

Mer skolidrott hjälper många barn

I den pågående debatten om skolans idrottsämne hävdas att ”Mer skolidrott hjälper inte unga” och att det genomsnittliga barnet är aktivt på en hälsobringande nivå mindre än 10 min under en vanlig idrottslektion. Vidare varnas ”den vilseledda opinionen” för att söka förenklade lösningar på problemen med stillasittande och övervikt.

Skolan är den enda arena där vi når alla barn och att öka antalet idrottstimmar är inte hela lösningen utan en viktig del i ett viktigt folkhälsoarbete. Ska skolan medverka i folkhälsoarbetet eller fortsätta att ge signaler om att fysisk aktivitet inte är viktigt? Ska skolan fortsätta att marginalisera idrottsämnet och därmed medverka till att klyftan mellan fysiskt aktiva och passiva skolbarn ökar? I Bunkefloprojektet schemaläggs en rörelselektion per dag för alla elever. Denna hälsofrämjande insats syftar inte enbart till att påverka eleverna utan även föräldrar, mor- och farföräldrar, ja hela befolkningen till en fysiskt aktiv livsstil, där även goda kostvanor ingår som en av flera hälsofrämjande faktorer.

Inte bara konditionsträning är hälsofrämjande. Ett viktigt mål i idrottsundervisning är att eleverna ska få kinestetisk kunskap, dvs. få möjlighet att träna grovmotoriska rörelsemönster. Balans-, koordinations- och teknikträning är inte alltid pulshöjande, men väl så hälsofrämjande. Se på det lyckliga barnet, som just lyckats ta emot en passning. Eller se på den stolte gosse, som vågar bjuda upp till dans, utan att först bättra på självförtroendet med alkoholhaltiga droppar. Han vågar om han fått möjlighet att öva danssteg, något man inte lär sig enbart genom att se andra dansa. Listan med exempel på hur fysisk aktivitet påverkar psykiskt välbefinnande kan göras lång och är ändå bara en del av idrottsämnets hälsofrämjande karaktär. Enligt Läroplanen har skolan ett särskilt ansvar för elever som har brister i sin fysiska förmåga eller andra svårigheter i samband med kroppsrörelse och friluftsliv. Undervisningen skall bidra till jämställdhet mellan pojkar och flickor, stärka känslan av gemenskap mellan invandrarbarn och svenska barn samt utveckla förståelse och respekt för barns olika bakgrund.

Eleven ska efter fem skolår

- behärska grovmotoriska grundformer och med balans och kroppskontroll kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik;
- kunna simma och hantera nödsituationer vid vatten;
- kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda enkla hjälpmedel;
- ha grundläggande kunskaper om friluftsliv samt känna till principerna för allemansrätten;
- känna till något om och kunna ge synpunkter på arbetsmiljön i skolan;
- ha erfarenheter av några vanliga idrottsaktiviteter samt veta något om skaderisker och om hur skador kan undvikas..

Eleven ska efter nio skolår

- förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang;
- kunna delta i lek, dans och idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter;
- kunna utforma och genomföra aktiviteter för egen motion;
- kunna orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel samt kunna planera och genomföra vistelse i naturen under olika årstider;
- ha kunskaper i livräddande första hjälp;
- ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt..

Vilken skola kan idag ärligt säga att man lyckas leva upp till Läroplanens mål, med den minskade undervisningstiden 1-2 lektioner per vecka? **Ge idrottsämnet och idrottslärarna en chans att visa vilka resultaten blir om idrott och hälsa får rimlig undervisningstid i förhållande till uppställda mål!**

Forskningsresultat i Bunkefloprojektet visar att utökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan ger effekter på såväl balansförmåga, koordination som motorik totalt. Dessa resultat och andra spännande effekter på koncentrationsförmåga och skolprestationer presenteras under studiebesöks- och utbildningsdagar, se www.bunkeflomodellen.com

Ingegerd Ericsson
Doktorand i pedagogik
Malmö högskola
Sekreterare i Sv.Gymnastikläraresällskapet SGS södra