



Fysisk aktivitet i skolan

Den fysiska aktivitetens betydelse i skolan.

Physical activity at school

The importance of physical activity in schools.

Hanna Andersson

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

Läraryrket

15hp

Handledare: Camilla Berglund

Examinator: Anders Broman

2014-06-24

Abstract

The purpose of this work is to examine the physical activity meanings and effects, and how the teachers work with it in school. I have done this partly because physical activity has always been close to my heart and that it is an important part of my future career and I wanted to get as much knowledge as possible in the field. The study examines how physical activity can promote the child in school and what the exclusion of physical activity can lead to. Because it is so that through positive experiences through situation-specific physical activities, we can help children to develop. A school with deficient activity within the physical activity can lead to children developing among other learning difficulties. The method used to get answers to my research questions were qualitative interviews with six educators at two schools, three educators at each school. Then I searched the relevant literature also forms the basis for answer to my issue.

The result shows that physical activity is an important part when it comes to children. The physical activity can be helpful on so many levels and it may be involved in influencing children's different skills and areas for development. All educators I interviewed pressed that it was incredibly important for physical activity at school, but still there was no concrete work in this area it is a bit up to everyone yet and there is nothing specific that the school can offer daily.

Key words: Physical Activity, activity, play, movement, school

Sammanfattning

Syftet med detta arbete är att undersöka den fysiska aktivitetens betydelser och effekter, samt hur pedagogerna arbetar med den i skolan. Detta har jag gjort dels för att fysisk aktivitet alltid har legat mig varmt om hjärtat och för att det är en viktig del av mitt framtida yrke och därmed ville jag skaffa mig så mycket kunskap som möjligt inom det område. Studien undersöker hur den fysiska aktiviteten kan främja barn i skolan och vad uteslutning av den fysiska aktiviteten kan leda till dels för det är så att genom positiva upplevelser genom situationsanpassade fysiska aktiviteter kan vi hjälpa barn att utvecklas. En skola med bristfällig verksamhet inom den fysiska aktiviteten kan leda till att barn utvecklar bland annat inlärningssvårigheter. Metoden som använts för att få svar på mina forskningsfrågor var kvalitativa intervjuer med sex stycken verksamma fritidspedagoger på två skolor, tre fritidspedagoger på vardera skola. Sedan har jag sökt relevant litteratur som också ligger som grund till att besvara min frågeställning.

Resultatet visar att den fysiska aktiviteten är en viktig del när det handlar om barn. Den fysiska aktiviteten kan vara till hjälp på så många nivåer och den kan vara med och påverka barns olika färdigheter och utvecklingsområden. Alla fritidspedagoger som jag intervjuade tryckte på att det var otroligt viktigt med fysisk aktivitet i skolan, men ändå fanns det inte konkret arbete inom detta område utan det är upp till var och en och det är inget specifikt som skolan kan erbjuda dagligen.

Nyckel ord: Fysisk aktivitet, aktivitet, lek, rörelse, skola

Innehåll

1. Inledning.....	6
1.1 Bakgrund	6
1.2 Syfte.....	7
1.3 Frågeställning	7
2. Metod.....	8
2.1 Val av metod.....	8
2.2 Avgränsningar	8
2.3 Urval	8
2.4 Genomförandet.....	9
2.5 Bearbetning och analys	10
2.6 Validitet och reliabilitet	10
2.6 Metod diskussion	11
3. Teorier och tidigare forskning.....	13
3.1 Biologisk bakgrund	13
3.2 Fysisk aktivitet i förbindelse till barnet	14
3.3 Lekens betydelse	16
4. Resultat.....	18
4.1 Fysisk aktivitet under skoldagen	18
4.2 Fysisk aktivitet i fritidshemmet	19
4.3 Tid till den fysiska aktiviteten.....	20
4.4 Arbete med den fysiska aktiviteten.....	20
4.5 Den fysiska aktivitetens betydelse	21
4.6 Skillnaden mellan mer eller mindre aktiva barn	22
4.7 Den fysiska aktivitetens främjande utav barn med läs- och skrivsvårigheter.....	22
4.8 Sammanfattning av resultat	23
5. Analys och diskussion.....	25
5.1 Hur ser pedagogerna på betydelsen av den fysiska aktiviteten i skolan och fritidshemmet för barnen?	25
5.2 I vilken omfattning arbetar skolan med den fysiska aktiviteten?	26
5.3 Hur kan den fysiska aktiviteten främja barns utveckling?	27
6. Slutsats och svar på forskningsfrågor.....	29
6.1 Förslag till fortsatt forskning	30
Referenser	32

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Den fysiska aktiviteten är en viktig del av människans liv, genom den kan man hjälpa människan att utvecklas samt ge en god grund för deras hälsa. Jag har valt att fördjupa mig i fysisk aktivitet i skolan. Detta har jag gjort dels för att fysisk aktivitet alltid har legat mig varmt om hjärtat och för att det är en viktig del av mitt framtida yrke som fritidspedagog därmed vill jag skaffa mig så mycket kunskap som möjligt inom det område.

I läroplanen *Lgr 11*, kapitel 1 går man igenom skolans värdegrund och uppdrag, olika individers förutsättningar till kunskapsutveckling och lärande. Där tas även den fysiska aktiviteten upp och att den har en stor betydelse i skolan.

“Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”¹

Människans utveckling sker gradvist genom barn- och ungdomsåren och ju äldre de blir. De växer och blir skickligare och skickligare att använda kroppen. Genom fysisk aktivitet får barnen möjlighet att lära sig nya rörelser och de blir bättre på att samarbeta och leka med andra barn och detta leder sedan till att utveckla färdigheter som hjälper dem att lära sig läsa och skriva. Kroppen och fysisk aktivitet är viktiga inkörsportar till lek för barnet. Fysiskaktivitet av olika slag är i barnåren en förutsättning för lärande och utveckling och förmågan att leka. Rörelsen i leken blir ett sätt att göra sig själv tydlig på och även ett sätt vi kan ”läsa” andra barns uttryck på. Leken är en del av barnens existens och när ett barn litar på sin fysiska förmåga och känner sig förtrogen till sina rörelsemöjligheter, så är lek på alla plan tillgängligt.²

Genom litteratur så framgår det att den fysiska aktiviteten har stor betydelse för barnen och kan hjälpa dem att utvecklas både inne i kroppen och som individer. Därför vill jag

¹ Skolverket. *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. S. 9

² Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. *Motorik lek och lärande*. 2002. Sid. 22-28

undersöka vilken syn fritidspedagogerna har på betydelsen av den fysiska aktiviteten i skolan och fritidshemmet i förbindelse till barnet och hur de omsätter den i praktiken.

1.2 Syfte

Syftet med detta examensarbete är att undersöka pedagogernas syn på den fysiska aktivitetens betydelse för barnen i skolan och fritidshemmet. Samt i vilken omfattning pedagogerna praktiserar den.

1.3 Frågeställning

1. Hur ser pedagogerna på betydelsen av den fysiska aktiviteten i skolan och fritidshemmet för barnet?
2. I vilken omfattning arbetar skolan med den fysiska aktiviteten?
3. Hur kan den fysiska aktiviteten främja barns utveckling?

2. Metod

I kapitel två ger jag en redogörelse över valet av metod som använts i studien, vilka avgränsningar som gjorts, urval och hur den genomfördes.

2.1 Val av metod

För att besvara de frågeställningarna som examensarbetet grundar sig på, har en kvalitativ semistrukturerad intervjustudie använts. En kvalitativ semistrukturerad intervju kännetecknas utav planerade intervjufrågor, utöver dessa finns även ett utrymme till eventuella följdfrågor som kan uppkomma. Vilket gör att det ges intervjupersonerna möjlighet att ge djupa och innehållsrika svar med det har jag även försökt att undvika frågor som kan besvaras med ett ”Ja” eller ett ”Nej”.³

2.2 Avgränsningar

De avgränsningar som gjorts i denna undersökning och examensarbete är avgränsningen utav antal skolor, antal intervjupersoner och i fråga vilken eller vilka yrkesgrupp som jobbar inom skolväsendet som jag skulle intervju. Jag avgränsade min undersökning till två skolor då jag ansåg att det skulle ge mig tillräckligt med underlag och material till resultat delen. Valet av två skolor berodde även på att jag ville få en större variation på svaren och med det få ett bredare resultat än vad jag kanske skulle få om jag endast valt att rikta in mig på en skola. I min undersökning har jag genomfört sex stycken intervjuer, för att få en bredd på svaren och där med resultaten. Jag valde att avgränsa mina intervjupersoner i yrkesgruppen fritidpedagoger.

2.3 Urval

Mitt val utav skolor var inte slumpmässigt utan jag valde att ta kontakt med två skolor i en kommun där jag har en god kännedom utav både skolan och personalen. Att jag har en

³ Johansson, Bo och Svedner, Per Olov. Examensarbetet i lärarutbildningen. 5. Uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget, 2010. s. 35)

kännedom utav personalen och de utav mig kan vara en fördel till mig i min undersökning. Att de redan kan känna ett förtroende till mig gör att de kan våga vara mer öppna och anför sig mig med deras personliga ställningstagande.⁴ Jag valde att rikta in mig på fritidspedagogerna i undersökning, dels för att det är min framtida yrkesroll och för att de är till stor del med barnen genom deras tid i skolan och där med ofta har en bra överblick vad som händer och sker under deras skoldag och på fritidshemmet. Att det blev just de sex fritidspedagoger jag intervjuade var till mesta dels slumpmässigt, jag tog kontakt med de två handledarna som jag har haft under mina verksamhetsförlagda utbildningar. De andra fyra fritidspedagogerna valdes för att de var tillgängliga vid mina besök på skolorna och sammanlagt var det fem kvinnor och en man som jag intervjuade.

2.4 Genomförandet

Först tog kontakt med en fritidspedagog på varje skola som jag har god kontakt med. Jag berättade att jag var mitt uppe i skrivandet utav examens arbete och om de var intresserade att bli intervjuade utav mig så skulle deras svar betyda mycket i min studie.⁵ Jag hörde sedan med dem i fall de sin tur ville ta kontakt med sina kollegor och undersökta intresset utav att ställa upp på att bli intervjuade utav mig. Sedan kontaktade fritidspedagogerna på respektive skola mig tillbaka och vi bestämde en dag på varje skola då det passade bäst att genomföra min undersökning.

När jag genomförde intervjuerna så placerade vi oss i en enskildlokal där chanserna inte var så stora att vi kunde bli störda och att den som blev intervjuad kunde svara på frågorna i lugn och ro. Hade vi valt en mer öppen plats är chansen att intervju personen kan känna sig mindre bekväm och inte till fullo vilja dela med sig utav sina ställningstaganden. Jag höll tidsgränsen öppen så att de kunde ta den tid de behövde för att fundera över frågorna och inte behövde stressa fram svar, utan tidsgräns fanns även rum för eventuella följdfrågor som kunde dyka upp.⁶ Intervjun utgick ifrån de intervjufrågor som framtagits för att såsmåning om ska vara till hjälp att besvara arbetets frågeställningar. Jag använde min mobiltelefon för att banda mina intervjuer vilket Johansson och Svedner uppmanar till att göra medans man genomför en kvalitativ intervju, samtidigt trycker de på den etiska aspekten på att tydligt redogöra för den

⁴ Johansson, Bo. Svedner, P-O. (2010) s. 36

⁵ Patel, R. Davidsson, B.(2003) s.70

⁶ Patel, R. Davidsson, B. s. 78

intervjuade att materialet kommer att tas bort så fort intervjun är bearbetad och resultaten utav den är redovisat.⁷ Jag frågade där med varje intervjuperson om de godkände att jag spelade in intervjun med hjälp utav min telefon. Jag förklarade att inspelningen endast var till som minnesanteckningar och att de skulle raderas så fort jag bearbetat och redovisat resultatet och det godkändes utav alla som jag genomförde intervjuerna med.

2.5 Bearbetning och analys

Efter jag genomfört mina sex intervjuer satte jag mig ner för att skriva ner de svar intervjupersonerna gett mig till ett textdokument. Då jag använde mig utav min telefon att spela in intervjuerna så var det lätt för mig att göra detta på ett bra sätt utan att jag skulle glömma bort vad de har sagt och missa viktig information som kan vara relevant för frågan. Jag valde dock att gallra bort vissa saker som fritidspedagogerna sade som inte var väsentliga till svaret på den egentliga frågan och resultatet. Jag presenterar där med i resultatdelen det jag anser är betydelsefullt för att jag ska hålla mig till mitt syfte. När jag analyserade resultaten så fokuserade jag på att finna den informationen i intervjusvaren som kan kopplas till mitt syfte och hjälpa mig att svara på min frågeställning.

2.6 Validitet och reliabilitet

Det är viktigt att ett arbete innehåller hög validitet och reliabilitet för att det ska vara så trovärdigt som möjligt. Med hög validitet menas att man undersöker det som är avsett att undersökas och därför är det viktigt att ställa de rätta frågorna utifrån sitt problemområde, kan de misstolkas eller inte? Dessa faktorer spelar också in i reliabiliteten som påverkas beroende på pålitligheten i materialinhämtningsprocessen i undersökningen, samlas materialet in på samma sätt.⁸ Jag anser att jag har en god validitet i mitt arbete då jag har hållit mig till det område jag har haft som syfte att undersöka. Mina intervjufrågor är framtagna till att vara som hjälp i min undersökning och i besvaringen utav mina forskningsfrågor. Alla mina intervjuer genomfördes på samma sätt och bandades, på så vis kunde jag vara säker på att inget viktigt i de intervjuades svar försvann. Däremot finns det ingen garanti att intervjupersonerna missuppfattade någon fråga och där med inte gav mig hela svaret, dock så tyckte jag att alla

⁷ Johansson, B. Svedner, P-O. s. 36

⁸ Johansson, B. Svedner, P-O. s.97

personer verkade uppfatta frågorna korrekt och jag fick svar på mina frågor och de kan också kopplas till delar i min litteratur. Därför anser jag att både validiteten och reliabiliteten är god i detta arbete. Men det går inte att säga säkert att om en annan forskare får samma resultat som jag gällande intervjuresultatet då det är deras personliga åsikter runt deras skola och fritidshemmet där de jobbar. Då de kan arbeta med den fysiska aktiviteten på annorlunda sätt på andra skolor.

2.6 Metod diskussion

Syftet med min studie var att belysa betydelsen av den fysiska aktiviteten i skolan, samt undersöka hur pedagogerna i verksamheten arbetar med den fysiska aktiviteten. Därav anser jag att mitt val av att göra kvalitativa intervjuer var ett bra val, då jag ville komma ut och höra pedagogernas egna åsikter om hur de ser på och arbetar med den fysiska aktiviteten.

Om jag hade valt en annan metod till mitt arbete kan jag ha fått ett annorlunda resultat, men jag kan inte säga att det skulle bli ett bättre resultat. Om jag hade genomfört observationer så hade jag personligen kunnat på ett bra sätt fått se hur pedagogerna arbetar med den fysiska aktiviteten. Men för att jag skulle kunna samla in ett trovärdigt resultat så skulle jag behöva genomföra observationer en längre period och kanske till och med upprepande gånger. Det hade varit omöjligt för mig att genomföra och jag hade inte på samma sätt kunnat få pedagogernas personliga åsikter och därmed inte fått svar på mina forskningsfrågor. Jag hade inte heller på samma sätt kunna få pedagogernas åsikter om jag hade gjort min undersökning baserad på enkäter där man ska undvika öppna svar.⁹

Jag valde att genomföra mina intervjuer med den yrkesgrupp jag själv kommer att tillhöra vilket är fritidspedagogerna, valet av beror även på att fritidspedagogerna är ofta de som har den största överblicken av hela skolverksamheten. Det tog en tid in i mitt arbete med examensarbete innan jag fick till intervjuerna med fritidspedagogerna utav olika anledningar, så som röda dagar och sjukdomar samt tidsbrist. Men sedan hade jag turen att kunna genomföra alla tre intervjuer under en dag på respektive skola. Jag spelade in alla intervjuerna på min mobil vilket gjorde det lätt för mig att kunna gå igenom de exakta svaren ett flertal gånger så ingen viktig information i svaren kunde falla bort. Svaren jag fick av fritidspedagogerna kunde jag senare koppla samman med delar i min litteratur.

⁹ Patel, R. Davidsson, B.(2003) s.70

Fritidspedagogerna svar var till stor hjälp till att besvara min frågeställning, dock kan jag utifrån de svaren jag gavs under mina intervjuer se att det skulle varit intressant att genomfört intervjuer med klasslärare. Sedan skulle det varit intressant att intervjua rektorer för att höra hur de ser på den fysiska aktiviteten och ifall det finns någon tanke bakom ämnet.

3. Teorier och tidigare forskning

3.1 Biologisk bakgrund

För att vi ska kunna fungera är aktiviteten i ett organ ständigt noga reglerat i förhållande till andra, människokroppen är ett enda stort välreglerat system. När vi rör oss så är det nervsystemet som startar och reglerar våra rörelser, de övriga processerna hjälper till med den fysiska aktiviteten. Sedan är det musklerna som arbetar med vårt skelettsystem och skapar rörelser, musklerna behöver energi det får vi när näringsämnena från matsmältningsorganen förbränts. Ökad förbränning kräver tillförsel av syre, och lungor, hjärta och blodådror sörjer för ökad syreupptagning och transporten till muskelcellerna. Det är alltså flera organsystem som direkt eller indirekt är involverade i vår fysiska aktivitet. En människas utvecklingsprocess kan ses som ett samspel mellan de inre biologiska faktorerna och yttre miljömässiga förhållanden. De medfödda anlagen utgör grunden för utveckling, sedan är påverkan från omgivningen avgörande för resultatet.¹⁰

Fysisk aktivitet har varit en del av vår vardag i miljoner år, därför är våra kroppar utrustade med muskler, leder, ett avancerat nervsystem och en cirkulationsapparat som är anpassat för ett liv i rörelse. Dessa organsystem är så gott som beroende av den fysiska aktiviteten och forskning även kommit fram till att rörelsen även har stor betydelse för människans inlärning och för fysisk och psykisk balans. Kropp och själ hänger ihop, de fysiska faktorerna har en inverkan på hur vi hanterar vår vardag och den påverkar även hur vi mår mentalt. Om vi har låg kapacitet eller tränar sällan så kan orken och vår funktionella förmåga ta stryk och det påverkar hur vi mår i vardagslivet och kan leda till att vi har lätt att bli irriterade.¹¹ Praktisk friskvårdskompetens är att kunna administrera, organisera och samordna friskvårdsverksamheten inom en skola. Målet med ett friskvårdsarbete på individnivå är att alla ska trivas med sig själva, sin tillvaro och andra, samt finna någon form av inre balans. Ett annat mål är att alla ska må bra och att man får tillräckligt med resurser för att klara av vardagliga problem och kunna uppfylla sina personliga mål. Friskvården syftar till att utveckla sin förmåga att påverka sig själv och sin situation, att hantera förändring och problemlösning, se sammanhang.¹² När man undervisar så kan man stimulera barnens hjärna

¹⁰ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Sid. 35

¹¹ Winroth/Rydqvist. (2008) Hälsa & hälsopromotion, Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå. Sid. 84

¹² Winroth/Rydqvist. (2008) Sid. 42-43

på många sätt, genom att involvera rörelse i undervisningen och att skapa en spännande miljö för barnen som främjar inläring. Det finns sätt att främja nybildande av hjärnceller, att gunga eller sjunga är två av många. Även våra nervceller kan nybildas hela livet genom stimulans.¹³

3.2 Fysisk aktivitet i förbindelse till barnet

Det levande barnet är fysiskt och psykiskt aktivt. Det aktiva, nyfikna, utforskande, skrattande, lekande barnet är vår framtid. Barnen och deras kroppar lever mellan fullständig vila när barnet sover och full aktivitet när barnet är vaket. Barnet är lyckligt då det får vara i händelsernas centrum, där de inte behöva känna rädslan för att vara otillräcklig eller vara duktig nog. Rörelse ger ögonblick fyllda av glädje.¹⁴ Skolan ska hjälpa och ta tillvara på barnets utvecklingsbehov och dennes skaparförmåga och detta gäller även fysisk aktivitet. Skolan ska ha som mål att under skoldagen ge positiva upplevelser och öka förmågan till att bemästra alla utvecklingsområden. Eftersom inte samhället själv tar hänsyn för barns rörelsebehov, så måste skolväsendet som har ansvar för barn upp till 16 års ålder kliva fram och göra det för att de ska lyckas utforma en skola där alla barn ska trivas och utvecklas, därför är det viktigt att ge tid och rum för detta. De måste få dem att själva vilja lära sig. Utstråla trygghet, trygga barn i glada lekar utstrålar nyfikenhet, glädje och trivsel, och de visar ofta stor uthållighet i att lyckas med aktivitetens situation om den är motiverande och spänningsfylld.¹⁵

Vi vill att barnet ska kunna röra sig och samtidigt kunna tänka på något annat. Genom motorisk utveckling vill man hjälpa barnet att utveckla deras kapacitet så att de kan nå en utvecklingsnivå där man kan ha många funktioner igång samtidigt och skapa ett sammanhängande funktionsmönster utan att de stör varandra. Dessa funktioner styrs av olika neuropsykologiska och neurofysiologiska processer i barnets hjärna. Motorisk planering är en process som gör att vi som individer kan anpassa oss till nya utmaningar rent rörelsemässigt och med det automatiseras det nya beteendet. Detta beteende utvecklas efter att vi försöker, misslyckas och fortsätter med lösningen av problemet. Genom dessa erfarenheter får barn möjlighet att integrera sinnen och rörelser och vi kan utveckla ett fint rörelsemönster och en motorik. Allt detta fungerar i överensstämmelse med de olika kraven och uppgifter som de

¹³ Wolmesjö, S. (2002) Sid. 24

¹⁴ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Motorik lek och lärande. Sid. 7-8

¹⁵ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002). Sid. 133

ställs inför när det gäller att leva och lära.¹⁶ När man ska lära sig en ny färdighet så krävs ett kognitivt förarbete. Man övar och koncentrerar sig på den nya färdigheten och när den är ordentligt inlärd så automatiseras den. De barn som inte har automatiserat sitt rörelsemönster i grundläggande aktiviteter som att gå, springa och hoppa. De måste ges möjlighet att arbeta extra med grovmotoriska aktiviteter. Detta så att de kan frigöra kognitiv kanalkapacitet som hjälper dem att koncentrera sig på andra områden.¹⁷

Den som riskerar att göra bort sig får också erfarenheter som gör att den senare får möjligheter till att vid liknande situationer senare kan hantera dessa på ett bättre sätt. Genom deltagande i lek och aktiviteter så ska barnen ständigt utveckla nya färdigheter, både kognitivt, emotionellt och socialt. Genom den utforskar och experimenterar barnet för att lära känna sig själv, världen omkring och för att finna sin plats i dennes omgivning. Osäkerhet och brist på denna kroppsmedvetenhet bidrar till att barnens lekvärld och lekmöjligheter begränsas. Detta kan då leda till en riskfaktor i fråga om att de kan utveckla inlärningssvårigheter, beteendeproblem och motoriska problem. Genom att ständigt bemästra mer och mer komplexa situationer med sina färdigheter, får de ökat självförtroende. Under barnaåren tycks särskilt kropp, känslor och tankar ingå i en helhet. När ett område stimuleras, kan det påverka och leda till förändringar också på andra områden. Barn behöver vara i rörelse för att leka, för att lära och för att hålla sig friska. Fysisk aktivitet kan även hjälpa till att minska koncentrationssvårigheter i skolan.¹⁸ Trygghet är en viktig del för alla människor när det gäller deras lärande och utveckling. I den fysiska aktiviteten finns det bra möjligheter att kunna bygga upp människans egen trygghet. Fysisk aktivitet och träning kan hjälpa till att lägga människans grund till dennes personliga trygghet. Man kan där skapa olika situationer där människor kan skapa bra relationer till varandra och på så vis få trygghet i sig själv. Detta kan man göra genom att förbereda komiska situationer så man får möjlighet att skratta tillsammans, genom samarbetsövningar skapar man chansen till att vara en god medmänniska och fysisk kontakt kan bidra till att utveckla förmågan till att känna empati. Fysisk aktivitet kan vara ett bra sätt att få utlopp av våra känslor så att vi inte går och bygger upp inre aggressioner.¹⁹

Normalt integreras de ofrivilliga rörelsemönster under barnens tidiga rörelseutveckling men ibland så kan de tidiga rörelsemönstren ligga kvar. I barnets utveckling

¹⁶ Grindberg, T. Langlo-Jagtoen, G. Barn i rörelse. (1999) Sid. 56

¹⁷ Grindberg, T. Langlo-Jagtoen, G. (1999) Sid. 59

¹⁸ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Sid. 22-28

¹⁹ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Sid. 127

av rörelsemönstret blir hen mer och mer koordinerat och får mer självkontroll. När de omogna rörelsemönstren ligger kvar hos barnen så kan det orsakas störningar i såväl deras kroppshållning som den rörelsefrihet som är nödvändig i skolan, som när man får som uppgift att skriva av ifrån pedagogens genomgång. De omogna rörelserna kan ta bort glädjen i gymnastik och eurytmi och kan leda till att de kommer på undanflykter för att komma undan all lek som erbjuds. Något som pedagoger kan hålla utkik efter är dåliga penngrepp samt dåliga sittställningar under lektioner, det orsakas ofta av kvarliggande omogna rörelsemönster och då skolbarnet inte växer ur det själv så behöver de hämmande rörelsemönstren åtgärdas och stimuleras.²⁰

3.3 Lekens betydelse

All undervisning och inläring bör vara lekbetonad och detta gärna med olika typer av rörelser, både snabba och långsamma. Det är viktigt att som pedagog ha både tid och rörelse innefattat i undervisningen för att kunna stimulera barnens hjärnor.²¹ Det är viktigt att barn i lägre åldrar är fysiskt aktiva varje dag, alla behöver tid till att aktivera sina grundläggande rörelser. De behöver variation på aktiviteterna då är det naturligt att skolan har tagit ansvaret att ge barn mycket tid för att variera arbetssätten. Leken är en övervägande verksamhet bland barn och om barnen fungerar bra i leken ger det i sig goda förutsättningar att lära, såväl motoriskt, kognitivt, emotionellt som socialt. När skolan ger barn positiva upplevelser med olika former av fysisk aktivitet så hjälper vi till att främja det fysiskt aktiva och lekande barnet så den med iver och mycket energi lägger en självinitierad grund för goda fysiska färdigheter och en god hälsa. Att vara fysiskt aktiv är en grundpelare i arbetet av förutsättningarna för en god hälsa och för att vi ska orka utöva fysisk aktivitet behöver vi god hälsa, kroppen är en helhet.²²

Leken ger utrymme för våra upplevelser och känslor. Den kan ge allt ifrån spänning, avkoppling, glädje och den ger en känsla av att kunna bemästra någonting, och den ger möjlighet till koncentration, reflektion och bearbetning kring det som just den leken handlar om för de aktörer som är med.²³ Man måste respektera deras sätt att vara och tas

²⁰ McAllen, A. Hur kan vi hjälpa barn med läs- och skrivsvårigheter? (1996) Sid. 53-54

²¹ Wolmesjö, S. Smarta rörelser för fysisk och mental balans. (2002) Sid. 24

²² Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Sid. 156

²³ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Sid. 147

hänsyn till när vi utformar situationer för att barn skall få tid och rum till lek. Genom rörelse får barnen erfarenheter och utvecklar en förståelse för hur de själva kan göra världen till ett härligt ställe. Eftersom barn är så uppenbart fysiskt aktiva i sitt sätt att vara, måste den fysiska och motoriska leken ägnas stor uppmärksamhet, både som upplevelse i sig själv och som grund för inläring.²⁴ Skolan ska hjälpa och bidra till att utveckla samarbetsförmåga och social kompetens. Genom olika aktiviteter i så kan man skapa många möjligheter till positiva upplevelser både ute och inne. Lagidrotter, dans och alla olika former av lek är viktiga delar i fråga om att utveckla social förståelse och insikt. Medans friluftslivs dels är ett bra område där det är viktigt att samtala och stötta varandra i olika situationer som kan uppstå både praktiskt och psykiskt hos enskilda individer. Dessa sociala relationer med fler och olika erfarenheter är viktiga ingredienser i uppfostran och undervisning. Att hamna i situationer och att göra någonting tillsammans skapar speciella upplevelser. Det är skolans uppgift att ge positiva upplevelser, därför är det viktigt att skolan ger elever möjligheter att få möta och uppleva olika relationer genom aktiviteter så som, utflykter med övernattningar, åka skidor, bollsporter, dans.²⁵

²⁴ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Sid. 22

²⁵ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. (2002) Sid. 132

4. Resultat

I resultat delen kommer jag redovisa de resultat som framstått under mitt genomförande utav mina intervjuer. Jag har utifrån de svar jag fått under mina intervjuer sorterat ut den information som jag anser är relevant för mina intervjufrågor sedan sammanställt resultaten skolorna emellan.

4.1 Fysisk aktivitet under skoldagen

Skola 1.

Skolan har haft en inriktning på rörelse och hälsa, men på senare tid har det inte vart i samma utsträckning. Förr hade de varje dag någon form av fysisk aktivitet. Tanken ligger kvar men funkar inte i samma utsträckning. Genom deras gamla idrottslärare som var en riktig eldsjäl så hade de kontakt men många idrottsföreningar i kommunen och i perioder kom det olika föreningarna så att eleverna får prova på. Vissa lärare använder sig utav pausaktiviteter och det kan vara små aktiviteter som huvud, axlar, knä och tå. De har även vissa lärare som använder sig utav något de kallar Röris och Busis då är det en sträckgubbe som läraren målar på tavlan och visar vad barnen ska göra, det var allt ifrån att ligga uppe på bänken och sitta under stolen. På NO lektionerna så brukar de vara i skogen och under musiken bli det mycket dans och musiklekar. Annars så är det på rasterna som barnen rör sig mycket och det är där den mestadels tiden tas till elevernas fysiska aktivitet.

Skolan 2.

Just idag så arbetar de inte med den fysiska aktiviteten på något specifikt sätt men det är en aktuellfråga för dem och de driver ett resonemang i kring det. Det som är uppe som förslag är att fritidspedagogerna ska bli avsatta till att driva en rastverksamhet där de ska få igång alla barnen och aktiviteten. De ska ge barnen möjlighet till rörelse och vara med och stärka grupperna och individerna. De tycker att förr var det naturligt men nu behöver ofta barnen en hjälpande hand. På skola 2 är det mycket individuellt, det beror på hur viktigt läraren själv tycker att det är med ämnet och de håller då i små aktiviteter under sina lektioner. Ibland får

skolan utmaningar som till exempel att alla klasser ska gå till olika städer och visst antal kilometer. De försöker dra igång olika aktiviteter ute på rasterna, som till exempel fotboll och innebandy. De har även en grupp som kallas Röris, dit får barnen gå och ha lite styrda aktiviteter, annars så har de inga planerade aktiviteter överlag på skolan.

4.2 Fysisk aktivitet i fritidshemmet

Skola 1

I fritidshemmet är det mycket fritt, det beror på att efter en styrd skoldag så behöver barnen tid till frilek. Barnen är ofta ute under deras fritidshems vistelse som ger en stor möjlighet till att utöva fysisk aktivitet. Där har de tillgång till klätterställningar, mål till olika bollsporter, gungor och mycket mer. En gång i veckan har de ett inplanerat skogspass på fritidshemmet, där finns det också möjlighet till fysisk aktivitet. De har en skog de brukar gå till där de kan ta med rep så att barnen får pröva på att klättra lite, inget stort berg men barnen tycker att det är lite spännande och kul. Under lov, då barngrupperna är lite mindre så har de mer tid och möjlighet till att ha organiserad verksamhet i en större utsträckning. På vintern har de även tillgång till isbana och det är mycket uppskattat av barnen. De har även tillgång till idrottshallen vid vissa tillfällen och då har de möjlighet att utöva olika aktiviteter som innebandy och fotboll.

Skola 2

Det mycket fritt på fritidshemmet både ute och inne. De är mycket ute på skolgården där är det viktigt att pedagoger är med och hjälpa barnen i aktiviteterna. De utför många aktiviteter där barnen tränar på olika områden, när de till exempel hoppar hopprep och twist så lär de sig att samarbeta. De har vid vissa tillfällen under fritidshems tiden en grupp som kallas Röris, dit får de barnen som vill gå och utföra vissa rörelseaktiviteter. De ser gärna att barnen själva startar spontana aktiviteter utan att några vuxna lägger sig i mer än att vara närvarande. Men en gång i veckan så brukar vi vara i skolans idrottssal där vi har mer organiserade aktiviteter för barnen.

4.3 Tid till den fysiska aktiviteten

Skola 1

Den fysiska aktiviteten tas främst ifrån NO lektionerna, musiken och under en tid som de kallar skolansval. Under NO lektionerna brukar fritidspedagogerna ta en varsin halvklass och går till skogen, där pratar de om djur och natur och sedan får de tid till frilek och vid vissa tillfällen styrda lekar. Under musiken så kommer mycket rytmik med och danslekar. Under skolansval så kan vissa lärare organisera olika typer av löpning. Sedan är det under raster och fritidshemmet som barnen får chans till fysisk aktivitet.

Skola 2

Skola 2 har inte hamnat i det läget där de pratat om vart den tiden ska tas. Tyvärr är det så att alla känner att de har så många måluppfyllelser att nå att de fastnar i klassrummen och ständigt slåss mot tid och förändringar. På fritidshemmet är det mer naturligt. Det beror helt på läraren i skolan, om de tycker att det är viktigt, då tar de tiden ur lektionen och avsätter en liten tid för att genomföra viss lätt aktivitet. Annars är det på fritidshemmet och på rasterna som barnen utövar den mesta fysiska aktiviteten.

4.4 Arbete med den fysiska aktiviteten

Skola 1

De skulle vilja kunna erbjuda mer organiserade aktiviteter på fritidshemmet, men tyvärr så är det svårt med de stora barngrupperna de har och personalbristen. De skulle vilja kunna erbjuda ännu mer tillgång till frislutlivet och olika typer av äventyrsbanor och lekar som ger utrymme till all möjlig utveckling. Bara att man la ner mer tid till den fysiska aktiviteten och att den fanns med kontinuerligt i schemat, bara några minuter per lektion tror jag skulle göra en stor skillnad för barnen och hjälpa dem koncentrera sig bättre och få mer energi och där med orka längre. De skulle vilja planera in idrottshallen lite mer noggrant så att det blir utav. Sedan tycker de att skulle det vara kul att kunna ta med barnen till badhuset. På loven skulle

det vara trevligt att kunna åka iväg som de gjorde förr, då de åkte och bowla, badade eller spelade minigolf. Jag skulle vilja

Skola 2

De skulle vilja få tillgång till tiden att planera och att de ska göra en grovplanering och veckoplanering så att man verkligen får med den och att de kan arbeta på ett annat sätt med den fysiska aktiviteten och få kontinuitet i arbetet. Annars är det lätt att det försvinner, med de stora barngrupperna och när de är så få pedagoger kan det bli att man drar sig för att sätta igång med vissa aktiviteter som inte är planerade. Det finns inga begränsningar i detta arbete, de skulle vilja ha mycket tid till frilufslivet, naturliga saker som cykla till sjön, slalom och anordna hinderbanor. Men det ständiga hindret är tiden. De vill gärna jobba mycket med att barnen ska få möjlighet att hitta på och komma igång med egna spontana lekar och aktiviteter och själv bara närvara som ett verktyg för barnen. När man hela tiden ska vara med och styra upp aktiviteterna så kan det bli rörigt för barnen.

4.5 Den fysiska aktivitetens betydelse

Skola 1

De tycker att den fysiska aktiviteten är viktig och att barnen har ett enormt stort rörelse behov och måste få chans att få utlopp av sin överblivna energi någonstans. Bara genom att röra sig en kort stund kan hjälpa barnen att orka sitta still längre och lättare att koncentrera sig. Kroppen och knoppen sitter ju ihop som man brukar säga. Mår de bättre så orkar de mer. Fysisk aktivitet kan medföra mycket, barnen får genom den öva på alla möjliga färdigheter och hjälpa dem att utvecklas.

Skola 2

De anser att det är mycket viktigt med rörelse i barnens vardag. Kombinationen mellan att sitta still och röra sig. Att träna på olika saker, få kunskap och det kan hjälpa dem att nå vissa mål. Det finns ett behov att leka lekar som bidrar till lugn och få med hela grupperna. Det är

viktigt för barnen orkar inte idag. De ser direkt att får de chansen att springa av sig lite grann så orkar de jobba mycket längre. Tyvärr så efterlevs det inte, det går i perioder då man kommer på att det är viktigt och sedan rinner det ut i sanden och sedan kommer man på det igen. För 15 år sedan så hade de mediateken fulla med små studs mattor där alla barnen skulle hoppa studs matta i 5 minuter under varje lektion. Sedan har det försvunnit mer och mer tyvärr. Det är viktigt och speciellt för de barnen som inte är fysiskt aktiva hemma, det är de barnen de känner att de måste fånga upp och få igång. De tror att det är värde fullt med bara ett litet avbrott under de vanliga lektionerna, det kan ge barnen ny energi så de orkar längre.

4.6 Skillnaden mellan mer eller mindre aktiva barn

Skola 1

De kan se en viss skillnad på barnen mellan mer och mindre aktiva, dels på orken men också det att de som är aktiva i föreningar och utövar aktiviteter med andra barn är mer sociala än de som inte är det. Samt kan de tycka att man kan märka att de som är mer fysisk aktiva på rasterna och så vidare orkar koncentrera sig lite längre, men det märks också att de har ett behov av att få röra sig under längre arbetspass också.

Skola 2

De tror det handlar mer om hur du är som individ. Men de kan se att vissa barn som är uppspelta under förmiddagen och som sedan får komma ut och få utlopp för sin överskottsenergi att de mår bättre när de kommer tillbaka från rasten. De kan även märka på barnen när de har varit ute med skolan på förmiddagen på till exempel en utflykt, att de är lugna på fritidshemmet och att de som är mycket aktiva alltid tar tillfället i akt att vara aktiva.

4.7 Den fysiska aktivitetens främjande utav barn med läs- och skrivsvårigheter

Skola 1

Där kan de inte säga att de har sätt nått konkret exempel, men jag har ju läst i forskning och så att det kan vara till hjälp.

Skola 2

De har läst olika forskningar och de tycker att det inte är konstigt att det är så, den fysiska aktiviteten stimulerar i harmoni och ger barnen bättre förutsättningar och de kan få en bättre balans i sig själv. De jag kan även till viss del se att de orkar mer och då jobbar de och lär sig mer och bättre. Förr så jobbade de med en modell där aktivitet var inlagt på schemat och det tyckte de är det ideala.

4.8 Sammanfattning av resultat

När jag ställer frågan om hur skolorna jobbar med den fysiska aktiviteten under skoldagen så är det många osäkra röster. I stort sätt alla säger att det finns någon slags tanke men att det fungerar i den utsträckning som det skulle behövas. Ena skolan försöker styra upp dans och musik lekar under musiklektionerna för att få igång alla elever. Annars så finns det inget konkret arbete som kännetecknas över skolorna med den fysiska aktiviteten, utan det är upp till varje klasslärare att genomföra aktivitetspass under deras lektioner, om de anser att det är viktigt. Sedan läggs ansvaret över på barnen själva, att de under sina raster ska ta tillfället i akt att utöva fysisk aktivitet och något enstaka skogspass under veckan. Alla fritidspedagoger jag intervjuade inne på att den fysiska aktiviteten tyvärr inte är självklar för alla barn längre. Barnen behöver hjälp att få den fysiska aktiviteten att bli något naturligt i deras vardag.

På fritidshemmet var det ett genomgående fritt arbete med den fysiska aktiviteten. De känner att det uppskattas utav barnen att fritt få komma på vad de ska utöva för aktiviteter efter en lång styrd skoldag. Men att det inte är omöjligt att de någon gång kan organisera aktiviteter inne eller ute på fritidshemmet, det kan hända ibland. Alla hade även tillgång till idrottssalen någon gång i veckan då de passade på att styra upp aktiviteter. Men på ena skolan så utnyttjades inte det till fullo ändå, det är mycket barn och lite personal och inte inplanerat i schemat och då är det lätt att det faller bort. Det är under lov de har chans att till en större utsträckning erbjuda en mer organiserat och styrd verksamhet. Då vistas det färre barn på

fritidshemmen vilket gör det möjligt att genomföra fler aktiviteter där de kan vara med och se alla barnen.

Tiden till fysisk aktivitet är ingen självklarhet och det märks när jag ställer frågan om vart den tas. Den tas ifrån någon NO lektion som spenderas i skogen sedan försöker man få med den fysiska aktiviteten i musiklektionerna genom dans och musiklekar. Det verkar även ligga ett dolt ansvar på klasslärarna, att det är upp till dem att ta tid ifrån deras lektioner och få barnen aktiva. Ut över detta så ses rasterna, fritidshemmets fria lek och skogspass som den tiden som barnen får störst möjlighet att utöva fysisk aktivitet.

Alla vill jobba mer med den fysiska aktiviteten på ett eller annat sätt men framförallt att man ska jobba mer kontinuerligt i skolan. Men det som genomsyrade de flesta svaren är den ständiga kampen mot stora barngrupper och personalbrist det är något de skulle vilja ha ändring på. Det skulle ge dem mer tid och möjlighet att starta upp och genomföra aktiviteter. De skulle vilja kunna erbjuda mer aktiviteter, både ute och inne samt ha möjlighet att kunna åka och göra aktiviteter utanför skolan så som att åka och bada, bowla och spela minigolf samt mer

Samtliga anser att den fysiska aktiviteten är jätte viktigt inslag i skolan. Det ännu mer viktigt idag för det är inte lika naturligt för barnen idag att röra på sig som förr, då är det viktigt att skolan ger barnen en hjälpande hand. Barnen är i behov av rörelse både för att göra över och för att skapa ny energi så att de orkar koncentrera och jobba mer. Genom den fysiska aktiviteten kan barnen träna olika färdigheter och utvecklas. Det är bra att använda sig utav fysisk aktivitet som pedagog när man arbetar med grupper, när man ska få ihop grupperna och leka lekar kan bidra att skapa lugn i grupper.

Det var inte många av de som jag intervjuade som kunde säga de konkret kan se någon större skillnad mellan de barn som är mer aktiva och barn som är mindre aktiva. Det de kan se är att de som är mer aktiva tar varje tillfälle de kan till att vara aktiva och röra på sig. Någon sa att det kan märkas att de som är aktiva i någon förening på fritiden har utvecklat en bättre socialkompetens. De kunde inte heller peka på något specifikt tillfälle då de själva sett att den fysiska aktiviteten kunde vara till hjälp gällande barn med lär- och skrivsvårigheter. Men alla hade hört det på något sätt lite förbigående och kunde absolut tänka ett det ligger något i det då den fysiska aktiviteten stimulerar och ger harmoni och skapar en balans i barnet.

5. Analys och diskussion

I detta kapitel kommer jag diskutera den litteratur jag bearbetat i arbetet och de resultat jag fått ur mina undersökningar som en sammankoppling till mina forskningsfrågor.

5.1 Hur ser pedagogerna på betydelsen av den fysiska aktiviteten i skolan och fritidshemmet för barnen?

I min intervjustudie framgick det att fritidspedagogerna ansåg att den fysiska aktiviteten är ett bra redskap som man kan använda sig utav när det gäller att jobba med barns utvecklingsområden och färdigheter. Det samma går Langlo-Jagtoen, Hansen, Annerstedt, in på, man kan genom att skapa aktiviteter med olika situationer sammankoppla olika utvecklingsområden. Samhället idag själv tar inte barns rörelsebehov i första hand därför så måste skolväsendet som har ansvar för barn upp till 16 års ålder stå upp för barnen och göra allt det de kan för att de lyckas skapa en skola där alla barn ska känna sig trygga, trivas och där de kan utvecklas, därför är det viktigt att ge tid och rum för detta.²⁶ Genom att få komiska situationer att uppstå kan man skratta tillsammans, genom samarbetsövningar skapar man förutsättningar till att vara en god medmänniska och genom den fysiska kontakten kan det bidra till att utveckla förmågan att känna empati.²⁷ På samma sätt så menar fritidspedagogerna också att det är bra med samarbetsövningar när man jobbar med grupper och de kan använda sig utav lekar och rörelse för att skapa lugn i grupper. Därför är det viktigt att få skolan att ta på sig ansvaret för barnens fysiska aktivitet och se till att ge dem positiva upplevelser för att de ska trivas och bli trygga i sig själva. Rörelsen i lekar blir ett sätt för barn att göra sig förstådda och de lär sig att ”läsa” av de andra barnens uttryck. I leken är det viktigt att barnen får möjlighet till upplevelser och känslor, detta kan ske genom spänning, avkoppling, glädje får dem att få känslan av att bemästra någonting.

När jag intervjuade fritidspedagogerna om den fysiska aktiviteten i skolan så kom alla någon gång under någon intervjufråga in på att den inte är själv klar för barnen idag som den var förr varken i skolan eller hemma. De behöver hjälp att komma igång och därför är det viktigt att skolan erbjuder fysisk aktivitet i skolan så att barnen någon gång om dagen får utöva den. De

²⁶ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. Sid. 133

²⁷ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. Sid. 127

fritidspedagoger jag intervjuade, tyckte alla att den fysiska aktiviteten är viktig i skolan och alla ville arbeta mer med den fysiska aktiviteten på ett eller annat sätt men ändå fanns det inget genomsyrande arbete med den fysiska aktiviteten. Det är många faktorer som kan spela in när det gäller varför arbetet med den fysiska aktiviteten inte utövas i den mån som man vill, detta kan beror på de omdiskuterade stora barn grupperna vi har i stora delar utav landet i jämförelse till personalstyrkan.

5.2 I vilken omfattning arbetar skolan med den fysiska aktiviteten?

På de skolorna där jag genomförde mina intervjuer så hade de inget konkret arbete med fysisk aktivitet så pass att det var en egen punkt under skoldagen. Fast alla fritidspedagogerna tryckte på och var medvetna om att det är en viktig del i barnens liv och att det kan vara till stor hjälp både för pedagogerna och deras arbete med barnen men även för barnens själva och deras utveckling. Detta är också något Langlo-Jagtoen, Hansen, Annerstedt, bok jag studerat styrker, skolan ska hjälpa och ta tillvara på barnets utvecklingsbehov och de menar att skolan ska ha som mål att under skoldagen ge positiva upplevelser och öka förmågan till att bemästra alla utvecklingsområden.²⁸

Pedagogerna berättade det inte fanns något huvudsakligt arbete med den fysiska aktiviteten, men ju mer de pratade om den så kom det fram att de på ett eller annat sätt jobbade med den. Men det tyvärr inget kontinuerligt arbete som pedagogerna är med och styr. Utan det är vissa tillfällen i veckan då barnen har skogpass och musik då fritidspedagogerna kan vara med och organisera aktiviteter, i skogen kan de få tillgång till frilek och på så sätt erbjuder skolorna barnen fysisk aktivitet till viss del. Ut över detta så läggs stort ansvar på barnen själva, att de ska aktivera sig själva. Detta trots att pedagogerna själva säger att barnen inte idag lever upp till detta, det är inte självklart att på varje rast aktivera sig själv utan de ofta kan behöva en hjälpande hand. Som litteraturen tar upp så är det faktiskt är skolans uppgift att ge och erbjuda barnen positiva upplevelser, därför är det viktigt att skolan ger elever möjligheter att få möta och uppleva olika relationer genom aktiviteter så som, utflykter med övernattningar, åka skidor, bollsporter, dans. Det betyder att man inte kan lägga så mycket ansvar på barnen själva utan det är skolan som ska dra det tyngsta lasset i denna fråga enligt mitt tycke.

²⁸ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. Sid. 133

5.3 Hur kan den fysiska aktiviteten främja barns utveckling?

Den litteratur jag studerat har hjälpt mig se att den fysiska aktiviteten i skolan är oerhört viktig. En människas utvecklingsprocess kan ses som ett samspel mellan de inre biologiska faktorerna och yttre miljömässiga förhållanden. Medfödda anlagen utgör en grund för barns utveckling, sedan är påverkan från omgivningen avgörande för resultatet och där spelar skolan en stor roll som utgör en stor del i barnens omgivning.²⁹ Lek och rörelse är en del av barnens existens och det är viktigt att fånga upp den och göra så att barnet litar på sig själv och sin förmåga att röra sig. När barnet litar på sig själv så skapar den en trygghet och ett tryggt barn har ofta inga problem med att riskera att göra bort sig och när det händer så får man erfarenheter av det och lära sig att hantera liknande situationer bättre nästa gång. Om de inte litar på sin förmåga att röra sig eller är osäkra kan det leda till att de inte vågar eller vill vara delaktiga i aktiviteter och lek och det kan leda till att de utvecklar beteendeproblem och motoriska problem samt inlärningssvårigheter.³⁰

I litteraturen jag läst så var de inne på att alla skulle finna en balans och må bra så att man skulle orka med de vardagliga utmaningarna och detta kan den fysiska aktiviteten hjälpa till med.³¹ De menade också på att om man inte var fysisk aktiv kan det leda till att vi inte orkar eller har förmågan att klara av vardagslivets problem och med det inte kunna uppfylla våra personliga mål i livet. Detta spår är även fritidspedagogerna jag intervjuade inne på, det var en som sa att den fysiska aktiviteten kan stimulera och skapa en balans i barnen. De var också inne på att den fysiska aktiviteten var viktig för barnen så att de skulle orka mer i och utanför skolan. Samt att de ville jobba med den fysiska aktiviteten med barnen så att den skulle kännas naturlig för dem och då kan barnen som litteraturen berättar att alla barn lättare känner glädjen och där med viljan att lära sig.

Litteraturen går in på att kropp och själ hänger ihop, muskler, leder, nervsystem och vår cirkulationsapparat är efter miljoner år av att fysisk aktivitet har varit en del av vårt liv. Därför kan vår kapacitet och ork minska om vi inte utövar den mängden fysisk aktivitet som vi behöver och det kan också leda till att vi blir lätt retliga och irriterade för minsta lilla sak.³²

²⁹ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. Sid. 35

³⁰ Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C. Sid. 22-28

³¹ Winroth/Rydqvist. Sid. 84

³² Winroth/Rydqvist. (2008) sid. 84

Detta är något jag kan känna igen i mig själv men aldrig förut reflekterat över att det kan vara därför, men så här i efterhand så vet jag att perioder när jag har rört mig mindre har jag varit mer lätt retlig. På samma sätt kan kanske barnen känna när de inte rör sig fast de inte förstår vad som pågår i kroppen och där med blir oroliga och inte orkar sitta still. Fritidspedagogerna menar även att om man utövar fysisk aktivitet så orkar man mer och då orkar man även koncentrera sig längre och med det orkar man arbeta en längre stund, vilket resulterar till att får en längre och effektivare inlärningsperiod.

6. Slutsats och svar på forskningsfrågor

De slutsatser jag kan dra efter att jag har gjort min studie är att vår kropp och själ behöver fysisk aktivitet för att må bra, men att i grunden handlar i stort sätt allting om att man måste våga lite på sig själv och hitta en inre trygghet. Det är mycket bra att använda sig utav den fysiska aktiviteten till att uppnå detta mål, där finns det så många möjligheter att skapa positiva upplevelser och miljöer där barn får chansen att komma fram och upptäcka världen utan att känna någon press. Genom mina intervjuer så fram gick det att även fritidspedagogerna tycker att det är bra att använda sig utav den fysiska aktiviteten när de arbetar med barn, lekar kan vara till hjälp i grupsammansättningar och även hjälpa till att sprida ett lugn. Om man gör detta på rätt sätt så kan man främja deras utvecklingsområden och genom känslan att kunna bemästra någonting kan vi få dem viljan att lära sig mer. Om vi inte gör det på rätt sätt kan det leda till att barnen de blir osäkra och tappar tron i sig själva och det i sin tur kan leda till att de då blir tillbaka dragna och det kan gå så långt att de utvecklar egenskaper som inlärningssvårigheter, beteendeproblem och motoriska problem. Därför är det viktigt att skolan kan erbjuda barnen möjligheten till att utöva fysisk aktivitet. Jag tyckte att jag fick mycket bra svar utifrån litteraturen och de kvalitativa intervjuer jag genomförde, de gick igenom att det var viktigt med fysisk aktivitet och att genom den kan man främja barns utvecklingsområden och vad som kan hända om man utesluter aktiviteten ur verksamheten.

För att sammanfatta mina resultat till svar på mina forskningsfrågor så kan jag säga att jag tycker att jag fått mycket nyttig information genom mina intervjuer och litteraturen. Jag verkligen har fått förklarat för mig både genom litteratur och via mina genomförda intervjuer att den fysiska aktiviteten är otroligt viktigt, mer nu än någonsin då den inte finns med naturligt i barnens vardag. Det är inte självklart för dem att gå ut och leka när det är fint väder eller ta en boll och spela under rasterna, barnen behöver en hjälpande hand om det så bara är första steget. Efter som skolan har ett visst ansvar för alla barn upp till 16 års ålder så är det bra om vi tar ansvar och försöker få barnen att se positivt på den fysiska aktiviteten.

Detta för den fysiska aktiviteten även har en stor betydelse och inverkan för barns utveckling, den kan hjälpa till med den processen som gör att vi som individer kan anpassa oss till nya utmaningar och automatisera det nya beteendet. Detta beteende utvecklas efter att vi försöker, misslyckas och fortsätter med lösningen av problemet. Genom erfarenheter av denna process kan barnen utveckla sin motorik, sina sinnen och rörelsemönster. Får de chansen att

automatisera olika grundläggande aktiviteter så frigörs olika kapaciteter som gör att barnen kan koncentrera sig på olika områden samtidigt, som att tala och gå samtidigt. Allt detta ska fungera i överensstämmelse med de olika kraven och uppgifter som barnen ställs i deras vardag och när det gäller att leva och lära.

I lek och aktiviteter så får barnen ständigt chanser att utveckla nya färdigheter, både kognitivt, emotionellt och socialt. När barnen vill utforska och experimentera så får de lära känna sig själv, sin värden omkring och med detta till slut försöka finna sin plats i sin omgivning. Om barnen känner en osäkerhet och har en brist på denna kroppsmedvetenhet så kan barnens lekvärld och lekmöjligheter begränsas. Det kan då leda till en det blir riskfaktor i fråga om att barnen kan utveckla inlärningssvårigheter, beteendeproblem och motoriska problem.

När det kommer till vilken omfattning skolan arbetar med den fysiska aktiviteten så är jobbar de inte med den fysiska aktiviteten i så stor omfattning som pedagogerna själva vill. Detta kan som pedagogerna själva är inne på att ha och göra med de stora barngrupperna och personalbristen i förhållande till varandra. Då det är stora barngrupper kan pedagogerna dra sig från att starta upp aktiviteter. Men de arbetar lite sporadiskt med den fysiska aktiviteten, genom musiklektioner och NO lektioner då de beger sig ut i skogen för att utforska naturen och har en viss tid till lekar. Sedan är det i klassrummet klasslärarna får arbeta med den fysiska aktiviteten genom små pausaktiviteter när och om de anser att det är viktigt eller att barnen behöver det. Samt under rasterna, men i nu läget är det ingen utav skolorna jag undersökte som hade någon rastverksamhet utan det är upp till barnen själva att aktivera sig.

6.1 Förslag till fortsatt forskning

Under mitt arbete så uppstod många tankar och funderingar, just kring den fysiska aktiviteten i relation till läs och skrivsvårigheter. Det hade varit intressant att finna mer djupare förståelse om hur den fysiska aktiviteten kan hjälpa barnen att utveckla färdigheterna som att läsa och skriva.

Jag har under detta arbetes gång förstått att den fysiska aktiviteten är en viktig del i människans liv och den kan vara med och lägga grunder för färdigheter och vår utveckling. Om alla pedagoger skulle ha kunskap om hur vi ska använda den på bästa sätt för att kunna vara med och hjälpa barnen genom fysisk aktivitet tror jag skulle vara mycket värdefullt. I

arbetet har jag undersökt hur fritidspedagogerna syn på den fysiska aktiviteten samt hur man jobbar med den i skolan. Jag har då förstått att på de två skolorna jag genomförde mina intervjuer på inte hade något utmärkande arbete över hela skolan utan att vissa av klasslärarna genomförde aktiviteter. Det fick mig att tänka på vad värdefullt det skulle vara att veta hur man skulle arbeta med den fysiska aktiviteten för att de skulle främja barnen på rätt sätt och hur de ska hjälpa barnen att utveckla färdigheterna som att läsa och skriva.

Det skulle även varit intressant att genomföra intervjuer med barnen för att få se vad de har för inställning till den fysiska aktiviteten. Om de själva upplever någon skillnad på när de har varit fysiskt aktiva eller inte. Samt hur de ser på arbetet med den fysiska aktiviteten i skolan.

När jag läser litteraturen och förstår hur viktig den fysiska aktiviteten i skolan verkligen är för barnen och deras kropp samt för deras utveckling så blir jag också lite rädd för att skolan inte ska inse vikten i den. Att de tar förgivet att barnen rör sig på raster eller på sin fritid och med det de förlora värdefulla egenskaper som de kan få genom den fysiska aktiviteten. Här skulle det därför vara intressant att intervjua rektorer eller kanske till och med kommunen för att få reda på deras ståndpunkt i ämnet.

Referenser

Litteratur

Grindberg, T. Langlo-Jagtoen, G. (2000) *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

Johansson, Bo. Svedner, Per-Olov.(2010) *Examensarbetet i lärarutbildningen*. 5. Uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Langlo-Jagtoen, G, Hansen, K, Annerstedt, C.(2002) *Motorik lek och lärande*. Göteborg: Multicare förlag AB.

McAllen, A. (1996) *Hur kan vi hjälpa barn med läs- och skrivsvårigheter?* Trosa: Telleby Bokförlag.

Patel, Runa. Davidsson, Bo. (2003) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Skolverket. (2011) *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm.

Winroth/Rydqvist. (2008) *Hälsa & hälsopromotion Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå* . Farsta: SISU Idrottsböcker.

Wolmesjö. S. (2002) *Smarta rörelser för fysisk och mental balans*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Muntliga källor

Intervjuperson 1, 2014-05-05

Intervjuperson 2, 2014-05-05

Intervjuperson 3, 2014-05-05

Intervjuperson 4, 2014-05-07

Intervjuperson 5, 2014-05-07

Intervjuperson 6, 2014-05-07

Bilagor

Intervjufrågor

Bilaga 1

Intervju frågor.

Hur arbetar ni med fysisk aktivitet under skoldagen (inte enbart idrott & hälsa)

Hur arbetar ni med fysisk aktivitet i fritidshemmet?

- Organiserad eller fritt?

Vart tas tiden till att utföra den fysiska aktiviteten?

Skulle du vilja arbeta på något annat sätt med den fysiska aktiviteten och i så fall hur?

Anser du att den fysiska aktiviteten är ett viktigt inslag i skolan?

- På vilket sätt?

Kan du märka någon skillnad mellan elever som är mer och mindre fysisk aktiva än andra?

Har du sett att fysisk aktivitet kan främja barn med läs- och skrivsvårigheter?