



MALMÖ HÖGSKOLA

ISSN 1652-7224 Publicerad den 6 februari 2008

[Klicka här för utskriftsvänlig pdf-fil](#)

[Läs mer om idrott och fysisk bildning på idrottsforum.org](#)

## Att sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet, räcker det?

**Ingegerd Ericsson**

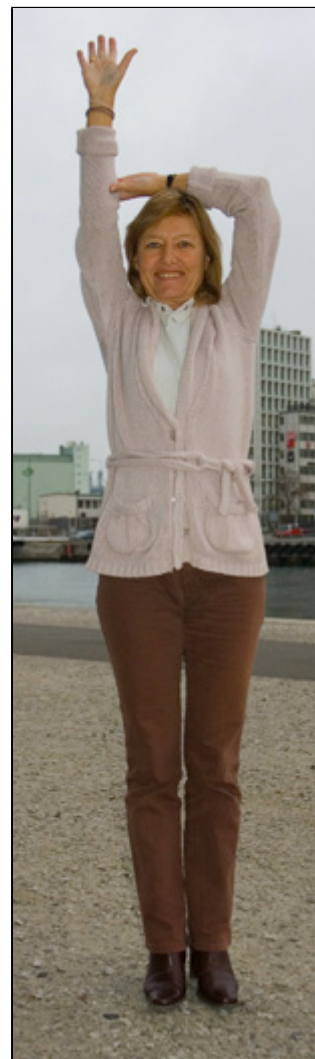
Idrottsvetenskap, Malmö högskola

”Aldrig tidigare har betydelsen av fysisk aktivitet varit i fokus som nu”; så inleder Ingegerd Ericsson sin debattartikel om skolans, skolidrottens och föreningsidrottens ansvar för att få barn i alla åldrar och med skilda förutsättningar och kompetenser att komma igång med fysisk aktivitet. Ingegerd Ericsson är barnmotorikexpert och lektor i pedagogik vid Idrottsvetenskap, Malmö högskola.

Idag, när bevisen på vinsterna för barnen själva och för hela samhället är så grundligt genomlysta och oomstridda finns det inga godtagbara skäl att hålla igen. Läroplanens formulering, att skolan ska *sträva* efter att *erbjuda* fysisk aktivitet, är helt otillräcklig, menar Ericsson, och hänvisar till att det fortfarande, nästan tre år efter att detta skrevs in i läroplanen, är många skolor som inte efterkommit uppmaningen. Ericsson efterlyser tydligare signaler från politiker och hårdare krav på skolan.

I samband med att den så kallade handslagsmiljarden inom svensk föreningsidrott just tagit slut har regeringen Reinfeldt lanserat ”idrottslyftet”, en halv miljard årligen i fyra år till idrotten för att bygga vidare på Handslagets erfarenheter. Inriktningen i det nya programmet ska vara att ”öppna dörrarna till idrotten för fler barn och ungdomar och utveckla verksamheten så de väljer att idrotta längre upp i åldrarna”. Detta mål ska nås bland annat genom att rekrytera och utveckla ledare inom föreningsidrotten, och dessutom öka dess samarbete med skolan.

Ericsson framhåller behovet av ledarutbildningar, eftersom hennes egen utvärdering av Handlagssatsningen visar på stora brister i ledarnas kunskaper inom en rad centrala områden som har att göra med bland annat barns motoriska utveckling, motivationsprocesser och konflikthantering. Våra barns framtid vilar inte helt tryggt i händerna på vankelmodiga skolpolitiker och en idrottsrörelse vars styrka, engagerade frivilliga ledare, blir dess svaghet när det behövs krafttag för att nå gemensamma och viktiga samhällsmål.



Aldrig tidigare har betydelsen av fysisk aktivitet var i fokus som nu. Miljöpartisten Ulf Holm skriver i en motion till riksdagen att barns motoriska utveckling kan påverkas i skolan och att elever klarar skolan bättre om de stimuleras till fysisk aktivitet. Detsamma framgår av diskussionen mellan hjärnforskare Martin Ingvar och mig som sändes i radioprogrammet Skolministeriet (se länkar på [www.mugi.se](http://www.mugi.se)).

Europaparlamentet (2007) har fattat beslut om att uppmana medlemsländerna att schemalägga och garantera skolelever idrott minst tre gånger i veckan. Initiativbetänkandet antogs med 590 röster för och 21 nedlagda. Skolorna rekommenderas vidare att så långt som möjligt sträva efter att ytterligare utöka idrott på skolschemat utöver denna lägsta gräns på tre lektioner per vecka.

Myndigheten för skolutveckling (2005A) betonar betydelsen av fysisk aktivitet i rapporten *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling* som handlar om skolornas ansvar att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet. Enligt rapporten klarar elever skolan bättre om de rör på sig mer. De blir gladare och får lättare att koncentrera sig, vilket gör att det blir lugnare i klassrummen. Detta leder i sin tur till att eleverna bättre tar till sig kunskaper.

För att lärande ska fungera är inte en god lärmiljö tillräckligt utan eleven måste även vara i god form och hjärnan vara i ett lärande tillstånd. Att trivas och må bra är förutsättningen för att lära. Eftersom alla elever tillbringar mycket tid i skolan är den viktig för elevers hälsa. Därför bör fysisk aktivitet finnas i skolans vardag, menar myndigheten (2005B).

Flertalet elever får ett gott utbyte av ämnet idrott och hälsa, men det finns de som är fysiskt inaktiva både i skolan och på fritiden (Skolverket, 2003). Att idrotta på fritiden varierar med social bakgrund, ålder, kön och mellan barn med olika motoriska förutsättningar. Skolans uppgift att ordna fysisk aktivitet för alla elever blir därför extra viktig. Men alla skolor följer inte skolans styrdokument och läroplanstexten om att ordna daglig fysisk aktivitet för eleverna. Två och ett halvt år efter att tilläggen skrevs in i läroplanen är det fortfarande många som inte uppmärksammat förändringen, eller gjort något åt den. Skulle fler organisera fysisk aktivitet om läroplanstexten var tydligare? Det är antagligen inte tillräckligt att skriva att skolan skall *sträva efter att erbjuda* fysisk aktivitet. En läroplanstext måste vara tydligare än så.

De skolor som erbjuder daglig fysisk aktivitet når inte alla elever, vilket Skolverket fått anmälan om (Jacobsson, 2005). Det är framför allt äldre elever som inte deltar i de fysiska aktiviteter som skolan ordnar. Bland de fysiska aktiviteter som skolor erbjuder är promenader vanligast. Enligt en undersökning vid GIH är promenader en av de aktiviteter som elever i år 6 och 9 tycker allra sämst om (Meckbach, 2005A) och elever vid skolor som har den minsta tiden schemalagd idrottsundervisning är mindre fysiska aktiva än de som har mer idrottsundervisning (Meckbach, 2005B).

### **Vilken typ av fysisk aktivitet ska skolelever ha?**

Det finns ett tydligt behov av ökad kunskap om hur fysisk aktivitet i skolan ska organiseras. Vilken typ av aktivitet ska erbjudas och vem/vilka ska leda arbetet? Är det fritidspedagoger, föreningsledare, eller idrottslärare som ska ansvara för elevers fysiska aktivitet? Vilken utbildning behövs för att leda rörelseträning för elever med motoriska brister och andra funktionshinder? Är det genom promenader som elever får ett livslångt intresse för fysisk aktivitet? Enligt Engström (2005) har de mest aktiva motionsutövarna positiva erfarenheter av skolans idrottsundervisning i kombination med en högskoleutbildning.

Regeringen avsatte i det så kallade Handslaget en miljard kronor under en fyraårsperiod för satsningar på idrottens barn- och ungdomsverksamhet. I det så kallade Idrottslyftet satsas nu dubbelt så mycket. Dessa pengar kan idrottsföreningar få ta del av genom att söka projektbidrag för att bland annat öka samverkan med skolan. Tanken är att föreningsidrotten genom samverkan med skolan ska nå alla barn och ungdomar, även dem som inte själva anmäler sig till träning på fritiden. Går denna ambition att förverkliga? Hur väl lyckas idrottsföreningarna och deras ledare med sitt uppdrag att utveckla metoder som lockar alla skolelever till hälsofrämjande fysisk aktivitet? En första utvärderingsrapport av Handslaget (Ericsson, 2007) visar att idrottsledare kan behöva komplettera sin utbildning inom en rad områden såsom

1. barns motoriska utveckling
2. att observera och stimulera barns motoriska utveckling på olika nivåer
3. motivation och motivationsprocesser

4. grupprocesser och konflikthantering
5. skadeförebyggande åtgärder och omhändertagande vid olycksfall
6. metodisk stegring inom redskapsträning
7. mottagning och säkring vid redskapsövningar
8. utökat övningsförråd av lekar och uppvärmningsövningar för olika åldersgrupper
9. nedvarvnings-, trygghets- och avslappningsövningar.

De pågående forskningsprojekt som syftar till att utvärdera regeringens satsning på samverkan mellan skolan och idrottsrörelsen (Riksidrottsförbundet, 2000) behöver kompletteras med forskning som tydligt belyser vilka effekter olika typer av fysisk aktivitet i skolan får.

Intressant att notera i sammanhanget är att Europaparlamentet (2007) i sin resolution betonar vikten av att alla skolelever på alla nivåer får idrottsundervisning av utbildade idrottslärare och att särskild hänsyn ska tas till elever med funktionshinder.

Kritik har riktats mot att undervisning i skolämnet idrott och hälsa ofta sker på pojkarnas villkor och liknar föreningsidrottens träning allt för mycket. Enligt min erfarenhet som idrottslärare och lärarutbildare har olika typer av bollspel mer och mer kommit att dominera innehållet i idrott och hälsa i svenska skolor, på bekostnad av redskapsgymnastik och fristående rörelseprogram. Detta bekräftas i olika studier och utvärderingar (Skolverket, 2003, 2004; Carli, 2004).

Bollek och bollspelsövningar är alldeles utmärkta aktiviteter för att träna exempelvis öga-handkoordination och rumsuppfattning. Men för att träna och automatisera grovmotoriska rörelsemönster såsom att rulla, åla, krypa, klättra, hoppa och balansera behövs även dans, fristående och redskapsgymnastik (Ericsson, 2003). För att kunna planera, organisera och genomföra redskapsträning på ett bra sätt behövs goda kunskaper och erfarenhet av mottagning och skadeförebyggande åtgärder.

Det finns inga standardiserade träningsprogram eller metoder som passar alla barn med motoriska brister och det är inte tillräckligt att pedagogen är en "glad amatör". För att kunna planera kvalificerad motorisk träning krävs specifika kunskaper om utveckling av sinnen och kropps rörelser samt kunskaper och erfarenhet av att observera barns grovmotoriska rörelsemönster (Gjesing, 1997). Barn är olika och barn med svårigheter är i första hand barn som behöver det som alla barn mår bra av, fast i högre grad och på lite annorlunda villkor med hänsynstagande till varje barns olika förutsättningar.

I kursplanen för skolämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2000) betonas allsidiga rörelseaktiviteters betydelse och att positiva rörelseupplevelser främjar den motoriska förmågan. Vidare framhålls att barnet måste få utveckla olika förmågor och funktioner av sensomotorisk och fysisk karaktär samt att en allsidig rörelserepertoar kan lägga grund för en aktiv och hälsofrämjande livsstil. Att skolämnet idrott och hälsa har ett särskilt ansvar för barn som har fysiska och motoriska svårigheter framgår tydligt; detta ansvar borde omfatta alla som planerar och leder fysisk aktivitet för skolelever.

### **Specialpedagogiskt stöd**

Såväl Skolverket som myndigheten lyfter fram behovet av att redan på ett tidigt stadium kunna upptäcka när elever behöver särskilt stöd i undervisningen (*Sydsvenska Dagbladet*, 2005). Vikten av att utveckla effektiva metoder för identifiering av barn med motorik- och koncentrationsproblem vid skolstarten framhålls också ofta av idrottslärare, läkare och forskare, så att dessa tidigt får den hjälp med motoriska och perceptuella svårigheter de behöver. Dessa synsätt förstärks av de resultat som framkommit i Bunkefloprojektet, såväl när det gäller motorik och koncentrationsförmåga som skolprestationer. Det finns alltså goda skäl till att utveckla tekniker för observationer och rutiner vid tidpunkten för barns skolstart.

Skolhälsovårdens rutiner vid skolstarten har kritiserats för bristande kunskap och resurser. Barn med risk att utveckla koncentrationssvårigheter, motoriska och/eller kognitiva svårigheter skulle kunna identifieras vid skolstarten med hjälp av relativt enkla metoder. Flera förslag på hur en undersökning vid skolstarten skulle kunna se ut har presenterats, men för närvarande finns inte konsensus inom området (Ericsson, 2003). Det mätinstrument som använts för att observera elevers motorik i Bunkefloprojektet, MUGI observationsschema, skulle kunna fungera som ett pedagogiskt hjälpmedel även i andra skolor. MUGI observationsschema (Ericsson, 2003) är avsett att användas framför allt vid skolstarten av

idrotts- och speciallärare i samverkan med Skolhälsovården. Motorikobservationer bör genomföras rutinmässigt, för att tidigt fånga upp elever i behov av stöd i sin motoriska utveckling. Motorikobservationerna kan även vara ett komplement vid planeringen av generella pedagogiska metoder för alla elever och av specialpedagogiska individuella åtgärdsprogram för elever i behov av särskilt stöd.

## Motorik och lärande

Elever, lärare, rektorer och föräldrar upplever att effekterna av skolornas arbete med daglig fysisk aktivitet är att eleverna är gladare, det är lugnare i klassrummet, det är lättare att koncentrera sig, det sociala klimatet är bättre och att elevernas kunskapsutveckling påverkas positivt. Arbetet med ökad fysisk aktivitet i skolan bör enligt myndigheten ses som en del av skolans kunskapsuppdrag.

Det verkar som om en satsning på daglig fysisk aktivitet i skolan ger en bättre miljö för lärande vilket resulterar i en förbättrad kunskapsutveckling hos elever (Myndigheten för skolutveckling 2005B, s. 17).

Forskningsresultat från Bunkefloprojektet (Ericsson, 2003) visar att elever som haft utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan fick bättre resultat på nationella prov i svenska och matematik än elever som endast haft skolans ordinarie idrottsundervisning två lektioner per vecka. Viktigt att betona är att den motoriska träning som eleverna fick var mycket mer medveten än ett erbjudande om fysisk aktivitet; exempelvis gavs vid behov extra motorisk träning en lektion/vecka. Information om motorikobservationer och motorisk träning i Bunkefloprojektet finns på [www.mugi.se](http://www.mugi.se) och på [www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com).

\* \* \*

Enligt min uppfattning behövs ytterligare forskning kring det signifikanta samband som finns mellan motorisk status och skolprestationer. Även forskning som kan belysa framgångsrika pedagogiska metoder samt hur skolgårdar och utemiljö bör utformas för att stimulera motorisk utveckling och lärande behövs. Men redan den forskning rörande effekter av medveten motorisk träning som finns och som redovisats i det föregående (exempelvis Hannaford, 1997; Mortensen, 1997; Ericsson, 2003) motiverar en tydligare skrivning i läroplanen, med betoning på barns behov av regelbunden motorisk träning. Om skolan enbart ska *sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet* blir det väldigt olika på olika skolor, och i många fall alldeles för begränsade insatser. För ett enskilt barn kan det få avgörande konsekvenser för såväl hälsa som lärande. Jag tror att det behövs explicita krav från statsmakten på minimiinsatser när det gäller fysisk aktivitet i skolan, i linje med den uppmaning som Europaparlamentet riktar till medlemsländerna.

För de nya miljarderna i Handslagets fortsättning, Idrottslyftet, är det angeläget att delar av medlen används till kompetenshöjande insatser gentemot idrottsledare ute i föreningarna, för att bättra på deras kunskaper på de områden som förtecknas ovan, och som bygger på resultaten av vetenskaplig utvärdering av Handslagsprojekt. Ansvaret för att detta genomförs vilar tungt på Riksidrottsförbundet, vars uppgift det är att fördela medlen på basis av projektansökningar från förbund och föreningar.

## Referenser

- Carli, B. (2004). *The Making and Breaking of a Female Culture: The History of Swedish Physical Education 'in a Different Voice'*. (Doktorsavhandling). Göteborg: Utbildningsvetenskapliga fakulteten, Göteborgs universitet.
- Engström, L-M. (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturellt uttryck*. Stockholm: Idrotts högskolan & Lärarhögskolan. Tillgänglig på [http://idrottsforum.org/articles/engstrom/engstrom\\_050831.html](http://idrottsforum.org/articles/engstrom/engstrom_050831.html).
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. (Doktorsavhandling). Malmö: Institutionen för pedagogik, Lärarutbildningen, Malmö högskola.
- Ericsson, I. (2005A). *Rör dig-Lär dig*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Ericsson, I. (2005B). Motorik ur ett samhällsperspektiv: Finns det tid och rum för barn? *Svensk Idrottsforskning*, 14(3), 24-27.
- Ericsson, I. (2007). *Hur ser utbildningsbehovet ut bland idrottsledare i skolan? Rapport från ett forskningsprojekt om Handslaget*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Tillgänglig 2008-02-01 på <http://www.idrottsforum.org>; 07-08-19 på MUEP Malmö University Electronic Publishing; *Handslagsrapport 2007: 4*. Tillgänglig 07-08-25 på <http://www.rf.se>.

- Europaparlamentet (2007). *Betänkande om idrottens roll i utbildningen*. Utskottet för kultur och utbildning. European Parliament, The Legislative Observatory. Tillgänglig 2007-12-08 på <http://www.europarl.europa.eu/oeil/FindByProcnum.do?lang=2&procnum=INI/2007/2086>.
- Gjesing, G. (1997). *Kropumulige Unger*. Köpenhamn: DHLs förlag.
- Hannaford, C. (1997). *Lär med hela kroppen – inlärning sker inte bara i huvudet*. Jönköping: Brain Books AB.
- Jacobsson, E. (2005). *Elever får för lite fysisk aktivitet*. <http://www.lararnastidning.net>.
- Meckbach, J. (2005A). *Ett ämne i förändring - lärares reflektioner över ämnet idrott och hälsa i grundskolan*. Växjö: Presentation 3b, Idrottslärarstämman 14-15 oktober, Växjö universitet.
- Meckbach, J. (2005B). *Lärande miljöer – en studie av idrottslärare från olika miljöer*. I K. Redelius & H. Larsson (Red.), *Leve idrottspedagogiken! En vänbok tillägnad Lars-Magnus Engström* (ss. 239-254). Stockholm: HLS förlag.
- Mortensen, L. T. (1997). *Dysleksi*. *Nordisk tidskrift för specialpedagogikk*, (1), 32-40.
- Myndigheten för skolutveckling (2005A). *Elever klarar skolan bättre om de rör på sig*. Pressmeddelande 2005-09-01. <http://www.skolutveckling.se/pressrum/pressmeddelanden/press2005/press20050901.shtml>.
- Myndigheten för skolutveckling (2005B). *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 (U2003/1020/S)*. Slutrapport 2005-09-01. Dnr 2004:170.
- Nilsson, C. (2000). *Gå & cykla till skolan. Ett LundaMats-projekt*. Lund: Tekniska förvaltningen, Lunds kommun. Tillgänglig 2007-12-16 på <http://www.mugi.se>.
- Riksidrottsförbundet (2007). *Forskningsrapporter om Handslaget*. Tillgänglig 2007-12-16 på [http://www.rf.se/ImageVault/Images/id\\_425/ImageVaultHandler.aspx](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_425/ImageVaultHandler.aspx).
- Skolverket (2000). *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Stockholm: Fritzes Kundservice.
- Skolverket (2003). *Skolverkets avrapportering av rapporten Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002*. Dnr 75-2001-04045.
- Skolverket (2004). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003*. Dnr: 75-200: 04-045. Tillgänglig 2004-10-10 på <http://www2.skolverket.se/BASIS/skolbok/>.

Copyright © Ingegerd Ericsson 2008