

Ingegerd Ericsson
Docent i idrottsvetenskap
Malmö universitet

Interventionen i Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande arena

Höstterminen 1999 startade ett interventionsprojekt i Bunkeflostrand med syfte att studera växande barns benmassa. Barns motoriska förmåga och skolprestationer studerades i åk 1, 2, 3, och 9.

Interventionen består i att Ängslättskolan, som första skola i landet, schemalägger en obligatorisk rörelselektion för alla elever varje skoldag, vilken förlängs med 45 minuter. Skolans ordinarie idrottsundervisning utökas från två till tre idrottslektioner per vecka och olika idrottsföreningar leder fysisk aktivitet två lektioner per vecka. Motorikobservationer enligt MUGI-modellen genomförs varje år i förskoleklasser och i skolår 1. Barn som bedöms vara i behov av extra motorisk stimulering erbjuds specialundervisning i motorik i en mindre grupp under ledning av utbildad idrottslärare, en lektion per vecka.

MUGI-modellen för motorikobservationer och motorisk träning bygger på teorier om grovmotoriska utvecklingsfaser (Holle, 1978) och integrering av sinnesimpulser (Ayres, 1983). Banduras (1997) teori om *self-efficacy*, dvs. tilltro till sin egen förmåga, har bidragit med begrepp för utvecklandet av en förståelsemodell för sambandet mellan motorik och kognition (Ericsson & Karlsson, 2014).

Avsikten är att MUGI motorikträning ska vara individuellt anpassad och utgå från den nivå i motorisk utveckling, som en elev befinner sig på. Eleven ges möjlighet att träna i sin egen takt för att automatisera grovmotoriska grundrörelser. Dessutom ingår övningar som tränar samordning av kroppsrörelser och förmågan att kunna känna skillnad mellan spänning och avspänning. Även samarbets- och koncentrations-övningar ingår för att öva aktivitetskontroll. Barn med låg motorisk aktivitetsnivå stimuleras till automatisering av grovmotoriska färdig-heter genom lustfyllda motivationsskapande rörelseupplevelser på en anpassad motorisk nivå.

Berörda lärare och föreningsledare och andra intresserade har under studiedagar och genom handledning fått utbildning i barns sensomotoriska utveckling och motorisk träning enligt MUGI-modellen. I denna utbildning har ingått att observera och stimulera barns motoriska utveckling på olika nivåer.

Utbildningen, som även vänder sig till övriga skolor i stadsdelen, fortsätter under projektet med workshops, studiecirkel och studiedagar kring idrottsämnet och motorikens didaktik i teori och praktik. Här diskuteras vad idrottsämnet ska innehålla och hur vi bäst kan utnyttja den utökade fysiska aktiviteten för att nå läroplanens och kursplanens mål för idrott och hälsa.

Samtliga lärare, föreningsledare, fritidspedagoger och assistenter som medverkar i skolans fysiska aktiviteter inbjuds till denna kompetensutveckling. En referensgrupp med tio idrottsadjunkter (lärarutbildare med idrottslärarexamen) har bildats för att bistå projektets lärare och föreningsledare med råd och handledning i frågor som rör idrotts-undervisning. Föräldrar och andra intresserade inbjuds till forumdagar, studiebesök och regelbundet återkommande seminarier med tema Sko-lan – en hälsofrämjande arena.

Målsättningen är att alla elever varje skoldag ska få en allsidig grovmotorisk rörelseträning på en lekfull nivå med rörelseglädje som en viktig komponent och att barn med motoriska brister dessutom får individuellt anpassad extra motorikträning i en mindre grupp minst en lektion per vecka. Påpekas bör att interventionen ej syftar till tävlingsverksamhet eller elitträning, varken i omfattning eller intensitet.

Sammanfattningsvis visade resultaten ganska stora skillnader i motorik mellan interventions- och jämförelsegrupp (som hade skolans ordinarie idrottsundervisning två lektioner per vecka) redan efter ett års intervention. I åk 3 var skillnaderna mycket stora och allra störst i balansförmåga/bilateral koordination. Motoriken förbättrades för både pojkar och flickor och skillnader mellan dem minskade med utökad fysisk aktivitet och motorisk träning enligt MUGI-modellen. Det fanns inga mätbara skillnader mellan pojkar och flickor i åk 3, varken i balansförmåga/bilateral koordination eller i öga-handkoordination. Av pojkarna hade då 90% och av flickorna 93% god motorik. Motsvarande siffror för jämförelsegruppen var 46 respektive 86%, där hade skillnaderna mellan flickors och pojkars motoriska förmåga ökat från åk 2 till 3. I åk 9 hade 92% av pojkarna och 95% av flickorna i interventionsgruppen god motorik jämfört med 44 respektive 63% i kontrollgruppen (Ericsson, 2011; Ericsson & Karlsson, 2012).

Bunkefloprojektets intervention övergick i Bunkeflomodellen, för att betona att det är en arbetsmodell och inte ett övergående projekt. Arbetsmodellen innebär att:

- 45 minuter fysisk aktivitet schemaläggs dagligen för alla elever
- skolämnet idrott och hälsa utökas från 2 till 5 lektioner/vecka
- skolans lärare utbildas i att observera och träna barns motorik
- motorikobservationer görs utifrån MUGI observationschema varje år vid skolstarten
- elever med motoriska brister får anpassad motorikträning enligt MUGI-modellen (för närmare beskrivning av MUGI-modellen för motorisk träning, se separat artikel).

Bunkeflomodellens arbetssätt kan tänkas ha betydelse för hur barnen upplever fysisk aktivitet och i vilken utsträckning de fortsätter vara fysiskt aktiva efter avslutad skolgång.

Referenser

Ayres, J. (1983). *Sinnenas samspel hos barn*. Stockholm: Psykologiförlaget.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Ericsson, I. (2011). Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 313-329. Available online 2011-06 21.

Ericsson, I. & Karlsson, M. (2012). Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Available 2012-04-09 in "Wiley Online".

Holle, B. (1978). *Normala och utvecklingshämmande barns motoriska utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.