



Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i skolan

Det finns ett tydligt växande behov av ökad kunskap inom området fysisk aktivitet, etnicitet och genus samt hur fysisk aktivitet kan påverka lärandet.

Myndigheten för Skolutveckling (fortsättningsvis benämnd myndigheten) har haft ett särskilt uppdrag att stödja och följa skolors arbete med att genomföra de ändringar som gjorts i Lpo 94 och Lpf 94, i syfte att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden fysisk aktivitet (U2003/1020/S). Aldrig tidigare har myndigheten lyft fram och betonat betydelsen av regelbunden fysisk aktivitet så tydligt som nu. I ett pressmeddelande (Myndigheten, 2005A) har slutrapporten fått rubriken Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling och där framgår att elever klarar 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.



Utgångspunkter

En god lärmiljö som ger möjligheter till kunskapsutveckling utmärks av goda relationer mellan vuxna och elever, är trygg och fri från diskriminering och kränkningar. I en sådan miljö har också barn och ungdomar inflytande och ansvar för sin vardag. Det är dock inte tillräckligt att erbjuda en god miljö för lärande. För att lärande ska fungera bra måste eleverna även vara i god form och hjärnan vara i ett lärande tillstånd. Att trivas och må bra är förutsättningen för att utveckla förmågan att lära och att utvecklas, skriver myndigheten (2005B) i slutrapporten.

Grundläggande utgångspunkter i arbetet med uppdraget är att alla barn och unga ska erbjudas daglig/regelbunden fysisk aktivitet och att läroplansuppdraget riktar sig till alla verksamma i skolan. Eftersom alla elever tillbringar en stor del av sin tid i skolan har den en viktig roll för elevers hälsa. Därför bör fysisk aktivitet naturligt finnas med i skolans vardag, menar myndigheten (prop. 2003/04, Budgetproposition för 2004). I arbetet med att stödja skolors arbete med fysisk aktivitet samverkar myndigheten med Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom (NCF) vid Örebro universitet.

Läroplanstillägg

Skolans ansvar för att erbjuda alla elever regelbunden fysisk aktivitet inom

ramen för skoldagen samt uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor har tydliggjorts genom tillägg i läroplanerna (SKOLFS 2003:17, 18). Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94) har fr.o.m. den 27 februari 2003 fått följande tillägg (*kursivt*):

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. *Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.* I skolarbetet skall de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. *Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas.*

I Läroplanen för de frivilliga skolformerna (Lpf 94) har följande stycke skrivits in:

Skolan skall utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens samt uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor. *Skolan skall även sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.*

Läroplanstexterna ger inte några anvisningar om hur mycket tid som bör anslås per dag eller närmare definition av vad som menas med fysisk aktivitet (Ericsson, 2005A; 2005B). Regeringen



är förmodligen inte tillräckligt tydligt att uttrycka att *skolan skall sträva efter att erbjuda* fysisk aktivitet.

Vidare framgår av slutrapporten att skolor som ordnar daglig fysisk aktivitet ändå inte når alla barn och unga. Två och ett halvt år efter att tilläggen om fysisk aktivitet skrevs in i Läroplanerna är det fortfarande många som inte har uppmärksammat förändringen, eller gjort något åt den. Nu har den första anmälan om detta kommit till Skolverket (Jacobsson, 2005). Det är framför allt i grundskolans högre år och i gymnasieskolan som det finns elever som inte deltar i de fysiska aktiviteter som skolan anordnar. Flickor deltar i mindre utsträckning än pojkar. Bland de fysiska aktiviteter som grundskolor erbjuder är promenader vanligast förekommande och myndigheten beskriver utförligt hur skolor arbetar med promenerandet. En tänkbar förklaring till varför elever inte deltar i skolans promenader framkommer i en undersökning vid GIH i Stockholm. De aktiviteter som elever i år 6 och 9 svarar att de tycker allra sämst om är dans, orientering och skogsvandring (Meckbach, 2005A). Undersökningen visar också att elever vid skolor som har den minsta tiden schemalagd idrottsundervisning är mindre fysiska aktiva än elever som har mer idrottsundervisning (Meckbach, 2005B).

Det finns således ett tydligt behov av ökad kunskap om hur fysisk aktivitet i skolan ska organiseras; vilken typ av aktivitet ska erbjudas och vilken tid ska användas? Är promenad den fysiska aktivitet som barn behöver och motiveras av? Vem/vilka ska leda arbetet? Är det fritidspedagoger, föreningsledare, skolans idrottslärare eller annan skolpersonal? Vilken kunskap och utbildning behövs för att ansvara för elevers fysiska aktivitet i skolan?

En viktig fråga är: Hur ser den undervisning ut som även möter behoven hos dem som ännu inte är fysiskt aktiva? Och vilken utbildning behövs för att leda rörelseträning för elever med motoriska brister och andra funktionshinder? Har undervisningen i Idrott och hälsa med utbildade idrottslärare förutsättningar att nå alla elever eller är det genom olika rastaktiviteter och promenader till och från skolan som eleverna får ett livslångt intresse för fysisk aktivitet? Förmodligen är svaret en kombination av många olika insatser. Engströms studier (2005) visar exempelvis att de mest aktiva motionsutövarna finns bland dem som har positiva erfarenheter av skolans

har dock givit uttryck för att minst 30 minuter per dag kan vara ett riktmärke (prop. 2003/04, Budgetproposition för 2004). I Sverige används i folkhälsosammanhang den brittiska rekommendationen om fysisk aktivitet som anger att barn upp till puberteten ska vara fysiskt aktiva på minst måttlig nivå under minst 60 minuter per dag. Statens folkhälsoinstituts definition av fysisk aktivitet innefattar all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning.

Fysisk aktivitet, idrott och hälsa

Slutrapporten visar på ett behov att utveckla undervisningen i Idrott och hälsa så att den bidrar till att alla elever får kunskaper om samband mellan välmående/utveckling/lärande och fysisk aktivitet samt ett livslångt intresse för att vara fysiskt aktiv. Ämnet ska också ge eleverna erfarenhet av aktiviteter utifrån var och ens individuella behov. I Skolverkets utvärdering av ämnet Idrott och hälsa (Skolverket, 2003) framgår att även om det stora flertalet elever förefaller få ett gott utbyte av ämnet finns en helt annorlunda situation för ett inte obetydligt antal elever

som på grund av fetma eller annan problematik är fysiskt inaktiva på fritiden. Forskning har visat att skolans idrottsämne alltmer kommit att likna föreningsidrotten och att olika typer av bollspel dominerar, särskilt i klasser som har samundervisning (Ericsson, 2003). Dessutom får flickor ofta lägre betyg än pojkar i idrott och hälsa.

Att deltagande i idrott och annan fysisk aktivitet på fritiden varierar och skiljer sig beroende på social bakgrund är väl känt. Deltagandet varierar dessutom mellan olika åldrar, kön, kulturer och mellan barn med olika motoriska och fysiska förutsättningar. Dessutom finns skillnader i flickors och pojkars socialiseringsprocess in i fysisk aktivitet och idrott samtidigt som det även finns skillnader inom gruppen pojkar respektive flickor. Därför blir skolans uppgift att nå alla elever med fysiska aktiviteter extra betydelsefull. I slutrapporten framgår dock att inte alla skolor ännu följer läroplanstilläggen om att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Här kan man fundera över om fler skulle ha kommit igång med arbetet om läroplanstexten varit tydligare. Det



idrottsundervisning i kombination med en högskoleutbildning. De pågående forskningsprojekt som syftar till att utvärdera regeringens satsning på samverkan mellan skolan och idrottsrörelsen (RF, 2005) behöver kompletteras med forskning som tydligt belyser ovanstående frågeställningar.

Genus, etnicitet och specialpedagogiskt stöd

De dagliga fysiska aktiviteterna i skolan måste genomföras utifrån medvetenhet om värderingsfrågor, inflytande, genus och social och kulturell bakgrund samt fungera stödjande för varje elevs utveckling, skriver myndigheten i slutrapporten (2005B).

I en studie om elever som behöver specialpedagogiskt stöd (Myndigheten för skolutveckling, 2005C) framkommer att andra generationens invandrare utgör den största andelen av de elever som bedöms behöva mer stöd än vad de får i skolan. Dessutom är det i vissa grundskolor oroande stora grupper barn till arbetare, studerande och arbetslösa som inte får sina behov av särskilt stöd tillfredställda. Skäl som anges är resursbrist, inte bara i form av ekonomiska brister utan också brister i organisation och personalens kompetens.

Bland de svårigheter som innebär att elever kan behöva extra stöd i skolan nämns följande i rapporten: Språksvårigheter, uttalad aggressivitet och asocialitet, koncentrationsstörningar, fysiska funktionshinder, utvecklingsstörning, brister i socialt samspel, kognitiva svårigheter samt diagnoserna dyslexi, ADHD och DAMP. De perceptuella och motoriska svårigheter som även elever utan diagnos kan få berörs inte närmare. Dock konstateras att "synliga funktionshinder" ofta leder till adekvata åtgärder medan mindre synliga problem i högra grad blir utan specialpedagogiska insatser. Vanligast är att tysta, blyga barn får för lite stöd. De har svårt att koncentrera sig och beskrivs som initiativsvaga. Men även utagerande, "bråkiga" elever kommer ibland i kläm, då skolan sällan har tid eller möjlighet att på djupet analysera var roten till elevens beteende finns att söka. Här behövs således mer forskning som kan belysa orsaker till att elever får svårigheter i skolan och lärare behöver ha ökad kunskap om hur elever med olika förutsättningar kan stödjas.

Sammantaget visar studien att mer forskning behövs kring vilken betydelse genus och etnicitet har för kunskaps-

utveckling, vilka elever som behöver extra stöd i skolan och hur man kan arbeta förebyggande för att reducera behovet av särskilt stöd samt hur skolans resurser bör användas för att fungera stödjande för varje elevs utveckling och lärande.

Lär miljö

I slutrapporten lyfter myndigheten fram skolgården som en viktig resurs i arbetet med att skapa en miljö som främjar lärandet. Skolorna behöver ha skolgårdar som stimulerar till fysisk aktivitet och bör ses som en resurs för lärande och utveckling. Samtidigt visar Mårtenssons (2004) observationer att det finns barn som av olika anledningar inte kommer med i kamraternas rörelselekar utan drar sig undan eller söker sig till vuxna i närheten.

Forskningsresultat från universitetssjukhuset i Linköping visar att stressnivåerna ligger klart högre hos barn som kommer från socialgrupp tre, har utländsk härkomst eller har beteendeproblem (Södergren, 2005). Forskningen söker belysa om och hur fysisk aktivitet och utomhuspedagogik kan minska stress och påverka välbefinnandet och därigenom underlätta kunskapsutvecklingen.

Grahn m.fl (1999) har visat att barn i förskolor som hade en relativt naturlig och "klättrvänlig" förskolegård utvecklade bättre styrka, balans och koncentrationsförmåga än barn som vistades på mer traditionellt utformade förskolegårdar. Men även forskning som visar hur skolgårdar och skolors närmiljö bör utformas för att stimulera motorisk utveckling och lärande behövs. De miljöer som är särskilt utsedda till utevistelse för barn kan för vissa barn vara enda möjligheten till tillgodose existentiella behov av närhet till natur och landskap (Mårtensson, 2004). Regeringens satsning på att, från och med 2006, samordna kunskapsutveckling och kunskaps-spridning som rör barns och ungas utemiljöer känns därför angelägen. Även barns rätt till säkra och utvecklande miljöer ska behandlas (Neldestam, 2005).

Fysisk aktivitet och lärande

Arbetet med ökad fysisk aktivitet i skolan bör enligt myndigheten ses som en del av skolans kunskapsuppdrag. 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 koncen-



trera sig, det sociala klimatet är bättre och att elevernas kunskapsutveckling påverkas positivt.

De effekter som så gott som alla (elever, lärare, rektorer och föräldrar) lyfter fram och som också framkommer i utvärderingar och undersökningar är att fysisk aktivitet under skoldagen gör det lättare för eleverna att koncentrera sig och att det skapar lugn i klassrummet, vilket många upplever som en bristvara i skolan. Flera nämner också att barnen blir gladare. En annan effekt som så gott som samtliga lyfter fram är att det sociala klimatet mellan elever och mellan lärare och elever blir bättre. En förbättrad självkänsla hos elever tas upp av rätt många lärare. En del skolor anger att kränkningar inte längre förekommer eller har minskat. Några skolor säger att de har fått bättre resultat på nationella prov. 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 -en hälsofrämjande livsstil (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. I detta sammanhang måste framhållas att den motoriska träning som eleverna i Bunkefloprojektet har är mycket mer medveten än ett erbjudande om fysisk aktivitet, vilket innebär att skolämnet idrott och hälsa utökats till tre lektioner per vecka, att olika idrottsföreningar leder lekfulla rörelselektioner två lektioner per vecka och att elever som i strukturerade motorikobservationer visar sig behöva extra motorisk träning får det i en mindre grupp minst en lektion per vecka. Alla elever har alltså 5-6 schemalagda rörelselektioner varje vecka.

Även andra studier visar positiva effekter av medveten motorisk träning. I en studie av mer än 500 kanadensiska barn (Hannaford, 1997) klarade sig elever som hade sensomotorisk träning en extra timme per dag, med särskild tonvikt på vestibulär stimulering, märkbart bättre på lästest än mindre aktiva barn. Mortensen (1997) har visat att det är möjligt att förbättra läs- och skrivförmågan hos barn med dyslexi med hjälp av strukturerade rörelseprogram.

Promenader och "Vandrande skolbuss" (Nilsson, 2000) är naturligtvis bättre för barnens motoriska utveckling än att de blir skjutsade i bil (Ericsson, 2005A; 2005B). Men sannolikt behövs en mer medveten motorisk träning och kontrollerade vetenskapliga studier för att kunna dra generella slutsatser om eventuella effekter av promenader på motorik, koncentrationsförmåga och kunskapsutveckling.

Myndigheten (2005B) efterlyser mer forskning som visar hur fysisk aktivitet påverkar lärmiljön och kunskapsutvecklingen hos barn och unga. De forskningsresultat som visar effekter av medveten motorisk träning, exempelvis Hannaford (1997), Mortensen (1997) och Ericsson (2003) torde kunna motivera en tydligare skrivning i skolans styrdokument, med betoning på barns motoriska utveckling och behov av regelbunden motorisk träning. Om skolan som idag enbart ska sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet kan den goda intentionen komma att se väldigt olika ut från skola till skola, både i kvalitet och omfattning. För ett enskilt barn kan detta få avgörande konsekvenser för trivsel och kunskapsutveckling, beroende på vilken skola han eller hon går på.

Sammanfattningsvis visar denna summariska redogörelse på några av de områden där det saknas kunskap och där således mer forskning behövs som kan belysa vilken betydelse och vilka effekter olika typer av fysisk aktivitet i skolan får.

Kontakta gärna:
Ingegerd.Ericsson@lut.mah.se

Referenser

Engström, L.-M. (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturellt uttryck*. Stockholm: Idrottshögskolan & Lärarhögskolan. <http://idrottsforum.org/articles/engstrom/engstrom050831.html>

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. 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.

Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, Nilsson, P. & Ekman, A. (1999). *Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården?* Alnarp: Stad & Land 145.

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 -lärarens 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*. Under publikation.

Mortensen, L. T. (1997). Dyslexi. *Nordisk tidskrift för specialpedagogikk*, (1), 32-40.

Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården*. (Doktorsavhandling). Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences.

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.

Myndigheten för skolutveckling (2005C). *Elever som behöver stöd men får för lite*. Rapport U04:075. Stockholm: Liber distribution.

Nilsson, C. (2000). *Gå & cykla till skolan. Ett LundaMats-projekt*. Lund: Tekniska förvaltningen, Lunds kommun. <http://www.lund.se/upload/Tekniska%20förvaltningen/Gatuoch%20trafikkontoret/Hälsobroschyr%20Gå%20och%20cykla%20till%20skolan.pdf>; <http://www.mugi.se>.

Neldestam, A. (2005). *Bättre lekplatser - ny satsning på barns och ungas utemiljö*. http://www.slu.se/page.cfm?PageAction=lasmer&page=45&Nyheter_ID=3833&FunktionID=20&prak=s.

RF (2005). *Riksidrottsstyrelsens fördelning av 5,2 mnr till utvärderings-forskningsprojekt i handslaget 2005*. <http://www.rf.se/files/{6F722264-587D-4F4B-8407-D37768EEFE38}.pdf>.

Skolverket (2003). *Skolverkets avarrapportering av rapporten Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor - en utvärdering av läget hösten 2002*. Dnr 75-2001-04045.

Södergren, K. (2005). *Mindre stress när eleverna hade lektioner i det fria*. http://www.lararnastidning.net/LT_Output.asp?ArticleID=42912&CategoryID=3612&ArticleOutputTemplateID=92&ArticleStateID=2&ParentID=&MenuItemID=&MenuItemID2=