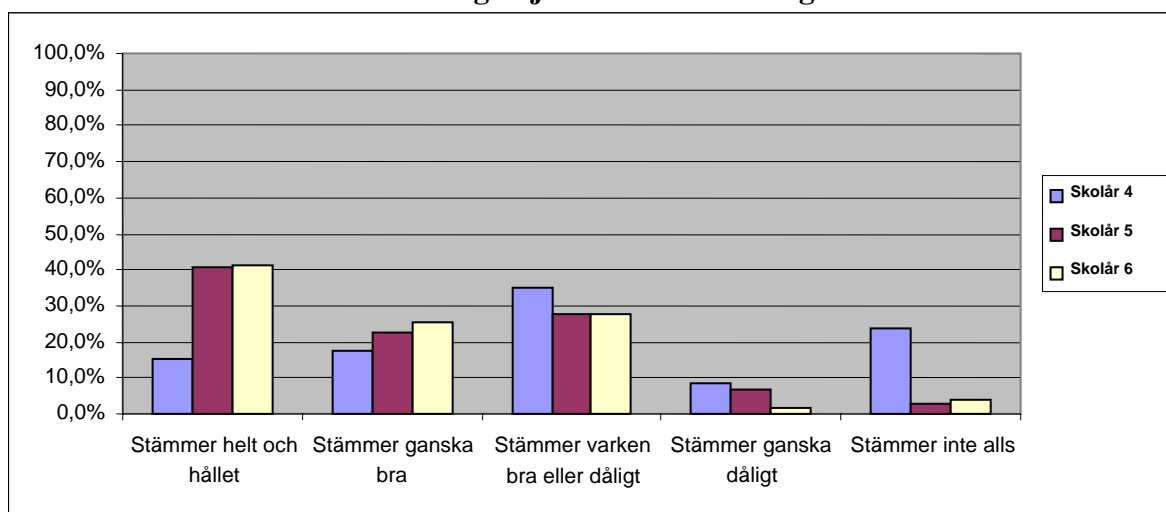
Jag skulle vilja att en del av rasterna var planerade med olika rörelseaktiviteter av någon lärare eller fritidspedagog:



Kommentarer: Över hälften av alla elever i skolår fyra ville inte att rasterna skulle vara planerade av någon pedagog. Däremot var över 30 % av eleverna i skolår sex ganska positiva till att en del av rasterna skulle vara planerade med rörelseaktiviteter.

Diagram 5 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

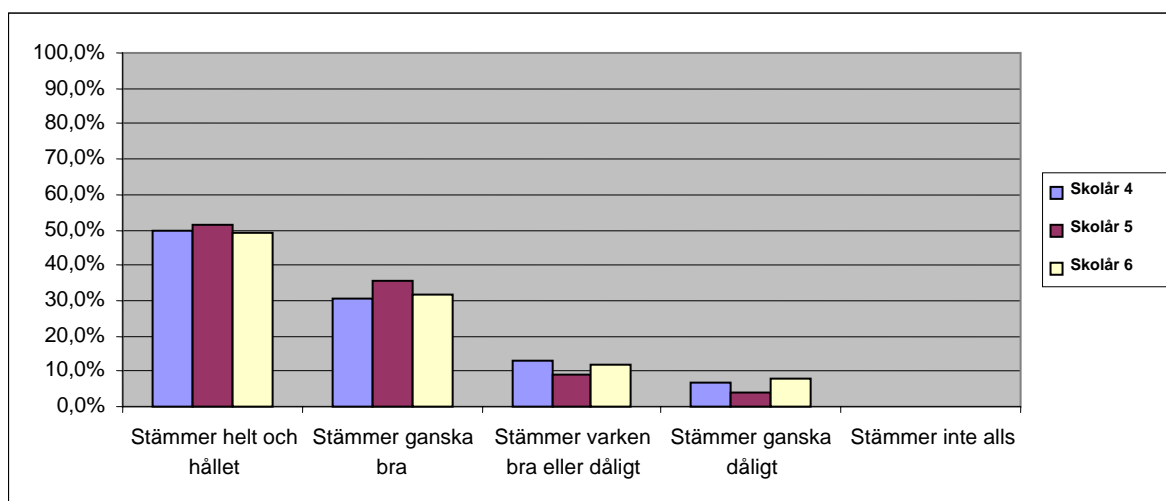
Jag tycker det är viktigt att lärare berömmar och uppmuntrar till rörelse för att jag ska känna glädjen med att röra mig:



Kommentarer: Återigen skiljer sig elevernas svar i skolår fyra från övriga skolår. Majoriteten av eleverna i skolår fyra tycker inte det är så viktigt att lärare berömmar och uppmuntrar för att de ska känna glädje med rörelse. Däremot anser merparten av eleverna i både skolår fem och sex att det är viktigt med beröm och uppmuntran för att känna glädjen med rörelse.

Diagram 6 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

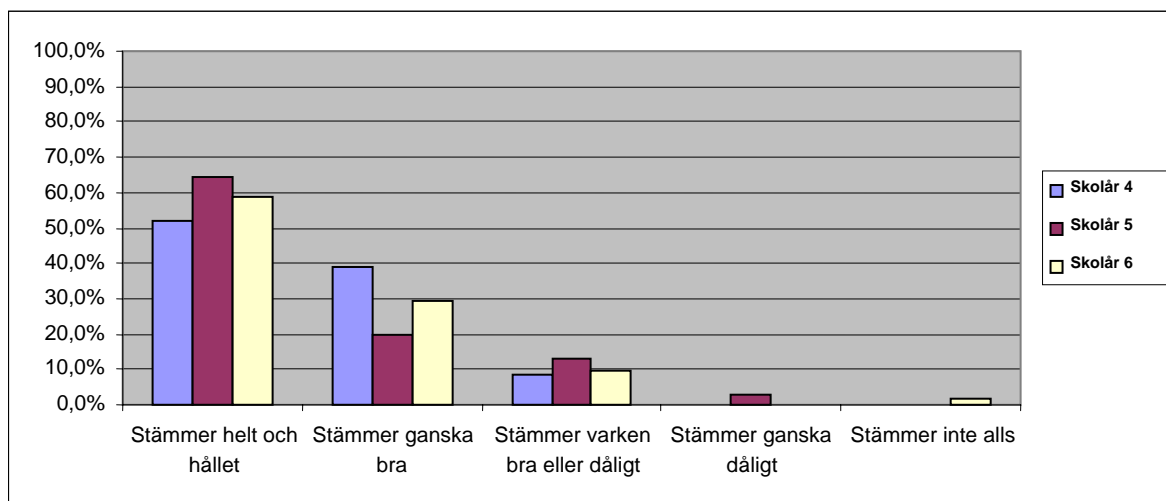
Jag tycker det är viktigt att få tillåtelse till att komma ut och röra på mig om jag känner mig trött och okoncentrerad i klassrummet, för att sedan lättare kunna komma tillbaka och sitta och jobba i klassrummet:



Kommentarer: Detta diagram visar att eleverna i alla skolåren har liknande syn på betydelsen av att komma ut och röra sig om de känner sig trötta och okoncentrerade. Över 80 % av eleverna ser positivt på att få möjlighet att komma ut och röra sig vid behov, för att sedan lättare kunna komma tillbaka och jobba i klassrummet.

Diagram 7 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

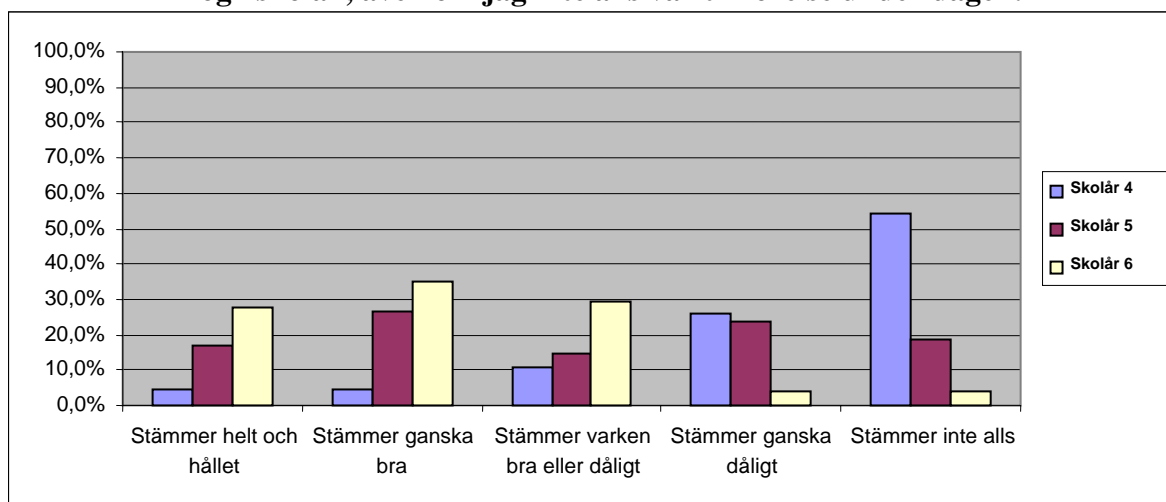
Jag tror att rörelse i skolan bidrar till att jag mår bättre, det vill säga att jag känner mig gladare och piggare i skolan:



Kommentarer: En klar majoritet tycker att rörelse bidrar till att de mår bättre i skolan. Hela 64,5 % av eleverna i skolår fem anser att det stämmer helt och hållet. Överlag är eleverna medvetna om rörelsens betydelse för sitt eget välmående.

Diagram 8 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

Jag tror att min inlärningsförmåga, det vill säga min förmåga att lära mig saker är lika hög i skolan, även om jag inte alls varit i rörelse under dagen:

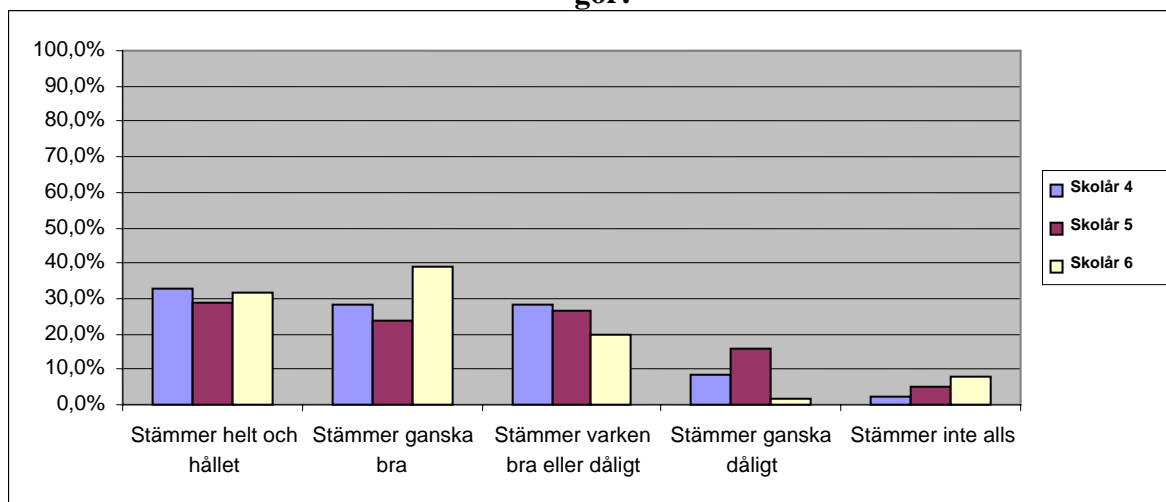


Kommentarer: Återigen skiljer sig svaren för eleverna i skolår fyra jämfört med skolår sex. Över 50 % av eleverna i skolår fyra men endast 3,9 % av eleverna i skolår sex tycker det ”stämmer helt och hållet” med att rörelse har betydelse för deras inlärningsförmåga.

Diagram 9 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

Jag skulle vilja att någon form av rörelseaktiviteter eller övningar (utöver idrottslektionerna) ska ligga på schemat precis som matte, svenska eller SO-ämnena

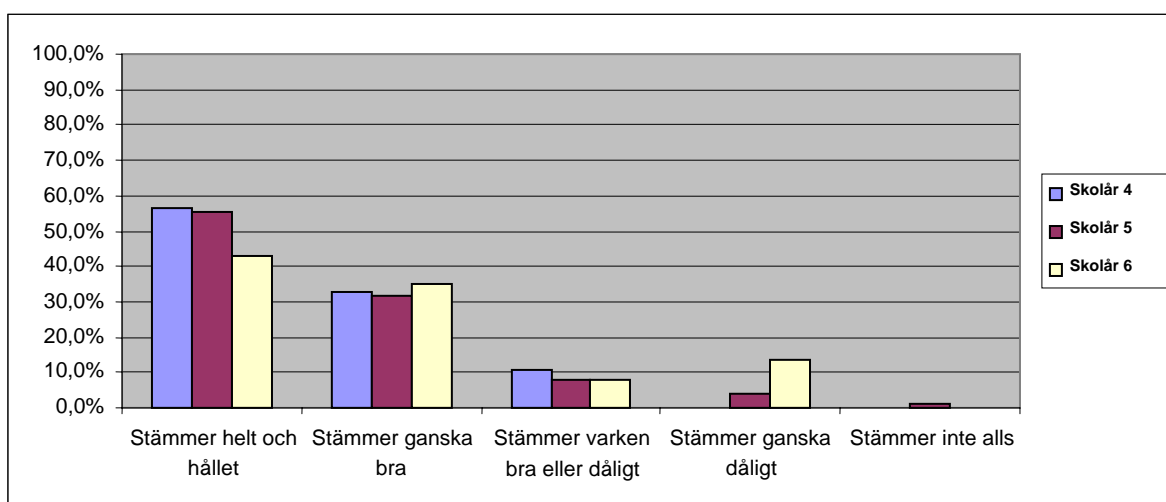
gör:



Kommentarer: Att det ska ligga någon form av rörelseaktiviteter på schemat anser majoriteten av eleverna vara positivt, men för en stor del av eleverna spelar det ingen roll om det finns eller inte. Mest negativa var eleverna i skolår fem där över 20 % inte var intresserade av att det skulle finnas rörelse inlagt på schemat.

Diagram 10 Antal elever: År 4: 46 - År 5: 76 - År 6: 51

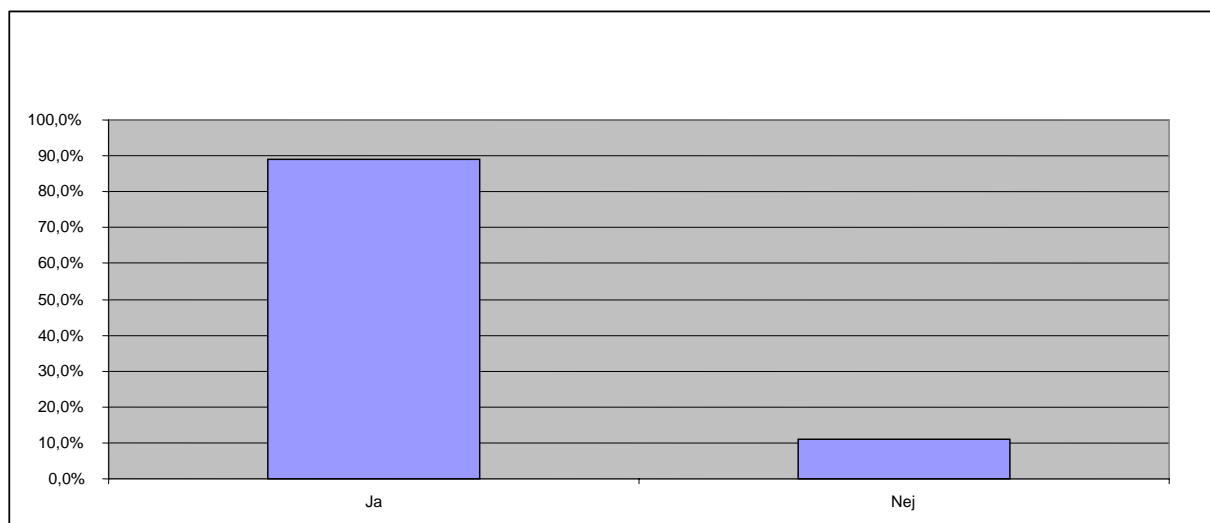
Jag tycker att jag får möjlighet till att röra mig tillräckligt mycket under varje skoldag i veckan:



Kommentarer: Diagrammet visar att över 75 % i varje skolår känner att de får tillräckligt med möjligheter till rörelse under skoldagen. Dock finns en grupp elever i skolår fem och sex som skiljer sig från mängden och vill ha möjlighet till mer rörelse.

Diagram 11 **Totalt antal elever: 173**

Har du någon gång under din skoltid blivit informerad om vilken betydelse rörelsen kan ha?



Kommentarer: 89,1 % har någon gång under sin skoltid blivit informerad om rörelsens betydelse. Detta var för oss positivt då vi anser att skolan har en viktig uppgift då det gäller att sprida kunskap om rörelsens betydelse men även uppmuntra eleverna till rörelse.

4.1 Kommentarer om enkätundersökning

Majoriteten av eleverna som deltagit i undersökningen hade en positiv inställning till att röra sig. De flesta eleverna tyckte det var roligt att vara i rörelse under rasterna, endast 3,3 % tyckte inte det var speciellt roligt. Men om de verkligen var i rörelse på rasterna varje dag, fanns en del skillnader, som vi kommenterat tidigare under diagram två. Utifrån undersökningen kunde vi vid ett par tillfällen se att det fanns en del skillnader mellan framförallt fyorna och sexorna. Eleverna i skolår fyra tyckte till exempel inte att beröm och uppmuntran för att känna glädje med att röra sig var lika viktigt som eleverna i skolår sex.

Överlag hade eleverna en bra uppfattning om vilken betydelse rörelse har för deras egen skull. Majoriteten av eleverna ansåg att det var viktigt att de fick möjlighet till att snabbt komma ut och röra sig då de kände sig trötta och okoncentrerade.

5. Diskussion

I resultatdiskussionen kopplar vi samman och diskuterar litteratur och resultat av enkät.

5.1 Resultatdiskussion

Syftet med arbetet var att undersöka vilken uppfattning elever i skolår fyra till sex hade om rörelse i skolan. Därför var det viktigt att ta reda på om rörelse uppfattades som något positivt. Våra tidigare erfarenheter av rörelse på rasterna har varit att elever i skolår fyra till sex börjar röra sig mindre än vad de gjort i de tidigare skolåren. Med hjälp av enkätundersökning undersöktes vilken syn och uppfattning elever i skolår fyra till sex hade om rörelse i skolan.

Utifrån resultatet, som visats tidigare i form av diagram, upplevde vi att eleverna överlag var positivt inställda till att röra sig under rasterna. Över hälften av de tillfrågade eleverna tyckte det ”stämde helt och hållet” med att det var roligt att vara i rörelse under rasterna. Trots att intresset fanns för rörelse så minskade stapeln ”stämmer helt och hållet” hos samtliga elever i samtliga skolår på frågan om de verkligen var i rörelse varje rast. Kursplanerna för grundskolan (2000) stipulerar att vi ska erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet och att skolan även ska stimulera elevernas intresse för fortsatt rörelse. Det finns ett klart samband mellan de elever som har intresse av att röra på sig och de som verkligen rör på sig. Enkäten visade att ett stort intresse inte alltid behöver betyda att eleverna rör på sig varje dag eller varje rast. Precis som Nordlund, Rolander och Larsson (1997) skriver, är det viktigt för personalen på skolorna att väcka intresset för rörelse, så att eleverna själva kan stimulera sin rörelseutveckling. Vi anser att lärarna bör se till att eleverna kommer ut varje rast, oavsett väder. Har de intresse för rörelse och är utomhus, brukar eleverna enligt våra egna erfarenheter röra på sig. Resultatet av diagram två visar att majoriteten av eleverna i skolår fyra, fem och sex hade intresset för att vara i rörelse under rasterna. Resultat av undersökningen visar att betydligt fler elever var positivt inställda till rörelse jämfört med vår egen uppfattning innan undersökningen gjordes.

Eleverna spenderar mycket tid i skolan och det är där de får chansen till stimulans och rörelseglädje. Vi anser att det gäller för skolorna att anpassa och utveckla skolgården så att den ger stora möjligheter till varierade rörelseaktiviteter. Ericsson (2005) menar att en skolgård ska inspirera till rörelselek och motorisk träning och inte vara en plats där eleverna är stillasittande. Hon menar att alla skolgårdar i Sverige ska kunna ge goda möjligheter till

rörelse, och detta håller vi fullständigt med henne om. Ett av målen i Lpo94 är att skolorna ska ge eleverna möjlighet till daglig fysisk aktivitet så att elevernas rörelsebehov stimuleras. En väl planerad skolgård anser vi bidrar till det målet då elever får stora möjligheter till varierad rörelse. Enligt Sigmundsson och Pedersen (2004) är en väl planerad skolgård med lekplatser och grönområde enkla lösningar som betyder att eleverna får goda möjligheter till rörelse på olika sätt. Om vi ser till undersökningen var merparten av skolår fyra och fem nöjda med skolgården. Däremot tyckte 33,3 % av eleverna i skolår sex att skolgården inte hade allt en skolgård borde ha för att de ska tycka det var roligt att röra på sig under rasterna. Av de elever som deltog i enkäten var det också sexorna som rörde sig minst under rasterna. Att det saknades något på skolgården tolkar vi som en av orsakerna till att sexorna i detta fall rörde sig mindre än de övriga eleverna. Liksom Lpo94 menar att undervisningen ska anpassas efter varje individ menar vi att skolgården ska utformas på ett sätt som tillfredställer alla och som medverkar till att alla elever får sina rörelsebehov stimulerade. Vi menar att skolgården ska vara varierad i förhoppning om att alla elevers intresse för rörelse ska tillgodoses. I dagens läge där eleverna har färre schemalagda idrottstimmar än tidigare är det ännu viktigare att skolan ser till att erbjuda eleverna goda möjligheter till att röra på sig och att ha en väl planerad skolgård. Sigmundsson & Pedersen (2004) menar att en välplanerad skolgård bidrar till elevernas motoriska utveckling.

Ett av syftena med enkäten var att undersöka vad eleverna ansåg om att ha en rörelseaktivitet planerad och ledd på rasterna av en pedagog. Frågorna var om pedagogerna skulle vara med att planera en del av rasterna, och om det var viktigt för eleverna att få positiv feedback av någon pedagog för att de skulle kunna känna glädjen med att röra sig. Svaren från eleverna visade att merparten av fyror och femmorna ville sköta sig själva på rasterna, utan inblandning från pedagoger på skolan. Däremot tyckte merparten av sexorna att det var en bra idé, eller att det inte spelade någon roll, att en/flera pedagoger var med och planerade en del av rasterna. Det tror vi kan bero på att skolgården inte är anpassad till sexornas utvecklingsnivå och att en del sexor då kände att det kunde vara skönt med lite pedagogisk planering på rasterna. Liksom Ericsson (2005) menar vi att skolgården ska inspirera till rörelse oavsett vilka åldrar eleverna har. Enligt diagram 1 var sexorna de elever som mest tyckte att det "stämde helt och hållet" med att det var roligt att vara i rörelse under rasterna. Att en förändrad skolgård och mer pedagogisk ledning hade ökat sexornas aktivitet på rasterna ser vi som en inte alltför vågad tolkning.

På frågan om det är viktigt med beröm och uppmuntran för att eleverna ska känna glädjen med rörelse blev det återigen blandade svar mellan de olika skolåren. Bland de två äldsta skolåren i undersökningen var majoriteten överens om att positiv feedback från någon pedagog var något som bidrog till att de lättare kunde känna glädjen med rörelse. Lite mer än en fjärdedel av eleverna i de två äldsta skolåren tyckte inte att beröm och uppmuntran spelade någon roll för att känna mer glädje för rörelse. Däremot tyckte merparten av skolår fyra att det inte spelade någon roll om pedagoger uppmuntrar eller berömmar för att de ska kunna känna glädje med rörelse. Vår slutsats av dessa svar var att vi anser att ju högre upp i skolåren eleverna kommer desto mer uppmuntran och beröm behöver de för att de ska tycka det är roligt med rörelse. Vi anser att pedagoger måste fortsätta att berömma elever, oavsett ålder, för att öka självförtroendet och glädjen över att röra sig. Huitfeldt et al (2002) menar att rörelsen bidrar till att elevernas självkänsla ökar då de känner att alla duger. De anser också att det är viktigt att påpeka handling istället för att påpeka misstag. Det är viktigt att de får ett bestående intresse och upplever rörelse som något positivt. Schmidt och Wrisberg (2001) menar att feedback är det viktigaste verktyget vi lärare har för att påverka elevernas inlärningsprocess. Lär sig eleverna felaktiga rörelseprogram blir de mycket svåra att ändra på senare i livet (Schmidt, Wrisberg 2001). Vi menar att lärare måste ge feedback som hjälper eleverna till rörelseutveckling och enligt Huitfeldt et al (2002) även ökar elevernas självförtroende.

Utifrån resultatet av undersökningen anser vi att eleverna är medvetna om rörelsens betydelse. En stor majoritet av alla skolår är väl medvetna om att de både mår bättre och har lättare att koncentrera sig om de har varit i rörelse under dagen. Eriksson (2003) visar i sin studie att daglig rörelse och motorisk träning har betydelse för elevernas prestation i skolan. Eleverna i vår undersökning menar att de gärna vill komma ut och röra på sig om de blir trötta i klassrummet. Enligt undersökningen upplevde eleverna att de hade lättare för koncentration om de vid behov får tillgång till att röra på sig. Enligt våra egna erfarenheter från VFU-perioder anser vi att lärarna allt för sällan bryter lektionen för rörelse, då eleverna känner sig trötta och okoncentrerade. Vi anser att det finns möjlighet att lägga in rörelse i de flesta ämnen, men på de skolor som vi har erfarenhet av är idrott det enda ämne där eleverna får chans till rörelse. Är vi pedagoger bara uppfinningsrika och vågar prova, så kan rörelse bli ett naturligt inslag i elevernas skolvardag. Larsson och Bergström (2002) menar att barn behöver röra på sig varje dag för att må bra, och att rörelse bidrar till att eleverna orkar mer både fysiskt och psykiskt. Vi menar att rörelse bör vara ett lika naturligt ämne i elevernas

skolvardag som till exempel matematik och svenska. Det ska då vara ett planerat ämne som utgår från läroplanen och där mål och syfte finns inför varje pass.

På frågan om rörelse påverkar elevernas inlärningsförmåga blev vi konfunderade. Det visade sig att fyrorna hade en större medvetenhet om detta ämne än deras äldre skolkamrater. Återigen skiljde svaren sig mest åt mellan fyrorna och sexorna då majoriteten av fyrorna trodde att rörelsen påverkade deras inläring. Majoriteten av sexorna trodde tvärtom. Femmorna hamnade återigen någonstans mittemellan. Ericssons (2003) studie visade att rörelse och motorisk träning har betydelse, speciellt för elevernas skrivförmåga, läsförmåga, rumsuppfattning och taluppfattning. När vi före undersökningen gick igenom frågorna var vi av den uppfattningen att de äldre eleverna skulle vara mer insatta och ha mer kunskap om rörelsen påverkan på inläringen. Resultatet visade dock det motsatta, vilket var överraskande för oss. Varför fyrorna var det skolår som mest stödjer forskarnas teorier kan vi inte finna svaret på.

I det stora hela är vi nöjda med vår enkätundersökning. Med hjälp av diagrammen kunde vi på ett tydligt och klart sätt se hur svaren hade fördelats sig. Vi fick svar på de frågeställningar som visas i vår problemprecisering. Eleverna var mycket i rörelse under rasterna, men undersökningen visade att sexorna rörde sig mindre jämfört med eleverna i de två andra skolåren. Eleverna var i det stora hela medvetna om rörelsens betydelse och de såg en koppling att rörelsen bidrog till att de mår bättre, både psykiskt och fysiskt.

Vår förhoppning är att arbetet ska få alla att se vilka fördelar rörelse i skolan har. Vi har visat vilken uppfattning eleverna i denna undersökning har om rörelse och hur de tycker rörelsen påverkar deras välmående. Undersökningen visade att eleverna tycker det är roligt att vara i rörelse. Det gäller nu för oss inom skolans värld att ta tillvara på den glädjen, så den bibehålls livet ut. Att vara i daglig rörelse är mycket viktigt både för barn och för vuxna. I skolans värld menar vi att alla vinner på att eleverna får tillgång till daglig rörelse, utöver idrottstimmarna. Lärarna får troligtvis ett mer positivt klassrumsklimat och eleverna får lättare för inläring och koncentration.

5.2 Tillförlitlighet

Anledningen till pilotstudien var att vi ville se vilka problem som kunde uppstå när eleverna skulle svara på enkäten. Under varje tillfälle fanns även vi där och påpekade hur viktigt det var att de svarade ärligt och att det inte fanns något svar som var rätt eller fel. Att de var anonyma var också något som vi påpekade i hopp om att de skulle svara så ärligt som möjligt.

De flesta skolor har inte rörelse som ett schemalagt ämne, därför tror vi att eleverna i enkäten inte riktigt visste vad ett ämne som rörelse kan innehålla, men detta är enbart en fri tolkning från vår sida. Om eleverna haft erfarenhet och förstått vad rörelse på schemat inneburit tror vi resultatet hade blivit mer positivt än vad undersökningen visade, men återigen är det enbart en tolkning från vår sida. Utifrån att nästan samtliga elever tyckte det var roligt att röra på sig tolkar vi det som att många hade tyckt att ett ämne som rörelse hade varit positivt. I efterhand känner vi att vi borde ha varit mer tydliga i fråga nio för att eleverna skulle ha fått lite mer insikt i vad vi menade.

5.3 Förslag på fortsatt forskning

Med tanke på att skolår sex enligt undersökningen var de elever som var minst aktiva under rasterna, hade det varit intressant att undersöka vad vi som pedagoger kunnat göra för att fånga de elevernas intresse för rörelse. Med tanke på att tv-spel och datorer är en del av många barns vardag hade det dessutom varit intressant att undersöka vad eleverna svarat angående att spela tv-spel under rasterna, istället för att vara i rörelse. Vi anser att nog flertalet elever svarat att de tycker det ”stämmer helt och hållet” med att tv-spel varit roligare jämfört med att vara i rörelse under rasterna, men detta är en helt fri tolkning av oss.

6. Sammanfattning

Litteraturdelen har belyst rörelsens betydelse för eleverna och vad skolan med dess omgivning kan bidra med för att stimulera elevernas rörelsebehov. I arbetet beskrivs hur den motoriska utvecklingen påverkar elevernas inlärnings och koncentrationsförmåga. I litteraturdelen beskrivs även vad Lpo94 och kursplanen säger om rörelse i skolan och vad som förväntas av skolan inom det berörda ämnet. Vi har studerat vad forskningen säger om vilka fördelar eleverna har om de stimulerar sina rörelsebehov.

I arbetet trycks det mycket på vikten av att röra på sig och vilka fördelar rörelsen i skolan ger eleverna. Vi ville undersöka hur mycket eleverna rörde sig i skolan och om de själva var medvetna om dess betydelse. Med det i tanken arbetade vi utefter följande frågeställningar:

- Rör sig elever mindre i skolan ju högre upp i skolåren de kommer?
- Är eleverna i undersökningen medvetna om rörelsens betydelse?
- Ser eleverna ett samband mellan rörelse och psykiskt välmående?

Vår undersökning bygger enbart på kvantitativa metoder. Anledningen till det var vi ville att så många elever som möjligt skulle ingå i undersökning och där vi på ett smidigt sätt kunde avläsa resultatet. Totalt genomfördes 173 enkäter på elever i skolår fyra till sex. Resultatet av enkäterna visades i form av diagram tillsammans med kommentarer.

Efter att ha utläst svaren på enkäterna kunde vi konstatera att en stor majoritet tyckte det var roligt att röra på sig. Men trots det rörde sig inte alla dessa elever varje dag. Vi kunde även urskilja att sexorna var det skolår som rörde sig minst och fyorna var de som var mest positivt inställda till spontan lek. Överlag var eleverna som deltog i undersökningen väl medvetna om rörelsens betydelse och såg sambandet mellan att röra på sig och att må bra. Majoriteten av eleverna i undersökningen var positivt inställda till att röra på sig och informerade om dess betydelse.

Referenser

- Edling, C. Hedström, P. (2003) *Kvantitativa metoder – Grundläggande analysmetoder för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Eggeby, E. Söderberg, J. (1999) *Kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Ericsson, I. (2005) *Rör dig – lär dig. Motorik och inläring*. Farsta: SISU Idrottsböcker AB.
- Huitfeldt, Å. Bergström, M. Tärnklev, C. Huitfeldt, S. Ågren, Å. (2002) *Rörelse och idrott*. Stockholm: Liber AB.
- Larsson, H. Bergström, P. (2002) *Möt A-kursen – Idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur
- Malmberg, A. (1999) *Den lyckliga idrotten – En handbok*. Farsta: SISU Idrottsböcker AB.
- Naresh K. Malhotra & David F. Birks (2003) *Marketing Research: An Applied Approach*. Pearson Education Limited. Essex
- Nordlund, A. Rolander, I. Larsson, L. (1997) *Lek, idrott, hälsa – rörelse och idrott för barn, Del 1 ute*. Stockholm: Liber AB.
- Pettersson, B. (2001) *Framgångsrikt ungdomsledarskap*. Farsta: SISU Idrottsböcker AB.
- Sandborgh – Holmdahl G. & Stening, B. (1993) *Inläring genom rörelse*. Arlöv. Liber utbildning AB.
- Schmidt, R. & Wrisberg, C. (2001) *Idrottens rörelselära - motorik och inläring*. Farsta. SISU idrottsböcker AB.
- Sigmundsson, H. & Pedersen, A. (2004) *Motorisk utveckling, nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur

Skolverket, (2004). *Lärarens handbok*. Stockholm: Lärarförbundet.

Svenska Akademin. (SAOL12, 1998) *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket*.

Svenska Språknämnden (2005). *Svenska Skrivregler*. Stockholm: Liber AB

Trost, J. (2001) *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Wolmesjö, S. (2005) *Smarta rörelser för fysisk och mental balans*. Farsta: SISU Idrottsböcker AB.

Referenser Internet

Skolverket (2000) *Kursplaner och betygskriterier*. (2005-08-17)

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0506&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>

Idrottsforum (2003) *Mer medveten motorisk träning behövs*. (2005-09-16)

<http://www.idrottsforum.org/articles/ericsson/ericsson.html>

ENKÄT ANGÅENDE RÖRELSE I SKOLAN

2006-02-15

Författare: Emma Anderberg

Pär Hansson

Handledare: Göran Friberg

Bakgrundsinformation

1. Kön

Pojke

Flicka

2. Årskurs

4

5

6

Rörelse i skolan (Med ordet rörelse menas att du utför något med kroppen och rör dig, exempelvis: hoppar, klättrar, dansar, springer, spelar bandy mm)

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst in på dig! OBS Endast ett svar per fråga!

1. Jag tycker det är roligt att vara i rörelse under rasterna:

Stämmer helt och hållet

Stämmer ganska bra

Stämmer varken bra eller dåligt

Stämmer ganska dåligt

Stämmer inte alls

2. Jag är alltid i rörelse under rasterna i skolan. Exempel: hoppar hopprep, spelar fotboll, spelar bandy eller någon annan aktivitet då jag är i rörelse:

Stämmer helt och hållet

Stämmer ganska bra

Stämmer varken bra eller dåligt

Stämmer ganska dåligt

Stämmer inte alls

3. Jag tycker att skolgården har allt en skolgård ska ha för att jag ska tycka det är roligt att vara i rörelse under rasterna:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

4. Jag skulle vilja att en del av rasterna var planerade med olika rörelseaktiviteter av någon lärare eller fritidspedagoger:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

5. Jag tycker det är viktigt att lärare berömmar och uppmuntrar till rörelse för att jag ska känna glädjen med att röra mig:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

6. Jag tycker det är viktigt att få tillåtelse till att komma ut och röra på mig om jag känner mig trött och okoncentrerad i klassrummet, för att sedan lättare kunna komma tillbaka och sitta och jobba i klassrummet igen:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

7. Jag tror att rörelse i skolan bidrar till att jag mår bättre, det vill säga att jag känner mig gladare och piggare i skolan:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

8. Jag tror att min inlärningsförmåga, det vill säga min förmåga att lära mig saker är lika hög i skolan, även om jag inte alls varit i rörelse under dagen:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

9. Jag skulle vilja att någon form av rörelseaktiviteter eller övningar (utöver idrottslektionerna) ska ligga på schemat precis som matte, svenska eller SO-ämnena gör:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

10. Jag tycker att jag får möjlighet till att röra mig tillräckligt mycket under varje skoldag i veckan:

- Stämmer helt och hållet
- Stämmer ganska bra
- Stämmer varken bra eller dåligt
- Stämmer ganska dåligt
- Stämmer inte alls

11. Har du någon gång under din skoltid blivit informerad om vilken betydelse rörelsen kan ha?

- JA
- NEJ

Tack för din hjälp!