



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Lärarprogrammet Examensarbete, 15hp

Rörelseglädje – nyckeln till inläring?

En studie om lärares uppfattningar kring fysisk aktivitet och ämnesintegration i klassrummet

Julia Insulán, Ulrika Lundback och Emilia Nilsson

Kursansvarig institution: (För LAU390/LAU395/LSÄ600: Institution för sociologi och arbetsvetenskap)

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Rapportnummer: HT13-2820-11

Abstract

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

Titel: Rörelseglädje- nyckeln till inläring? En studie om lärares uppfattningar kring fysisk aktivitet och ämnesintegration i klassrummet

Författare: Julia Insulán, Ulrika Lundback och Emilia Nilsson

Termin och år: Hötterminen 2013

Kursansvarig institution: (För LAU390/LAU395/LSÄ600: Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap)

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Rapportnummer: HT13-2820-11

Nyckelord: Fysisk aktivitet, motorik, rörelseinläring, ämnesintegration, ledarskap

Sammanfattning

Skolinspektionens kvalitetsgranskningsrapport lade grunden för denna uppsats. Där framkom att idrott och hälsa allt för sällan samverkar med övriga skolämnen. I studien behandlas hur rörelse- och pausaktiviteter kan komma till uttryck i klassrumsundervisningen. Uppsatsen belyser även hur ämnet idrott och hälsa kan samverka med de resterande ämnena inne i klassrummet eller utomhus samt på vilka sätt det kan vara en inlärningsmetod för elever i tidigare åldrar.

För att få svar på uppsatsens problemformuleringar utfördes intervjuer med sex olika klasslärare som undervisade i årskurs 1-3. Det gjordes genom att åka ut till ett par olika skolor för att se hur verksamheten såg ut på plats. Utifrån intervjusvaren framkom det att rörelsen är en betydelsefull del såväl som inlärningsmetod och för att uppehålla koncentrationsförmågan hos eleverna. Lärarna hade även en positiv syn på ämnessamverkan. Detta ansåg lärarna i intervjun var en betydelsefull del, där eleverna fick en större helhetssyn mellan de olika skolämnena. I intervjusvaren framkom det även att lärarna ansåg att rörelse integrerat med andra skolämnen också bidrar till bättre inläring hos eleverna, då de använder sig av flera olika sinnen.

Förord

Under vårterminen 2013 läste vi en intressant kurs i idrott och hälsa, som gjorde oss nyfikna att fördjupa oss inom ämnet. Då vi själva vill arbeta ämnesintegrerat i våra framtida yrkesroller, undrade vi på vilka sätt idrottsämnet kan integreras. Vi övervägde även om lärare skulle kunna inkludera fysisk aktivitet i klassrummet under ett lektionspass så som exempelvis paus- och rörelseaktiviteter. En ytterligare faktor till ämnesvalet var att vi under våra VFU-perioder iakttagit lärare som arbetar med rörelse i klassrummet.

Under den tid vi genomfört den här studien har vi tyvärr själva varit en hel del stillasittande, vilket inte stämmer överens med all rörelse som förespråkas i uppsatsen. Däremot är vi mycket inspirerade av alla intervjuade lärares och författares goda råd om hur paus – och ämnesintegration kan gå till i klassrummet.

Vi vill tacka alla lärare som ställde upp i intervjuerna och till vår handledare Magnus Lindwall som deltagit under arbetes gång. Utan er hade studien inte varit möjlig att genomföra.

Göteborg, 16 januari 2014

Julia Insulán, Ulrika Lundback och Emilia Nilsson

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1. Syfte och problemformulering	1
1.2. Frågeställningar	2
1.3. Avgränsningar	2
1.4. Begrepp	2
2. Teoretisk anknytning och tidigare forskning	3
2.1. Lära om kroppen	3
2.2. Historisk bakgrund	5
2.3. Rörelse- och pausaktiviteter	5
2.4. Ämnesintegrering	8
2.5. Ämnesintegration innehållande rörelseinslag	8
2.6. Varför integrera rörelse med olika skolämnen?	10
2.7. Lgr 11	12
3. Metod	12
3.1. Urval	13
3.2. Material	13
3.3. Analysmetod	14
3.4. Etisk hänsyn	14
4. Resultat	14
4.1. Lärarnas erfarenheter av att arbeta med fysiska aktiviteter i form av pausaktiviteter i klassrummet	15
4.2. Lärares syn- och arbetssätt kring fysisk aktivitet	15
4.3. Erfarenhet	17
4.4. Lärares tankar kring för- och nackdelar med att integrera idrott med andra ämnen	18
5. Diskussion och slutsatser	19
5.1. Paus – och rörelseaktiviteter	19
5.2. Ämnesintegration med idrott och hälsa	21
5.3. Slutsatser	23
5.4. Praktisk tillämpning och egna erfarenheter	24
Referenser	25
Bilaga 1. Intervjuguide	27

1. Inledning

Skolinspektionen kom i maj 2012 med en kvalitetsgranskningsrapport om ämnesintegration gällande fysisk aktivitet. Rapporten visade på att samverkan mellan idrottsämnet och övriga ämnen inte förekom i den utsträckningen som önskats.

I 22 av de 36 granskade skolorna behöver samverkan mellan lärarna utvecklas. I dessa skolor var det tydligt att lärare som undervisar i idrott och hälsa i årskurs 4-6 saknar arenor för samverkan med andra lärare. Det gäller såväl ämneskollegor inom skolan som kollegor i samma kommun eller i övriga landet. Resultatet ligger i detta avseende väl i linje med forskning om idrottslärares samverkan. Enligt läroplanen ska alla som arbetar i skolan samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande. Läraren ska samverka med andra lärare i arbetet för att nå utbildningsmålen. Det är således viktigt att lärare som undervisar i idrott och hälsa ges möjligheter att samverka med kollegor, både med ämneskollegor och med lärare i andra ämnen. Samverkan är betydelsefull, inte minst för likvärdiga bedömningar, men också för att utveckla undervisningen och ämnet samt frågor som rör de enskilda eleverna. Skolans styrdokument, såsom skollag, skolförordning och läroplan ligger fast men måste tolkas, bearbetas och tillämpas i praktiken av de professionella pedagogerna. För detta krävs samverkan. Även om samverkan bedömts som ett utvecklingsområde i en stor del av de besökta skolorna, finns det flera exempel där skolor lyckats bygga upp väl fungerande samverkansarenor för lärare som undervisar i idrott och hälsa. Dessa skolor kännetecknas ofta av att ämnet på ett tydligt sett är integrerat i skolans övriga kvalitetsarbete (Skolinspektionen 2012, s. 21).

Som Skolinspektionen menar samverkar idrott och hälsa allt för sällan med övriga skolämnen. I skolans värld har både lärare och rektorer ett ansvar för att eleverna ges tillfällen till ämnesöverskridande arbete. Genom att olika uttryck och arbetsätt samordnas, får eleverna en större helhetsbild av skolans olika ämnesområden (Skolverket, 2011).

Läroplanen betonar också vikten av daglig fysisk aktivitet: *”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”* (Skolverket, 2011, s. 9).

1.1. Syfte och problemformulering

Syftet med studien är att undersöka på vilka sätt klasslärare använder sig av ämnet idrott och hälsa i klassrummet, integrerat med skolans övriga ämnen eller genom paus- och rörelseaktiviteter. Målet är även att ta del av de intervjuade lärarnas åsikter och erfarenheter inom området. Studiens fokus ligger även i att se vilka fördelar och nackdelar dessa lärare ser på fysisk aktivitet i klassrummet och vad detta kan innebära för dem.

1.2. Frågeställningar

- Hur ser ett antal olika lärare som inte är idrottslärare på fysik aktivitet i klassrummet och hur kan de tänkas arbeta med det?
- Har de erfarenhet av att arbeta med fysisk aktivitet i form av pausaktiviteter i klassrummet?
- Vilka fördelar respektive nackdelar upplever lärare finns med att integrera idrott med andra skolämnen i klassrummet?

1.3. Avgränsningar

Studien riktar sig till de lärare som arbetar i klassrummet med de teoretiska skolämnena utöver idrott och hälsa. Utgångspunkten ligger i att forska i hur idrottsämnet kan samverka med andra skolämnen - inte hur andra skolämnen samverkar med varandra, samt hur lärarna använder sig av pausaktiviteter i klassrummet. Tanken är inte att eleverna ska vara ombytta eller att ha undervisning i idrottshallen vid dessa tillfällen utan allt sker i klassrummet eller utomhus. I den här studien ligger inte heller fokus på att ta del av elevernas åsikter kring ämnet. Det skulle vara värt en studie i sig. Avgränsningarna har gjorts av den anledningen att studiens ämnesområde inte bör vara för stort.

1.4. Begrepp

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är all typ av kroppslig rörelse exempelvis gå, jogga, bollspel, cykling och andra idrottsaktiviteter. Enligt svensk rekommendation bör alla människor hålla på med någon fysisk aktivitet mellan 30-60 minuter per dag (www.rf.se, 2013).

Ämnesintegration

Ämnesintegration innebär att lärare och elever arbetar utifrån en helhetssyn på de olika skolämnena genom att arbeta såväl teoretiskt som praktiskt. Alla ämnen hör ihop och det finns ett samband emellan dem. Att lärare och elever samverkar och samarbetar medför både gemenskap och arbetsglädje. Ämnesintegration grundas på frivilligt engagemang och intresse från enskilda lärare (www.lararnasnyheter.se, 2013) (Arfwedson m.fl., 1989).

Rörelseinlärning

Användandet av idrottsämnet integrerat med andra ämnen kan skapa positiva förutsättningar till att utveckla förmågor i andra ämnen, exempelvis läs – och skrivinlärning och räkning i anknytning till rörelse (Sandborg & Stening – Furén, 1983).

Motorik

”Inbegriper alla funktioner och processer som hjälper till att styra och kontrollera våra kroppsliga rörelser” (Annerstedt, 2002, s. 60). Det finns olika former av motorik, grov- och finmotorik. Grovmotorik innebär att de större muskelgrupperna i kroppen används, så som ben och armar. Finmotorik används genom de små muskelgrupperna, exempelvis fingrar och fötter (Annerstedt, 2002).

Röris

”Röris” är ett rörelseprogram som Friskis & Svettis har utformat. ”Röris-programmet” används till musik. I låtarna finns det en ledarröst som ger instruktioner för hur ”Röris-programmet” ska genomföras. Programmet är uppdelat i fem skilda delar: styrka, kondition, rörlighet, balans och avspänning. Tanken med ”Röris” är att lärare i klassrummet ska kunna bryta av ett längre arbetspass, där eleverna är stillasittande och låta de göra några ”Röris-låtar”. Detta gör så att eleverna får en paus och samtidigt chansen att röra på sig i skolan. (www.kungsbacka.friskissvettis.se/utbud/r%C3%B6ris-mini-r%C3%B6ris, 2013-12-19).

2. Teoretisk anknytning och tidigare forskning

2.1. Lära om kroppen

Det har gjorts forskning på det svenska skolsystemet, gällande vilken del av hjärna som är mest aktiverad i skolans värld. Det har framkommit att den vänstra hjärnhalvan är den som har dominerat och näst intill överanvänt. Forskningen säger också att båda hjärnhalvorna måste tas tillvara på, då lärare planerar sin undervisning i framtiden. Med en gränsöverskridande undervisning där båda hjärnhalvorna samarbetar, gör att eleverna förstår det de ska lära sig bättre. Vänster hjärnhalva används bland annat vid matematik, språkinläring och för att kunna tolka sinnesintryck. Mycket av vår intelligens sitter i denna del av hjärnan. Höger hjärnhalva används bland annat för fantasi, kreativt tänkande, bilder och musik, vilket gör denna halva mer konstnärlig och känslomässig än den vänstra. Författarna sammanfattar detta på följande sätt: ”*Det jag hör glömmar jag, det jag ser minns jag, det jag gör kan jag*” (Nordlund, Rolander och Larsson, 1997, s. 13-14).

Den lärande hjärnan är något Klingberg (2011) beskriver. Långtidsminnet är bundet till flera delar som finns i hjärnan. Han framhäver att minnet påverkas av det som kallas för *episodiska minnet*. Det betyder att människan kommer ihåg de händelser man varit med om och de erfarenheter som gjorts. Vidare finns det *semantiska minnet* som inte bygger på plats och tidpunkt. Det är detta som gör att man kan komma ihåg de teoretiska delarna, exempelvis fakta och avkodning. Klingberg betonar att dessa minnen inte behöver vara beroende av varandra, utan kan utvecklas på olika sätt när ett barn växer. Gathercoles (2011, i Klingberg) utförde en studie där han visade på att barn med sämre långtidsminne också hade en sämre självkänsla än barn med ett bra långtidsminne. Enligt Gathercoles kan detta leda till en nedåtgående kurva i barnets utveckling. Han påpekar att det är viktigt att skolan försöker hitta pedagogiska hjälpmedel till barn med minnessvårigheter.

Människan lär sig inte sin kunskap enbart genom att komma ihåg den ordentligt, utan den måste sättas i relation till praktiskt lärande, för att man ska minnas den, menar Andersson, Persson och Thavenius (1999). På liknande sätt menar de att ”*man kommer ihåg 5 procent av vad man hör, 10 procent av vad man läser, 80 procent av vad man gör och 90 procent av vad man lär andra*” (s. 189-190).

Enligt Imsen (2000) finns inläring av kunskap inte endast i böckerna. Kunskapen finns även i individens omgivning och i individens mentala aktivitet. Hon påpekar att inläringen sker när erfarenhet och kunskap skapas. Imsen betonar vidare att det finns en fysisk omvärld som består av olika föremål som finns i naturen och även i olika material. Barnet använder och undersöker denna värld med hjälp av sin egen kropp, exempelvis när barnet springer, hoppar, klättrar och undersöker. På så sätt sker inläringen med hjälp av barnets egen erfarenhet.

I idrottssammanhang talas det om det sjunde sinnet, eller den sjunde intelligensen, vilket kallas för det kinestetiska sinnet. Annerstedt (2001) menar att utöver våra övriga sinnesintryck har människan ett rörelsesinne som aktiveras vid rörelse och som är central för alla typer av rörelse, stora som små. Det kinestetiska sinnet *"övervakar och samordnar all motorisk aktivitet"* (s. 138-139). Huitfeldt (1998) menar att med hjälp av detta sinne vet hjärnan hur kroppsdelarna ska röra sig i förhållande till varandra, utan att kroppen varken är tvungen att se eller känna efter.

Fram till tonåren är barnens rörelsebehov extra stort. De har goda förutsättningar att lära sig nya rörelser som exempelvis klättra, hoppa, springa, hänga, rulla och balansera, eftersom de lär sig med hjälp av kroppen. Dessutom tycker många barn att det är roligt att röra på sig och är intresserade och mottagliga av att lära sig nya saker (von Brömssen, 2004). Författaren sammanfattar detta på följande vis: *"Att inte låta barn röra sig är ett sätt att trötta ut dem, att låta dem röra sig på rätt sätt, innebär en form av vila och avspändhet för dem"*(s. 6).

Rekommendationen om hur mycket ett barn ska röra på sig är 60 minuter per dag enligt riksidrottsförbundet (www.rf.se, 2013). Den är grundad i de vuxnas rekommendation för daglig rörelse, som är 30 minuter varje dag. Då människan är aktiv händer många saker. Förutom ökad kondition, balans och koordination, har fysisk aktivitet en rad andra viktiga faktorer som bidrar till sund hälsa, inte minst förmågor som gynnar skolarbetet. Vid fysisk aktivitet ökar barnens inlärningsförmåga, koncentrationsförmåga, självförtroendet samt medverkar det för social och intellektuell mognad. De positiva effekterna av rörelse och träning bör lärare tänka på, då barnens skolscheman och vardagsmiljö inbringar till mycket stillasittande. Kroppen är gjord för rörelse och vid bristande och otillräcklig aktivitet kan hjärnan i värsta fall bli den muskel som enbart anstränger sig.

Wolmesjö (2006) skriver om det beslut Rikstagen tog år 2003 gällande fysisk aktivitet i skolan. De kom fram till följande:

Skapande 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 de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas (s. 7) (Statens Skolverks författningssamling, 2003, i Wolmesjö 2006).

Samspelet mellan skola, föräldrar och elever har ett stort inflytande på elevers skoldag och dess innehåll, vilket Ericsson belyser. Skolan borde erbjuda mer rörelseaktiviteter varje dag samt förespråka vikten av en sund livsstil, eftersom skolan är den plats där flest barn och föräldrar involveras samtidigt. I detta instämmer Huitfeldt (1998) som betonar hur viktig rörelsen och hälsokunskapen är i tidig ålder för att förebygga ett stillasittande samhälle, eftersom: *"Kroppen bär man alltid med sig, oavsett var i livet man hamnar"* (s. 21). Då eleverna får röra sig på alla tänkbara sätt kan glädjestunderna bli fler och än mer positiv syn för rörelse ökar.

2.2. Historisk bakgrund

Lev Vygotskij (1896-1934) var en socialkonstruktivist. Hans teori grundade sig i den sociokulturella teorin. Han påstod att kulturen och samhället har en påverkan på individens utveckling och inläring. Med detta ansåg han att interaktionen och språket mellan individer var ett viktigt inslag. Kommunikationen menade han var ett verktyg för både medvetandet och tänkandet. Det kognitiva finns inte endast hos individen själv utan kunskapen finns också i och är en del av samhället (Imsen, 2006). Vygotskij tar upp att barn lär sig lättare genom att använda kroppen. Han menar att det är i användandet av kroppen som inläringen först börjar och blir då blir kunskapen blir på så sätt befast i huvudet (Vygotskij i Nordlund 1997).

John Dewey (1859-1952) var en pedagog och filosof. Han myntade teorin och begreppet *"learning by doing"*. Med sin teori menade han att individens inläring inte endast påverkas av yttre stimulering, utan den sker som bäst när individen får göra saker och skapa sina egna erfarenheter utifrån detta. Han betonade att det fanns ett samspel mellan erfarenhet och att göra saker. När individen förstår samspelet emellan dem sker också inläringen som bäst (Imsen, 2006).

Piaget (1896-1980) var en förespråkare för aktivitetspedagogik. Han menade att inläringen bygger på individens personliga fysiska och motoriska handlande. När barnet lär sig något sker detta när den utövar en aktivitet. Utvecklingsskeendet går först från de fysiska och motoriska bitarna till det inre. Kunskap överförs inte från den vuxne, eller från läromedlet till barnet utan det är barnet själv som konstruerar sin kunskap (Imsen, 2006).

Upplysningsfilosofen Rousseau (1712-1778) menade att sinneskunskap utmärker barnet i de växande åren. Kunskapen består av våra fem sinnen. Syn, hörsel och lukt är det människan kan utnyttja på avstånd. Känsel och smak används genom närheten och kontakten med ett ting. Känslintryck är det första barnet upplever. Rousseau menar vidare att den kunskap som sker på avstånd och genom våra känslintryck, kan läras in endast genom rörelse. För att barnet ska få en bild av hur långt bort något är eller röra något måste en förflyttning ske. Barnet har ett naturligt behov av att få röra ben, armar och röstorgan. Detta för att organen ska kunna utvecklas. Den första utvecklingsfasen hos barnet utmärks just av rörelsen. Låter man inte barnet få röra på sig, fördröjs också dess utveckling. Om barnet lindas (den tidens sed då barnet lindades i lakan) får barnet inte heller utrymme för rörelse. Den andra utvecklingsfasen formas av lek och olika lärandedelar som barnet behöver för fysisk tillväxt och utveckling. Rousseau påpekar att lärandet sker aktivt genom handling och erfarenheter som görs. Barnet visar ett naturligt intresse och nyfikenhet för det den ska lära sig (Stensmo, 2007).

2.3. Rörelse- och pausaktiviteter

Rörelse har en god påverkan på människans hälsa, antyder Ericsson (2005). Benstommen, muskelkraften, balansen, koordinationen och uthålligheten förbättras. Rörelseaktiviteter i grupp leder också till att den sociala förmågan övas, genom den interaktionen med andra som behövs för att utföra en rörelse. Dessutom är rörelse ett bra pedagogiskt verktyg. Då barn lär sig på olika sätt och har olika förutsättningar för att lära sig kan rörelse och lek vara ett hjälpmedel att ta in i undervisningen. Det kan också användas i olika skolämnen. Ericsson skriver att: *"Med den begränsade undervisningstid som idrott och hälsa nu har i skolan vore det önskvärt med fler inslag av rörelse och motoriska aktiviteter i klassrummen och i alla skolämnen"* (s. 136). Hon menar att rörelseaktiviteter och motoriska rörelser inte bara borde

ske under idrottstimarna utan att det också borde vara integrerat i klassrummet varje dag. Detta främjar både elevens och lärares trivsel i skolan. Att ha pausaktiviteter med rörelseinslag är främst viktigt för de barn som har motorik eller koncentrationssvårigheter påpekar Ericsson. Därför vore det önskvärt att lärare har kunskap och tillgång till passande material.

Begreppet stillasittande har blivit mer och mer omtalat och Ekblom Bak (red.) (2013) belyser de farliga bidragande faktorerna som finns med för mycket stillasittande för barn och vuxna, allt från fetma till fysisk ohälsa. Hon menar att inaktivitet har blivit mer och mer av vår vardag. Det finns beräkningar på hur mycket och på vilken tidpunkt vi oftast är stilla dagtid. En person är genomsnitt stillasittande 55-60 procent av sin vakna tid. Varje dag är människan vaken cirka 16 timmar, medan de resterande åtta timmarna på dygnet sover vi. Av dessa 16 vakna timmar är en person inaktiv cirka 9-10 timmar. Det finns fyra stunder under dagen när människan är som mest stillasittande. Dessa sker under den dagliga sysselsättningen (vilket är på arbetet eller i skolan), transporter, på fritiden och i hemmet. Med dessa fyra tillfällen vill hon visa att det detta beteende har en stor variation under dagen. Hon säger att ett: *"Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser (bensträckare) med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden"* (s. 11). Vidare klarlägger hon att dagens barn och ungdomar är mycket inaktiva. Förutom skolan som bidrar till mycket stillasittande, gör även elevernas fritidssysslor det. De sitter alltmer framför tv:n och datorn. Statens folkhälsoinstitut (FHI, i Ekblom 2013) har gjort undersökningar sedan 1985/86, där de frågat barn och ungdomar om deras tv-vanor. De säger att: *"Vad det gäller total tid i stillasittande så visar internationella data från ICAD att den genomsnittliga tiden för pojkar och flickor är 354 minuter per dag hos 4- till 18-åriga barn och ungdomar"* (s. 68). För att motverka att barn blir mer och mer stillasittande i skolan, på fritiden eller i hemmet har Ekblom Bak som föreslag att samarbetet måste fungera mellan skolan, hemmet och barnet. Vidare menar hon att det kan vara svårt för barn och ungdomar att själva komma på vad de kan göra för att motverka detta. Därför måste vuxna i skolan och i hemmet vara positiva och skapa goda vanor tidigt och se till att vara bra förebilder. Något som skolorna kan göra är att använda sig av pausaktiviteter i klassrummet under lektionstid. Hon påpekar även att rasterna och fritidsaktiviteterna för eleverna kan anpassas och blir mer fysiska och på så sätt vara ett medel till att försöka nå de inaktiva barnen.

Personer med bättre fysisk kondition presterar bättre på psykologiska tester. De som ofta är stillasittande har en sämre reaktionsförmåga jämfört med de som är fysiskt aktiva. När människan är fysiskt aktiv sker även positiva effekter på minnet och förmågan att lösa problem. Tester visar även att man har en bättre förmåga att läsa, skriva och förstå matematiska problem. När kroppen arbetar får hjärnan en ökad syresättning, vilket har en positiv effekt på hjärnans nervceller (Klingberg, 2011).

Jonson (1983) menar att ofta är det vuxna och inte barn som ser hinder i att arbeta med rörelse. Det är lättare för vuxna att använda ord, än visa rörelser med kroppen. Dessutom är vi i dagens samhälle mycket återhållsamma till att visa vad vi känner och tänker genom rörelse. Om de vuxna tillåter sig och vågar gå utanför gränserna ännu mer, skulle vi tillsammans med barnen kunna skapa aktiviteter som främjar barns förståelse för den pågående aktiviteten. Även Sandborgh-Holmdahl och Stening (1993) menar att vuxna ofta kan utelämnat tillfällen då barn får röra på sig. För att de ska kunna sitta stilla och vara lugna måste de i gengäld ha rätt till rörelse, annars finns risk att barn går miste om en god intellektuell- och kunskapsutveckling. Då ingen är född till stillasittande måste rörelseaktiviteterna ökas av olika karaktär, för att uppfylla barnens behov - flera gånger varje dag.

De olika synvinklar om varför det kan vara svårt att ha pausavbrott i klassrummet, framställs av Frostig (1969). Det kan både bero på att klassrummet inte är tillräckligt stort och att eleverna behöver begränsa sina rörelser eller att tiden inte räcker till. I vilket fall kan läraren anpassa övningarna efter tid och plats. Armstrong (1994) menar dessutom att det gamla traditionella sättet där eleverna sitter i prydliga rader i sina skolbänkar med blicken vänd framåt, inte kanske är den bästa klassrumsmiljö för att tillgodose deras behov som exempelvis rörelse kan vara. Det finns åtskilliga sätt att möblera ett klassrum för att de ska trivas.

Huitfeldt (1998) skriver att då barnen börjar i skolan befinner de sig i en brytningspunkt mellan förskolans fria lek och skolans stillasittande miljö. Det är en övergång som kan vara svår att anpassa sig till som elev. Därför måste lärarna finna balanser mellan elevers aktivitet och stillasittande samt lära sig elevers olikheter gällande rörelsebehov och att de inte kan vara stillasittande lika lång tid. Elever behöver arbetsro lika mycket som de behöver rörelseaktiviteter. Det viktigaste är att lärarna planerar in rörelseavbrott under lektionstid. Vidare funderar han kring ordet lektion. Görs en uppdelning av ordet blir det *lek-tion*, vilket således betyder att leken i skolans värld borde vara något som genomsyrar hela skolarbetet. För att leken ska kunna vara ett inslag i en lektion måste den planeras – som ett medel att nå kunskap och färdighet. Även Lindqvist (2002) hävdar att leken inte får försvinna bara för att eleverna börjar i skolan. Den lek som grundläggs i förskoleåldern bör tas till vara på av den orsaken att de leker långt upp i skolåldern. Det finns många positiva fördelar med lekar. För det första behöver eleverna kommunicera med varandra, vilket sätter leken i ett socialt sammanhang. För det andra är den en bra motor för att få dem motiverade till skolarbetet eftersom de använder hela kroppen med dess förmågor. För det tredje är leken ett ypperligt sätt att ha med som komplement i undervisningen. Växelvis lek och lärande inverkar på hur elever vågar samt tar sig an praktiska utmaningar, inte minst genom ämnesintegrerat arbete.

Något som både Nordlund (1989) och Grindberg m.fl. (2000) är överens om är att rörelseavbrott i undervisningen är en nödvändighet för att barnen ska klara av långa skoldagar. Grindbergs åsikter om pausaktiviteter är att de ska syfta till effektivare inläring för eleverna, genom att se till att de får positiva erfarenheter av dem. Bara 5-10 minuters rörelseavbrott, några gånger varje dag räcker. Nordlund tillägger att konsekvenserna följaktligen blir ökad motivation och koncentration för kommande arbete samt ökad inverkan på motoriken och hälsan. Ett rörelseavbrott behöver nödvändigtvis inte vara gemensamt för hela klassen, utan kan ta sig i uttryck som ett naturligt inslag då eleverna går och hämtar, lämnar eller sätter upp saker i klassrummet. En tillåtande klassrumsmiljö för rörelse har därför stor betydelse för hur mycket fysisk aktivitet det blir av.

Kimber (2005) trycker på att det finns elever som har stora behov av att röra sig, under skoldagen. Om de inte rör på sig, kan de förstöra undervisningen genom att skapa oordning och de kan inte heller koncentrera sig på det som ska läras. Därför kan dessa elever ha rörelse ett par minuter om dagen, inlagt på sitt schema. Hon rekommenderar även att man kan ha olika platser i klassrummet eller ett intilliggande rum dit elever kan gå om de är i behov av rörelse. Där kan det finnas olika material som stimulerar till rörelse. Kimber lägger även fram förslaget att lärare kan ha olika korta rörelsepass under skoldagen, vilket hon tror främjar koncentrationen och hälsan hos eleverna. Armstrong (1994) betonar att lärare kan kolla på miljön som finns runt omkring och ifall det finns möjligheter för eleverna att göra saker. Miljön bör vara utformad så att barnen kan göra praktiska lärdomar, exempelvis använda sig av sin känsel, eller bygga. Är miljön inte tillåtande kan ändringar påbörjas. Även Grindberg m.fl. (2000) förespråkar detta och säger att: ”*Den fysiska miljön måste utformas så att den inspireras till allsidig rörelse*” (s. 19).

2.4. Ämnesintegrering

Andersson (1994) har tagit den svenska akademins ordboks definition av integrering och betydelsen är *"förena, sammanfoga av skilda delar till en helhet"*(s. 15). Utifrån detta menar han att integration är att sammanfoga olika delar i exempelvis undervisningen och göra det till en helhet.

Med ämnesintegration kan Arfwedson (1989) inte se så många nackdelar. Han menar att det endast finns praktiska hinder och en del svårigheter med bland annat schemaläggning för alla lärarna. Fungerar inte detta så kan man inte ämnesintegrera med varandra. Det finns även skolor som har lokalbrist, det vill säga att det inte finns plats att samla flera elever och ha flera ämnen samtidigt. Skolorna kan sakna arbetslag och utan dem blir det svårt att få ihop något gemensamt arbete. En del lärare kan av olika anledningar vara ointresserade av att samarbeta. Ett skäl kan vara att idéerna saknas eller är för få. Att ämnesintegrera kräver mer av läraren eftersom samarbete mellan kollegorna behövs, menar Arfwedson. Dessutom måste lärarna våga släppa in kollegorna i sin undervisning, något som kan kännas ovant eftersom läraryrket kan vara ett ensamt yrke. Han menar också att ändra på rutiner och arbetsätt på skolor kan ta tid eftersom det kan vara svårt att få med sig alla kollegor och att overse hinder och svårigheter med att ändra sin lärarstil. En förändring på en arbetsplats betyder att gå från något som är invariant och säkert till något som är oprövat och på så sätt blir en osäkerhet i form av arbetsmönster som bryts. Han beskriver ytterligare att integrering ger både elever och lärare en helhetssyn som blir mer förståelig. Han menar också att integration i olika ämnen kan göra läraryrket till ett mer spännande och utmanade yrke. Det kan vara bra för lärare som är vana att arbeta själva att få upp ögonen och få idéer samt inspiration från sina kollegor. Utöver det kan lärarna även uppskatta att arbeta ämnesöverskridande, något som många lärare i dagens skolor saknar. Han menar alltså att utbyte, stimulans, utveckling, gemenskap, konflikter och arbetsglädje är något som kommer med när lärare väljer att ämnesintegrera.

Det viktigaste för att samverkan ska fungera på skolor är att alla är med på vad det innebär och att undervisningen genomsyras av samma inslag, vilken klass man än befinner sig i på skolan. Alla lärare måste vara medvetna om läroplanens villkor och uppfatta den på samma sätt för att lättare kunna samverka. Om det finns någon på skolan som inte är med på varför kollegorna ska samverka, kan det skapa osäkerhet i hela lärarlaget och även förvirring som i längden kan bli problematiska. Det poängteras även att förutsättningarna till samverkan är viktig för att lyckas. Det bästa resultatet sker när lärare går med i frivillig samverkan på skolan (Karlefors, 2013-11-22).

2.5. Ämnesintegration innehållande rörelseinslag

Inläring genom rörelse kan skapa goda resultat för barns utveckling. Detta genom att integrera rörelseaktivitet som ett komplement och hjälpmedel i skoldagen. När hela individen är med och använder kroppen genom att se, känna och visualisera förstärks minnet. Den mentala delen förstärks hos individen genom inläring och den fysiska genom rörelse. När rörelsen sker i samverkan med andra påverkas också den sociala inläringen. Rörelsen gör att individen får en större insikt och förståelse för det som ska läras. När rörelsen blir relaterat till något verkligt blir också kunskapen mer konkret.

Rörelsen har betydelse för inläringen genom att det krävs olika koordineringar i kroppen som måste samverka tillsammans. Både nerver, muskler och hjärnverksamheten ska kunna fungera i samordning. Forskning visar på att motoriken utvecklas genom rörelseträning.

Sämre utvecklad automatisering av motorik kan bidra till försämrad koncentrationsförmåga samt svårigheter att ta till sig delar av undervisningen. Därför får individen inte bara problem i rörelsesammanhang, utan också i de situationer som kräver intellektuella förmågor. Rörelseaktiviteter leder också till att perceptionsfärdigheten utvecklas hos barnet. De lär sig då urskilja, identifiera och uppfatta synintryck genom den visuella och auditiva perceptionen av omgivningen. En god perceptionsförmåga främjar även läs- och skrivförmågan. Självförtroendet och den kognitiva förmågan ökar också när barnet lär sig utöva en rörelse. Dessutom påvisas det att man tydligt kan se på barnet om det förstått en instruktion genom på vilket sätt barnet svarar med en rörelse (Sandborgh-Holmdahl och Stening, 1991).

Annerstedt (m.fl.) (2002) menar att barnen lever i en fysisk värld eftersom det är naturligt för ett barn att känna och röra på saker. När de undersöker något vill de själva ta del av det med sina egna kropps rörelser. De vill gärna vara nära och inte se på avstånd. Genom rörelse och lek utvecklar barnet sina erfarenheter och färdigheter. Därför bör motoriska och fysiska aktiviteter ges utrymme till i undervisningen - då det främjar inläringen. Positiva rörelseaktiviteter kan även bidra till att barn blir glada, vilket leder till trivsel. Rörelser hjälper också barnet till att fungera i sociala relationer. Då utvecklingen ständigt sker hos individen är det viktigt att barn får lära sig genom olika aktiviteter och utifrån sin egen kunskapsnivå. En stor utveckling av barnets rörelser sker vid 6-7 års ålder, då barnet växer mycket och behöver anpassa sin motorik efter sin egen kroppsbyggnad. *"Huvudet blir mindre i förhållande till resten av kroppen, armar och ben växer, och kroppen blir mera gänglig"*(s. 108). Därför är barnet i starkt behov av rörelser då de kan ha svårigheter med att sitta stilla.

Ericsson (2003) som är filosofie-doktor i pedagogik har skrivit en doktorsavhandling om *motorik, koncentrationsförmåga och skolpresentationer*. I avhandlingen säger hon att det är svårt att avgöra om fysiskt aktivitet gynnar elevernas studieresultat, men att det finns ett starkt samband mellan koncentrationsförmåga och motorik. Under ett projekt i skolan observerade hon elevernas motorikförmåga. Resultatet visade att eleverna med bäst motorik också hade en bättre koncentrationsförmåga. Hon visade att den vardagliga fysiska aktiviteten under skoldagen med inslag av motorisk träning också gynnade läs- och skrivinläringen, tankeförmågan, rumsuppfattningen och taluppfattningen hos eleverna. Detta såg man bland annat på resultaten i nationella proven som eleverna gjorde. Ericsson såg även en förbättring hos de elever som tidigare hade olika svårigheter och brister i något eller flera skolämnen. Hon betonar att barn lär sig på många olika sätt och därför är det extra betydelsefullt med motorisk träning i skolan. Efter att hon utförde sin undersökning skriver hon att: *"Skolan både kan och borde göra mer för att stimulera alla elevers motoriska utveckling. Två idrottslektioner per vecka är inte tillräckligt. En rörelselektion varje dag har positiva effekter enligt denna undersökning"* (s. 11). (http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik_sammanfattn.pdf, 2012-12-19).

I en empirisk studie utförd av Wolmesjö (2006) undersökte hon elevers och lärares uppfattningar och upplevelser om rörelseaktiviteter som inslag i klassrumsundervisningen. Hon tittade också på vilka följder detta hade för den fysiska och psykiska inlärningsmiljön. Resultatet visade att de flesta elever ansåg att rörelseaktiviteter var något positivt och att de upplevde att de själva blev mer piggare och lugnare. En del lärare upplevde dessutom att deras elever fick bättre koncentrationsförmåga efter ett rörelseinslag. De kunde också se att koordinationen och motoriken blivit bättre hos enskilda elever och att rörelseaktiviteten ledde till minskad stress. Lärarna hade även upplevt en förbättrad prestationsförmåga i skolarbetet hos eleverna. Vidare menar Wolmesjö att det finns ett flertal dokumentationer om att fysisk aktivitet och motorisk träning utöver skolämnet idrott och hälsa skulle bidra till att gynna

kunskapsutvecklingen. Gustavsson (2002) betonar att när en stillasittande undervisning integreras med rörelseinslag är det inte endast hälsan som förbättras utan också kunskapen och lärandet. Följaktligen tas på detta viset den teoretiska kunskapen upp bättre genom att man gör det man ska lära sig (Gustavsson i Wolmesjö 2006). Vidare menar hon att lärarnas, personalens och skolledningens engagemang och motivation är de viktigaste komponenterna för att nå framgång med ett projekt som inkluderar fysisk aktivitet. Vidare framhäver hon att de vuxnas inställning och deltagande är en viktig bakgrund för att få med eleverna och att göra dem motiverade. Att kontinuerligt ha utbildning i hälsa i form av teori och praktik för skolans personal, är enligt Wolmesjö minst lika viktigt som att få in och utföra nya projekt för eleverna i skolan.

2.6. Varför integrera rörelse med olika skolämnena?

Dagens skola delar upp alla skolämnena och placerar dem i olika fack och efter detta försöker lärare få ihop dem. Enligt Hansson (2005) borde vi göra tvärtom. Hon skriver i sin artikel *Ämnesintegration och helhet* att skolans alla ämnen borde ses som en helhet och bara brytas ner delar som behövs. Hon ställer sig frågan vart gränsen mellan teori och praktik egentligen går och undrar om det finns något som enbart är teoretiskt eller praktiskt. Hon menar att skolans alla ämnen kan liknas vid ett pussel, alla bitar måste finnas för att det ska bli en helhet (<http://www.lararnasnyheter.se>, 2013-12-16).

Sandström (2005) tar upp nackdelarna som kan tillkomma med ämnesintegrerat arbete. Hon menar att tiden är för knapp för att få ihop olika ämnen med varandra och att det blir svårt för lärare att hitta tid till arbetslagsmöten, där man kan samtala om en eventuell ämnesintegration tillsammans.

Elever kan ges bättre förutsättningar att knyta ihop sina kunskaper när undervisningen samverkar mellan olika ämnen, menar Karlefors (2002). Dock måste läraren se på vilka fördelar samverkan mellan ämnen ger undervisningen. Det anses att samverkan i skolans ämnen kan förbättra elevernas inläring, där exempelvis idrottsämnet kan tas in. Genom rörelse under lektionen får eleverna vara mer aktiva och träna på hur de tänker och reflekterar.

Karlefors (2002) listade också de vanligaste fördelarna med att samverka mellan skolans olika ämnen. Hon menar att ämnena blir mer meningsfulla för eleverna och att lärarna kan klargöra att vissa delar är viktiga i olika ämnen. Eleverna får en större inläringseffekt och det gör att skolan blir en trevligare plats att vistas i, vilket gör skolan roligare. Hon belyser även fördelar som finns för lärare att ämnesintegrera. Genom samverkan sker en god diskussion kollegor emellan vilket gör att man lär känna varandra ännu bättre. Lärare som arbetar ämnesintegrerat säger att det bästa är att lära sig av varandra. Det gör det både roligare att undervisa och att samverka. Dessutom kan idéspredning ske i arbetslaget och det blir roligare att planera ihop (Karlefors, 2013).

Steinberg (1982) är inne på att rörelseaktivitet kan hjälpa eleverna att ge dem en ökad uppfattning, engagemang och inblick för fysisk aktivitet. Han uttrycker följande:

Rörelseaktiviteter i samband med inläring av kunskap bidrar till att minska fragmentering och splittring, eftersom hela människan är med. Vi främjar individen mentalt genom att försäkra inläring, fysiskt genom rörelsemedvetenhet och socialt genom det samspel som behövs för att bygga upp och skapa rörelseaktiviteten (s. 16).

Bernerskog (2006) tar upp fördelen att elevernas kreativitet, improvisation och fysiska kapacitet utvecklas när ämnen samverkar med varandra. Allt detta gör att elevernas kroppsuppfattning stärks och gynnar dem till att utveckla sin personlighet.

Ämnesöverskridning ska vara en kick för eleverna. De ska få känna att de lyckas, blir tillfredsställda och i slutändan få ett stärkt självförtroende. Vidare menar hon att fysisk aktivitet är extra gynnsamt för de elever som har koncentrationssvårigheter. Dessa elever kan fortsätta arbeta med samma sak som klassen gör, fast med sin egen kropp med olika rörelser. Hon understryker också larmrapporterna som finns om barns stillasittande. Detta livsmönster kan i sin tur leda till överviktiga barn och därför är det av stor vikt att lärare och skolledning redan nu inför mer fysisk aktivitet i skolan. Bernerskog tar likt Wolmesjö (2006) upp läroplanen från 1994 (LPO-94). I den tillkom följande mening den 27 februari 2003: *”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”* (s. 6). Denna del i läroplanen lades till eftersom barn blir alltmer stillasittande. Dessutom finns det förutsättningar att integrera fysisk aktivitet i teoretiska skolämnen då det förbättrar möjligheterna till mer varierad och individanpassad undervisning. En nackdel som är uppenbar är att barns stillasittande också gör att barns motorik blir sämre. Bernerskog tar också upp de resultat som framkommit av forskare att motoriska brister kan vara en orsak till koncentrationssvårigheter, i prestation vid ämnen som svenska och matematik.

Så länge Sverige haft en grundskola har ämnesintegration av kunskap rekommenderats och förespråkats i olika sammanhang menar Andersson (1994). Dock har tanken att ämnesintegrera inte tagit den plats den borde göra i skolorna, eftersom den traditionella ämnesundervisningen till stor del är den som framträder starkast. Han tror också att anledningen till att ämnesintegration inte blivit en större del i skolundervisningen är att det finns en osäkerhet om vad det egentligen innebär. Det har länge varit känt att det finns ett klart samband mellan fysisk aktivitet och ökad inlärningsförmåga. Redan på 1950-talet hittade Philip Sandblom från Lund ett tydligt samband: *”Allsidig och lekfull motorisk träning är också central betydelse för hjärnans och nervsystemets utveckling – och därmed för inläring”* (Sandblom i von Brömssen 2004, s. 5).

Som tidigare nämnt lär sig elever på olika sätt, det vill säga genom olika inlärningsstilar. Läraren behöver beakta olika varianter av pedagogiska metoder. Rörelse i samband med ämneslektioner är en pedagogisk metod som har en tendens att inte förekomma så ofta. Därför är det viktigt att eleverna får chans att lära sig med alla sinnen och inte bara genom syn – och hörselintryck som vanligtvis förväntas av dem. Vidare menar hon att elever som bäst lär sig genom att se och höra också kan visa glädje och ta lärdom av en undervisning som exempelvis ger uttryck åt det kinestetiska (rörelse), taktila (känsl) och vestibulära (balans) sinnet (Ericsson 2005).

Författaren Kimber (2005) tar upp några delar som är viktiga att tänka på i sin lärarroll. För en lyckad lektion krävs en gedigen planering där läraren tänkt lektionen i förväg med dess hinder, förändringar och andra oförutsägbara saker. Även lektioner då eleverna aktiveras med diverse övningar och får tänka mycket själva förväntas struktur och kontroll från lärarens sida. Dock får läraren inte glömma att visa andra sidor av sig själv, som att ha glimten i ögat, bjuda på sig själv och våga göra misstag. Sådana saker är betydelsefulla då man har med människor att göra i sin verksamhet.

2.7. Lgr 11

I läroplanen står det att leken och det skapande arbetet är en betydelsefull del i lärandet för eleverna i de tidigare åldrarna. Det bidrar till att eleverna tillägnar sig kunskaper. Det ska även finnas möjligheter och tillfälle till fysisk aktivitet för eleverna under skoldagen (Skolverket, 2011). Skolan ska inspirera alla elever att vilja utvecklas i sitt arbete. Det ska finnas utrymme för olika inlärningssituationer. *"I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas"* (s. 10). Läraren ska planera och utföra undervisningen så att eleverna får möjlighet till att arbeta ämnesövergripande. Rektorns roll är att se till att olika ämnen samverkar och att eleverna får en helhetssyn på skolämnen. Under idrott och hälsa syftar det på att: *"fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande"* (s. 51). Eleven ska även få tillfälle att röra sig fysiskt i olika sammanhang.

3. Metod

Studiens utgångspunkt är att ta reda på hur lärare i de teoretiska skolämnen upplever fysisk aktivitet som avbrott i undervisningen och även om de ämnesintegrerar med skolämnet idrott och hälsa.

Metodpraktikan (Esaiasson, m.fl., 2012) användes som en bas för den undersökning som gjordes. För att få svar på studiens frågeställningar utfördes undersökningen som en kvalitativ samtalsintervjuundersökning med sex olika klasslärare. Samtliga var kvinnor och arbetade i årskurs 1-3. En intervju framför en enkät var ett bättre tillvägagångssätt till att få så utförliga svar som möjligt av lärarna. I en enkätundersökning kan svaren bli kortfattade, medan frågeställarna i en intervju kan svarspersonerna utveckla sina svar, om de är kortfattade i sina formuleringar. På så sätt kan forskare få mer information och svar på sina frågeställningar. Då det huvudsakligen är lärares funderingar och erfarenheter studiens fokus ligger på, gjordes en respondentundersökning. När en respondentundersökning görs är det författarens uppgift att sammanställa slutresultatet genom att hitta olika mönster i svaren. Vid samtalsintervjuer med respondentkaraktär finns redan ett antal frågor färdiga, men beroende på hur dialogen fortgår väljs också hur formuleringen av frågorna och ordningsföljden gestaltar sig (2012, Esaiasson m.fl.). Tanken är inte att sammanställa ett diagram av något slag, då urvalet av svars personer är för få. Enligt Esaiasson (m.fl.) är intervjuundersökningar ett bra medel för att få oväntade svar från svarspersonen. Vid den här typen av undersökningar ligger även utgångspunkten i att komma åt de problemformuleringar som finns och också hur dessa kan komma till uttryck.

Utformningen av intervjufrågorna gjordes efter Esaiassons (m.fl.) intervjuguide. Enligt Esaiasson ska innehållet av intervjuguiden vara konstruerat efter studiens frågeställning. Intervjuguiden ska alltså kunna ge svar på författarens egen problemformulering. Vikten lades

vid att tänka över formen och innehållet av intervjuguiden för att få så gynnsamma svar som möjligt. Det ska inte heller finnas några oklarheter i frågorna som respondenterna får. Frågorna var därför kortfattade och lättförstådda, av både öppen och sluten karaktär. Till intervjun förbestämde ett par fasta frågor som blev intervjuens utgångsläge. Intervjufrågorna inleddes med ett par uppvärmningsfrågor. Esaiasson anser att detta är ett bra medel för att skapa en god stämning mellan författaren och svarspersonen. Under intervjutiden fanns det också tid för uppföljningsfrågor, beroende på hur svaren utformades under samtalets gång. Detta för att samtalet skulle hållas levande och dynamiskt, men också för att få ett mer innehållsrikt svar.

Respondenterna fick frågorna ett par dagar innan intervjun utfördes. Fördelen med detta är att svarspersonerna får möjlighet att reflektera kring frågorna och planera sina svar. Detta gör att svaren kan bli mer noggrant formulerade. Nackdelen är att de spontana svaren kan försvinna. Under intervjutiden hade dock inte alla respondenter läst igenom intervjuguiden i förväg, vilket då kan ha en påverkan på de svar som angavs och på studiens slutgiltiga resultat. Som Esaiasson nämner att svarspersonen ska känna sig trygg i den miljön samtalet utspelar sig i. Intervjun genomfördes därför på svarspersonernas arbetsplats. Under de första intervjuerna var det endast en författare som förde intervjun medan de andra två antecknade och inflikade in ett par uppföljningsfrågor när det passade. Författarna upptäckte dock att detta inte skapade en naturlig och trygg dialog i samtalet. I de senare intervjuerna ändrades istället detta till att alla författarna fick vara med och ställa frågor. Författarna använde sig av ett vardagligt och enkelt språk för att det inte skulle dyka upp några eventuella missförstånd.

3.1. Urval

För att hitta frivilliga respondenter till undersökningen utvaldes slumpmässiga skolor inom Göteborgsområdet som författarna aldrig besökt tidigare. Internet användes som sökmotor för att ta reda på telefonnummer till skolorna. För att underlätta resvägen, studerades även en karta för att hitta lämpliga skolor. Enligt Esaiasson (2012) är ett slumpmässigt urval det mest optimala då man är ute efter att få ut det mest rättvisa slutresultatet, om vad olika svars personer tycker och tänker. Om inte ett slumpmässigt urval görs, är risken att resultatet blir missvisande. Dessutom hade författarna och respondenterna aldrig mötts tidigare, vilket gjorde att författarna inte kunde generalisera resultatet i förväg. Kontakt togs med rektor via mail och telefon. Ett förskrivet brev mailades till de som kunde tänkas vara intresserade. Brevet beskrev studien, författarnas och respondenternas roll i det hela samt vilka ämneslärare och klasser som det fanns intresse för. Ett par rektorer gav nummer till olika arbetslag där det fanns lärare de trodde skulle kunna ställa upp. Det skickades många mail till olika skolor men det var dessvärre inte så många som svarade. Tillslut blev det sex stycken klasslärare från fyra olika skolor som ställde upp i undersökningen och tid för intervjuer bokades.

3.2. Material

Esaiasson (2012) rekommenderar att en bandspelare används under intervjun. Under tillfället använde samtliga författare sina mobiltelefoner för att spela in och att dokumentera samtalet. Detta för att ingen av samtalen skulle kunna försvinna. Det var även ett medel för författarna att kunna återgå till och lyssna på om det var något som glömts av, missats eller inte förstås. Samtliga författare använde sig av papper och penna för att anteckna respondenternas svar.

3.3. Analysmetod

När alla intervjuer var avklarade transkriberades resultatet genom att författarna avlyssnade inspelningarna och skrev ner det som sades av både respondenterna och författarna under intervjuerna. När detta var gjort sammanställdes samtliga intervjuer i utskriftsform och relevanta delar av studien sammankopplades med svaren. En del irrelevanta svar fick därför sorteras bort. Författarna försökte även se ett mönster och samband mellan de sex intervjuerna och på så sätt hitta en helhet i resultatdelen. Respondenternas svar kategoriserades under olika underrubriker, för att få en god överblick över de inkomna svaren. Analysmetoden gjordes enligt handledarens anvisningar (Personlig kommunikation, M. Lindwall, 2013-11-25).

3.4. Etisk hänsyn

I intervjuguiden och under intervjun följdes *Vetenskapsrådets etiska regler* och riktlinjer för forskning. Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet är de fyra huvudkrav som bör efterföljas. Som författare var det viktigt att följa informationskravet och informera rektor och lärare att intervjun var frivillig och att de kunde avbryta sitt deltagande om så önskades. Både lärare och rektorer gav sitt samtycke för att delta i studien samt informerades om undersökningens syfte. Dessutom var författarna angelägna om att de tillfrågade lärarna som skulle intervjuas, skulle få välja tid och plats för intervjuerna. Skolan och lärarna lovades också full anonymitet i den slutgiltiga resultatdelen, vilket konfidentialitetskravet kräver. Det sista syftet som vetenskapsetiska rådet lyfter är nyttjandekravet, där endast de inkomna svaren får användas för forskningssyfte, vilket också följdes av författarna (<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>, 2014-01-16). I intervjun har författarna också varit försiktiga att inte inta en ledarroll då respondenterna inte ska känna sig obekväma.

4. Resultat

Nedan följer resultatet av intervjuerna som gjordes. I resultatet kallas lärarna vid siffror.

Tabell 1. Deltagande lärare i studien

Lärare	Verksam antal år	Arbetar i årskurs
1	12	2
2	37	3
3	32	2
4	15	3
5	3,5	1
6	1,5	1

4.1. Lärarnas erfarenheter av att arbeta med fysiska aktiviteter i form av pausaktiviteter i klassrummet

Samtliga lärare var positiva till pausaktiviteter i klassrummet och använde någon form av det, men på olika sätt. Anledningen till detta var att de ansåg att yngre barn som gick i lågstadiet behöver ha pauser från skolarbetet emellanåt, för att inte tappa fokus och koncentrationsförmågan. Lärarna valde att göra pausaktiviteter i klassrummet, när de hade haft en lektion som pågått en längre stund.

Tre av lärarna använde sig av ”Röris” som inslag i undervisningen. Det kunde exempelvis vara en till tre låtar där eleverna fick ställa sig upp och härma lärarens och inspelningens instruktioner. För att leda ”Röris” måste man gå en utbildning, vilket lärarna hade gjort. De lärare som inte använde sig av programmet lät eleverna springa några varv runt skolan, alternativt släppte ut dem en kort stund eller så fick de gå en kortare promenad tillsammans med hela klassen, som en pausaktivitet. Förutom detta nämnde lärarna den naturliga rörelsen som skedde i klassrummet, då eleverna exempelvis gick för hämta saker i deras lådor, fick gå fram och skriva på tavlan eller när det blev ett aktivitetsbyte. Ytterligare exempel på pausaktiviteter var dansstopp, sånger med rörelseinslag samt lekar av olika slag.

I intervjun med lärare 1 gavs en bredare syn på vad naturlig rörelse kan innebära. Hennes arbetslag har varit med och utformat en lärmiljö som är mycket tillåtande och inspirerande för rörelseaktiviteter i klassrummet. Klassrummet är utformat som tre rum i ett. Det första rummet var en samlingsplats med soffor, en stor matta och ”sacosäckar”. Det andra rummet innehöll elevernas arbetsbänkar där de alla hade sin egen plats. Det som var bra med dessa bänkar var att eleverna kunde bestämma om de ville stå eller sitta och arbeta vid dem. Det tredje rummet var utspritt längs klassrummets väggar. Där fanns det ”tittut- fätöljer” som elever kunde sitta ostört i, med titthål för att kunna se vad som händer i klassrummet. Till detta hörde också en plats längst ned i klassrummet, där de kunde sitta ostört och arbeta. Eleverna i den här klassen har väldigt stora möjligheter att röra sig under lektionstid och bestämma vart de vill sitta eftersom pedagogiken tillåter det. Även om inte de andra lärarna hade en tillåtande rörelsemiljö i klassrummet, menade de att eleverna fick tillfällen att röra på sig naturligt ändå.

4.2. Lärares syn- och arbetssätt kring fysisk aktivitet

Under intervjuerna framkom att samtliga lärare ansåg att det var positivt med fysisk aktivitet. Som det står ovan så arbetade många av lärarna redan med rörelse- och pausaktiviteter, men att inspirationen kunde saknas för att arbeta med detta. Dock hade lärarna olika syn på hur den fysiska aktiviteten gynnade eleverna i det långa loppet. Lärare 1 och Lärare 5 tyckte att dagens barn och ungdomar blir allt mer stillasittande, vilket inte är bra i ett hälsoperspektiv. Datorer, iPads, mobiltelefoner är något som förekommer i stor utsträckning i dagens samhälle, vilket medför mer stillasittande. Idag är det inte bara hemma eleverna får sitta framför datorn, iPaden eller sin mobil, utan nu används det också i skolorna. Vardagsmotion så som ”Röris” och pauser i form av lek och utevistelse under skoldagen var därför något dessa lärare förespråkade. Lärare 1 säger:

”Jag tror verkligen att rörelse ger upphov till mer lugn och ro hos barnen och de har lättare att koncentrera sig och att alla barn mår bra av det här”.

Lärare 4 arbetade med grovmotorik under sina pausaktiviteter i klassrummet. Att arbeta med motorik tyckte hon var viktigt eftersom barn nuförtiden inte har lika bra motorisk färdighet när de börjar skolan som förr. Hon tyckte själv att hon såg en stor utveckling på elevernas motoriska rörelse, när de fick röra sig och göra övningar i detta dagligen. I början var det få elever som klarade av alla rörelser som hon visade, exempelvis krypa, åla eller ta växelvis höger arm framför vänster ben. Efter att ha arbetat mycket med pausaktiviteter och fått in motoriska övningar i deras vardag, lärde sig allt fler elever rörelserna. Lärare 4 berättar vidare:

”Jag uppmuntrar dem mycket till rörelse. Märker man att de blir okoncentrerade på lektionen ser man ju till att de får en liten rast, så att de får springa av sig om man märker att de behöver det”.

Pausaktiviteterna genomfördes spontant. Lärarna läste av gruppen och märkte de att eleverna hade behov av rörelse, avbröts lektionen med någon aktivitet som passade gruppen och rörelsebehovet. Efter en pausaktivitet är det pedagogens uppgift att se till att eleverna kommer tillbaka till arbetsro igen, menade de. Lärare 4 uppger att man måste tro på sig själv för att våga testa och veta hur rörelseaktiviteter kan genomföras. Känns det man gör bekvämt och kul, märker barnen det. Deras inställning blir positiv och man får med eleverna på tåget. Det motsatta blir således att tror man inte på sina möjligheter att leda och det som görs, är det lätt att eleverna tar över och det blir oordning.

Under intervjuerna berättade lärarna om deras åsikter kring för- och nackdelar med rörelse- och pausaktiviteter. Det framkom att rörelse- och pausaktiviteter betraktades som något behövande för att eleverna skulle orka arbeta vidare. De kunde se på eleverna att de hade roligt och upplevde rörelseglädje, de stunder då aktiviteterna pågick. Lärare 1 tror att eleverna kan bli medvetna om rörelsens betydelse då de själva får känna efter hur länge de orkar arbeta innan en de behöver pausa. I hennes klassrum rådde en tillåtande arbetsmiljö som gjorde att eleverna kunde pausa med rörelser vid behov.

Lärarna ansåg att nackdelarna var få. Det som uppkom och som alla lärare var överens om var att efter ett aktivitetsbyte i form av en paus, kan eleverna ha svårt för att komma tillbaka i arbetsro igen. Lärarna ansåg att detta är något som fås ta med i beräkningen, då eleverna kan ha svårt att komma ner i varv efter en pausaktivitet. Om eleverna inte får röra på sig alls under ett längre arbetspass, kunde de tappa fokus och det blir rörigt i klassrummet ändå. Lärare 1 belyser:

”Min filosofi är att, har man inte någon form av rörelse så blir det mindre gjort i slutändan ändå. Man märker ju att barnen inte orkar sitta stilla hur länge som helst. Så det tror jag att man vinner på i det stora hela”.

Två av lärarna trodde sig inte kunna ha pausaktiviteter på grund av trånga lokaler. De såg istället fördelen med att kunde ha dessa utomhus. Utöver det som redan nämnts av fördelar, såg lärarna dels att koncentrationsförmågan hos eleverna ökade och dels att resultatet av skolarbetet blev bättre, efter en rörelse- eller pausaktivitet. Om läraren dessutom hittar aktiviteter som passar för hela gruppen är lyckan total.

Då lärarna fick frågan om övrig skolpersonal arbetade med pausaktiviteter svarade de oftast att de inte visste om de gjorde det. De hade uppenbarligen inte så mycket dialog kring ämnet. Lärare 1 trodde att lärarna på mellanstadiet inte arbetade med pauser i undervisningen på det

sättet som det görs på lågstadiet. Vidare uppfattade lärare 4 att hennes arbetskamrater på skolan såg fler nackdelar än fördelar med att ha det, dock nämnde hon aldrig varför.

Samtliga lärare påstod att det är pedagogens roll att finna olika möjligheter och förutsättningar till att forma sin undervisning. Två lärare menade att ytor kan skapas genom exempelvis ommöblering i klassrummet, vilket bidrar till att det kan ges mer utrymme till rörelse. Lärare 1 yttrar:

”Man får fortbilda varandra, förklara vinsterna, men det kan ta tid beroende på hur gruppen ser ut lugn eller stökig. Man måste anpassa övningarna efter gruppen”.

För att kunna genomföra en pausaktivitet var en planering nödvändig menade några lärare, medan andra påpekade att de spontana situationerna fungerade bäst. För att genomföra de enkla aktiviteterna behövdes ingen större planering, vilket lärare 2 sa i hennes intervju. Hon menade att hennes rörelse- och pausaktiviteter oftast inte krävde någon vidare planering då hon gillade att hålla dessa aktiviteter enkla. Hon använde sig flitigt av ”Röris”. I en paus tar hon två till tre låtar i ett långt arbetspass, för att eleverna ska orka. Andra saker hon kunde göra var lekar och sånger med rörelser till, som till exempel huvud, axlar, knä och tå. De flesta lärarna gjorde precis som lärare 2 när de använde sig av programmet och lät eleverna röra sig till några låtar. De använde dock aldrig hela ”Röris-cd:n” som en paus i sin undervisning. Ytterligare tankar kring pausaktiviteterna var att de ska vara en rolig och givande stund för eleverna.

4.3. Erfarenhet

Lärarnas erfarenheter av att arbeta ämnesöverskridande med idrott, alltså inläring genom rörelse, visade sig inte vara så stor. De tyckte att det skulle behövas, av den orsaken att detta uttryckningen står i läroplanen, att lärare ska arbeta ämnesöverskridande. Lärare 4 säger följande:

”I skolan är eleverna ofta stillasittande vid inläring av ny kunskap och alla mål för de teoretiska ämnena gör att det kan vara svårt att få in rörelse under skoldagen, även om det står med i lgr11”.

Däremot var några lärare inte medvetna om att de faktiskt förekom rörelse i deras undervisning. Detta synliggjordes dock för lärarna under intervjuernas gång och de började reflektera över inläring genom rörelse.

De som ändå arbetat med detta, hade mycket samarbete med matematikämnet. Detta försiggick såväl inomhus som utomhus och eleverna fick lära sig matematik samtidigt som de använde sig av kroppen. Lärare 1 och 2 arbetade bland annat med klockan. Eleverna fick bilda en klocka och turas om att själva vara levande minut- och timvisare. De har även fått rita stora tallinjer där de kan hoppa exempelvis tvåans multiplikationstabell, samt mäta olika föremål.

Lärare 4 fick chansen att delta i ett projekt med en danspedagog som lärde henne och klassen dansmatte. En sifferdans till egenvalda rörelser och tio-kamraterna ihop med rörelse var något eleverna bland annat lärde sig. Under sina egna lektioner i svenska, användes även rörelse vid inläring av verb. Det tyckte både hon och eleverna var jätteroligt.

Både lärare 5 och 6 kunde tänka sig att arbeta med rörelse ihop med svenska när eleverna ska lära sig alfabetets 29 bokstäver. Eleverna kan forma dem med hjälp av sin egen kropp eller ihop med andra klasskamrater. Lärare 6 arbetade även mycket med matematik och rörelse. Hon kunde till exempel dela ut tal och summor till eleverna som fick gå runt i klassrummet och hitta sin kompis, alltså den som hade talet eller summan.

4.4. Lärares tankar kring för - och nackdelar med att integrera idrott med andra ämnen

Lärarna fick frågan vad ämnesintegrerad undervisning innebar för dem. De var eniga om att det handlade om att sammankoppla många ämnen med varandra, där man kan gå över gränserna och sträva mot att få fler mål uppfyllda i samma eller i flera ämnen. Genom att arbeta ämnesintegrerat tyckte många att det blev som en helhetssyn på alla ämnen, eftersom alla ämnen mer eller mindre hör ihop.

De förutsättningar som finns för att arbeta ämnesöverskridande varierade bland de intervjuade lärarna. För en del hängde det på hur mycket tid arbetslaget la tillsammans för planering, vilket kan vara svårt eftersom det är mycket att hinna som lärare under en skoldag. Även om inte tiden fanns, hade de ambitionen till att arbeta med inläring genom rörelse. Det var även viktigt att det fanns någon på skolan som höll i trådarna, någon som kom med idéer och inspiration till de andra lärarna. Somliga lärare var mer positiva till pausaktiviteter än till att ämnesintegrera, medan andra uttryckte det motsatta.

I de tidigare åldrarna undervisar lärare ofta i många ämnen och har då istället möjlighet till att ämnesintegrera med sig själv. Hur mycket man väljer att ämnesöverskrida beror på lärarna själva. Lärarna trodde sig kunna arbeta med inslag av ämnesintegration och någon form av rörelse men att hålla hela lektioner skulle nog ske mer sällan. En lärare hade positiva uppfattningar kring att arbeta ämnesöverskridande med inslag av rörelse i alla ämnen. Lärare 4 säger följande om lektioner med rörelseinslag:

”En hel lektion skulle vara svårt tror jag, men inslag av rörelse skulle kunna passa i alla ämnen. Man lär sig på olika sätt”.

Lärare 4 och 5 anser inte att det är jobbigt att ämnesöverskrida, utan ser flera fördelar med variation. Ser läraren positiva förändringar i undervisningen genom detta arbetssätt, fortsätter man. Om förändringarna inte gynnar eleverna måste de väljas bort. Enligt dessa två lärare måste man tro på sin idé för att den ska kunna fungera. Dessutom behövs en god struktur, planering och ledarskap. Flertalet lärare tror att det är viktigt att testa, våga misslyckas och se. Görs inte det fås inte heller chansen att pröva något nytt eller få in det på rutin. När eleverna får variation i undervisningen genom ämnesintegration blir det också roligare för dem att lära sig. Genom att integrera rörelse i kombination med andra ämnen utvecklas sinnen. Istället för att bara se och höra, gör rörelsen det lättare för eleverna att se samband, samtidigt som de får lära sig ny kunskap.

Guldåldern var något som nämndes i intervjun. Det innebär att barn har mycket lättare i de tidigare åren att lära sig genom rörelse. Då elever lär sig på olika sätt får de genom variationen av undervisningen möjlighet till att hitta sin form av inläring. De menade att använder sig lärare av inläring genom rörelse, utnyttjas fler sinnen och fler elever kan nås. Genom att arbeta praktiskt och få in rörelse med de teoretiska ämnena, kan eleverna bli mer

fokuserade på skolarbetet. Lärare 5 ansåg att det går att arbeta teoretiskt tillsammans med rörelse, likväl som man är stillasittande. Läraren sammanfattar detta på ett positivt vis:

”Jag tror man minns det man gör om man får utöva det på riktigt och då tror jag att man kommer ihåg det för det blir mer verklighet, än om man endast ser det på ett papper”.

En lärare tyckte att ju fler sinnen som ingår i en lektion desto bättre är det eftersom inläringen sitter i hela kroppen. Dessutom lär sig eleverna att relatera till målen på ett annat sätt och de kan förstå hur allt hänger samman. Som tidigare nämnts har rörelse ihop med teoretiska ämnen en positiv effekt på elevernas koncentration, då det finns mindre förutsättningar att tänka på annat. Att arbeta med rörelse gör att eleverna samarbetar bättre, menade en av lärarna. Däremot måste man vara tydlig för eleverna och förklara att trots att vi rör på oss, är det viktigt att veta vilket ämne rörelsen är integrerad med. När det kommer till nackdelar med att ämnesintegrera med rörelser, poängterar lärarna återigen att tiden är för knapp. Det har visat sig att eleverna uppskattat att arbeta på detta sätt. De gillar rörelseinslag och att lära sig på olika sätt.

5. Diskussion och slutsatser

Studiens syfte var att undersöka de intervjuade lärarnas åsikter och erfarenheter om paus – och rörelseaktiviteter i klassrummet. Utgångspunkten var även att ta reda på hur dessa lärare arbetade ämnesintegrerat med idrott och hälsa i klassrummet. I diskussionen har resultaten från intervjuvaren och litteraturen sammankopplats med varandra.

Det kan noteras att ämnesområdet är relativt nischat, men av lärarnas intervjusvar och den tidigare forskningen på området blir slutsatsen att de täcker den valda studiens omfattning. Vår förhoppning med den här studien är att ha bidragit till forskningen, vilket också är syftet med en studie i sig. Den kunskap som kommit fram under arbetets gång borde tas upp som allmän kunskap på lärarprogrammet, inte bara inom idrottskurserna.

Vidare kan diskuteras om intervjuvaren hade fått en annan karaktär ifall vi hade känt intervjupersonerna sedan tidigare. Vår uppfattning är att en fördel med att inte känna dem är att de vågar uttrycka ärliga åsikter kring ämnet, utan att känna sig besvärade av situationen. Känner man varandra kanske personerna kontaktas just av den anledningen och inte för att han eller hon väntas ha de bästa svaren kring ämnet.

5.1. Paus – och rörelseaktiviteter

Vår uppfattning är att dagens skolor upplevs stillasittande och saknar rörelse i undervisningen. En del barn kan behöva aktiveras mer under sin skoldag eftersom de lätt kan bli stillasittande när de kommer hem. De sitter hemma vid sina datorer, surfplattor och tv-spel, detta betonar även lärare 1 och 5 i intervjusvaren. Ekblom Bak (2013) hänvisar till den undersökning som Statens folkhälsoinstitut (FHI) gjorde. Där framkom det att för mycket stillasittande kan bidra till hälsofara. Enligt de intervjuer som utfördes, ansåg även lärarna att eleverna har blivit mer inaktiva idag, jämfört med förr då IKT är en stor del av dagens samhälle som påverkar dess medborgare. Detta vill författaren och lärarna i intervjuerna motverka. Lärare 2 motverkar inaktivitet genom dans till ”Röris-CD:n” och lärare 1 kan exempelvis ta promenader med sin klass som pausaktivitet. I avhandlingen betonas vikten av att skolan bör arbeta med rörelse

som exempelvis pausaktiviteter och få eleverna att förstå fördelarna med det. Synen på att barn blivit mer stillasittande i dagens samhälle stärks av Huitfeldts (1998) och Riksidrottsförbundets (www.rf.se) förmaningar om att rörelse har stor betydelse för barns välbefinnande i de tidigare åldrarna. Rekommendationen för barns dagliga rörelsebehov är att de ska röra sig minst 60 minuter varje dag. Detta visar en studie som Riksidrottsförbundet tar upp i sin rapport. Det kan konstateras att fysisk aktivitet är bra för många av de förmågor som ligger till grund för att eleverna ska prestera på topp.

Sandborgh-Holmdahl och Stening (1991) betonar att självförtroendet och glädjen hos barnet kan öka, när lärandet genomförs av en rörelse. Det är även lätt att se om barnet har förstått en instruktion genom hur svaret blir med en rörelse. Enligt respondenterna i intervjun ser de att eleverna oftast har roligt medan de utövar en rörelseaktivitet. Utöver rörelseglädjen anser vi att detta kan skapa goda sociala relationer såväl mellan lärare och elev och elever emellan, då dessa stunder kan skapa trivsel och gemenskap tillsammans i klassen. Detta kan stärkas av Vygotskijs teori (2006, i Imsen) då han ansåg att i kommunikation och i samspel med andra lär sig individen ny kunskap. Ericsson (2005) nämner också interaktionen med andra människor, som hon menar kan skapa goda relationer i en grupp. En lärare under intervjun ansåg även hon att kommunikationen med och mellan eleverna var en viktig del för att kunna göra ett rörelseavbrott.

Att motorik utvecklas genom rörelseträning har både författarna Sandborgh-Holmdahl och Stening-Fure'n (1991) och lärarna vi intervjuade poängterat. Dessutom hör motorikutvecklingen ihop med koncentrationsförmågan. Elevers motoriska svårigheter kan även synas på koncentrationsförmågan. Sambandet mellan inlärningsförmåga och motorisk utveckling, visade sig tydligt i intervjuerna. Flertalet lärare belyste att både inlärning och koncentrationsförmåga ökade när eleverna fick undervisning med motoriska inslag, vilket författarna Sandborgh-Holmdahl och Stening också tar upp. Den lärare som arbetade flitigast med grovmotorik, var lärare 4 som använde det som pausaktivitet i klassrummet. När hon berättade om utvecklingen gällande sina elevers motorik, insåg vi att motoriken inte bara är bra för att kunna bli en mer rörlig människa utan också för att få en bättre koncentrations- och inlärningsförmåga. Annerstedt (2002) förklarar begreppet motorik likt en process som hjälper oss att styra och kontrollera de rörelser som utövas med kroppen. Vår tolkning är likt författarna att motoriken har ett samband med många av våra förmågor.

Grindberg (2000), Nordlund (1987) och von Brömssen (2004) argumenterar för att rörelsebehovet hos barn är extra stort fram till tonåren. De menar att det är i den här åldern som eleverna har bäst förutsättningar att lära sig nya rörelser. Allt från att hoppa och springa till att klättra och hänga, är rörelser som är guld värda att lära barn i den så kallade guldåldern eftersom barn oftast lär sig med kroppen. Lärare 1 hade en tillåtande och inspirerande miljö för rörelseaktiviteter i klassrummet. Hon menade att varje rörelseaktivitet inte måste ske med hela klassen utan att eleverna får tillåtelse att röra sig när de själva vill, något de också fick i hennes klassrum.

En viktig del lärare bör tänka på innan en lektion är hur väl förberedelserna är gjorda inför undervisningen. Detta nämner både Kimber (2005) och de lärare som intervjuats. Dock ansåg de flesta av lärarna i studien att för att få en bra paus i undervisningen, bör den inte vara för planerad. Pausaktiviteter bör äga rum i samband med att eleverna börjar bli trötta och inte orkar arbeta längre, vilket oftast sker vid spontana tillfällen. Samtliga lärare säger att det är betydelsefullt att våga testa och kanske misslyckas. Om läraren inte vågar sig på något nytt är det också svårt att få in nya idéer och metoder på rutin. Dessutom krävs det struktur från

lärarens sida, när det ska ske olika rörelseaktiviteter som inslag i undervisningen. Dessa synpunkter anser vi är viktiga aspekter att lärare beaktar. Om lärare aldrig vågar pröva något nytt i sin undervisning, kan man på så sätt inte heller förbättra någonting. En anledning till att lärare inte vågar testa något nytt kan vara bekvämligheten i att använda samma medel och metod som tidigare. Därför är det positivt att lärare försöker samverka med övrig skolpersonal, för att hitta inspiration.

Wolmesjö (2006) och andra författare som Nordlund (1997) och Grindberg (2000) diskuterade huruvida eleverna fick en bättre koncentrationsförmåga efter ett rörelseavbrott. De menade att elever presterar bättre i skolarbetet om de får några pausavbrott under lektionstid varje dag. Utan avbrotten kan det vara svårare att klara av en hel skoldag. Detta nämner även Kingberg (2011) då han påpekade att fysisk aktivitet leder till att barnet utvecklar sina förmågor i matematik, läsning och skrivning. På så sätt blir barnets reaktionsförmåga och långtidsminne bättre med fysisk aktivitet. Utifrån egna erfarenheter av pausavbrott vid Verksamhetsförlagd utbildning (VFU) kan vi konstatera att många elever är positiva till avbrotten. Den glädje som uppstår av att röra på sig och som kvarstår när arbetet sedan fortsätter är ovärderlig. Motivationen höjs och således koncentrationsförmågan och inläring av ny kunskap går snabbare. Detta var något som framkom under intervjuerna. Samtliga lärare ansåg att ett rörelsepass var nödvändigt emellanåt för att underhålla elevernas koncentrationsförmåga, så att de inte fokus tappades. Om stillasittande förekom en längre tid, kunde eleverna inte heller göra sitt bästa i skolarbetet.

Lärarna som intervjuades menade att det kan tyckas att aktivitetsbyte i form av en paus, är något som avbryter eleverna på ett negativt sätt då de efter en aktivitet kan ha svårt att komma tillbaka i arbetsro igen. Även om det blir stökigt, något som de anser att man får räkna med, behövs det ändå. De påpekade att om eleverna endast får sitta i sina bänkar, utan möjlighet till rörelse kan detta också bidra till orolighet i klassrummet. Utan pausaktiviteter blir det ändå rörigt och mindre gjort i längden. På så sätt gynnas en rörelseaktivitet i det stora hela. Vi är likt lärarna övertygade om att alla klasser kan ha någon form av pausaktivitet. Det gäller att anpassa övningarna efter gruppen så att rörig – och rörligheten är på en lagom nivå. Ytterligare en komponent lärare bör ta med i beräkningen vid genomförandet av pausaktiviteter är att göra eleverna medvetna om när en sådan paus infaller. Annars kan de avbrytas på ett negativt sätt eftersom de kan vara mitt uppe i en pågående uträkning eller skrivning. Frostig (1969) och Armstrong (1994) tar upp andra nackdelar med att ha pausaktiviteter i klassrummet. Svårigheter som att tiden inte räcker till, att avbryta pågående lektion och klassrumsstorleken var något som belystes. Armstrong menar som lärare 1 i vår intervjustudie att klassrummet går att utforma på en mängd olika sätt, för att tillgodose elevers behov, exempelvis rörelsebehov. Lärare 1 i vår intervjustudie har gjort om det traditionella klassrummet till ett nytt klassrum som är gjort för naturlig rörelse i undervisningen. Om alla klassrum såg ut som lärare 1:s gjorde, skulle tiden vara ett ännu mindre hinder att få in daglig fysisk aktivitet i klassrummet.

5.2. Ämnesintegration med idrott och hälsa

Läroplanen 2011 styrker att skolan ska arbeta med att få in rörelse in i undervisningen och också arbeta ämnesövergripande. Detta är även något som återfinns i LPO 94. Rörelsen var redan då aktuell att använda som ett inläringssätt för eleverna under en skoldag. Att dessa tankegångar hänger kvar än idag, tyder på att samhället ändras långsamt. Därför förstår vi varför skolorna inte ändrats så fort eftersom de styrs av samhället. Lärarna påpekade under

intervjuerna att det kan vara svårt att arbeta med rörelseaktiviteter i samband med klassrumsundervisning, då det är mycket annat eleverna ska lära sig ur kursplanen. Därför blir inläring av kunskaper för det mesta en stillasittande inläring. Det är alltså för många mål eleverna ska uppnå och nackdelen blir då att lärarna inte alltid hinner arbeta ämnesintegrerat med rörelse ihop med andra ämnen eller pauser.

Flera av författarna har kommit fram till att elever lär sig bättre, när de får röra på sig. Vår uppfattning är likt Sandborgh-Holmdahl och Stening (1991) och de lärare som intervjuades, att då eleverna får använda fler sinnen påverkas inläringen på ett positivt sätt. När de får använda olika sinnesintryck exempelvis tillsammans med både rörelse och teori, lär de sig bättre och de blir inte endast en ytlig inläring. Det skapas andra dimensioner av lärandet och en djupare förståelse sker hos eleverna. Att använda sig av olika sinnesintryck bidrar även till förbättrad social förmåga. Lärare 5 trodde att eleverna minns mer av undervisningen om de aktivt får göra det de ska lära sig. Detta har både vi, författarna och Nordlund, Rolander och Larsson (1997) konstaterat: *"Det jag hör glömmar jag, det jag ser minns jag, det jag gör kan jag"* (s. 13-14). Steinberg och Borghäll (1982) ansåg att rörelse bidrar positivt till inläring. Samtliga lärare som intervjuades såg många fördelar med rörelseaktiviteter ihop med inläring. Att arbeta med rörelseaktiviteter skall gynna undervisningen och ses som en fördel för elevernas eget lärande. Det är viktigt att låta eleverna använda flera sinnen, när de arbetar i skolan eftersom inläringen sitter i kroppen menar de.

Fördelar med rörelsesamverkan mellan skolans olika ämnen har listats ovan av Karlefors (2002) och det kan utläsas från resultatet att även lärarna är positiva till att ämnena kan bli mer meningsfulla för eleverna genom detta arbetssätt. Både elever och lärare får en helhetsyn om att alla ämnen på något sätt faktiskt hör ihop. Vår viktigaste lärdom av detta är att eleverna får en positivare bild av skolan via ämnesintegration och att skolan på så sätt blir en trevligare plats att vistas i. När personalen på skolorna visar att de kan samarbeta med varandra genom ämnesintegration visar de upp en positiv bild inför eleverna. De kan vilja ta efter och tycka att samarbete är ett roligt sätt att lära sig ny kunskap. Ytterligare fördelar med rörelsesamverkan som författarna Sandborgh-Holmdahl och Stening tar upp, är att man som lärare lättare kan se om eleven har förstått en instruktion genom en rörelse, än om det hade skett teoretiskt. Därför kan rörelsen underlätta och hjälpa elever som inte förstått under lektionstillfället, om läraren visar med rörelser.

Genom samverkan med andra lärare och övriga skolämnen ihop med rörelse, anser lärarna i studien att det också blir roligare för eleverna att lära sig, då de ser ett samband och en helhet mellan ämnena. Vi anser inte endast att det är viktigt att eleverna motiveras till rörelse för att skapa ny energi, utan att också att läraren tycker och visar att det kan vara roligt. Att både ha kul själv i sitt arbete och med sina elever är positivt. Jonson (1983) menar dessutom att vuxna ofta tycker det är skönt då eleverna sitter ned och har ordning på dem. Istället vill hon att vuxna ska sträva efter att komma ned på barnens nivå, när det gäller rörelse. Detta kan kopplas till vad lärare 4 berättade; att har inte läraren inlevelse i de rörelsemoment som visas för klassen, kan det bli svårt att få dem med sig och tycka att det är en rolig pågående aktivitet.

Arfwedson (1989) tar upp att många lärare inte ser någon nackdel med att ämnesintegrera, vilket lärarna i våra intervjuer kunde stärka. Dock finns praktiska hinder som att det inte finns tid att träffas i arbetslaget och diskutera huruvida man kan ämnesöverskrida. Den mesta av tiden med arbetslaget går åt till daglig planering av övriga skolämnen och frågor som rör skolan. Sandström (2005) talar också om att tiden kan hindra till detta och avser att det är av

yttersta vikt att ta sig tid till planering eftersom eleverna kan få mer gjort. Ett annat praktiskt hinder som tas upp av intervjupersonerna är att det inte finns lokaler, där klasser kan samlas och ämnesintegrera på skolan. Skolans idrottshall kan vara upptagen och klassrummen vara för små för att få ihop fler klasser och lärare. Lärarna och Arfwedson (1989) tar också upp hinder som att det kan finnas lärare som är motståndare till att ämnesöverskrida eller ändra på något som redan fungerar. Det kan vara svårt att bryta invanda mönster om man inte har med sig alla lärare i arbetslaget. För att lyckas med detta kan det vara idéer som saknas.

Under intervjuerna med lärare från lågstadiet framkom att deras kollegor i mellanstadiet inte varken arbetade med rörelseaktiviteter eller med rörelseämnesintegration i samma utsträckning som dem själva. Vi har förstått att lärare måste hitta olika sätt för elever i mellanstadiet att uppnå målen på ett roligt sätt. Ett sätt kan vara att rörelseämnesintegrera. Då kan eleverna uppnå rörelseglädje och det kan bli en mer positiv känsla att gå till skolan. När eleverna får göra saker med hela kroppen tror vi att de lär sig snabbare och minns kunskapen längre, än om de bara hade läst eller fått det berättat av en lärare, speciellt vid arbete med sådant som elever kan relatera till och som har betydelse för deras egen vardag.

Både Huitfeldts (1998) fundering kring ordet lek-tion och Lindqvists (2002) resonemang om huruvida en del elever lättare kan våga ta sig an skolarbetet om det också inkluderas lek i undervisningen, är något som vi anser kunna stärka såväl lärare och elevers trivsel i klassrummet. Undervisningen bör vara lekande lätt, såväl som för lärare och elever. Detta kräver dock en grundlig planering och en hel del nytänkande, både för de lärare som jobbar eller vill jobba med denna inlärningsform i framtiden.

Ovanstående resonemang kan ytterligare stärkas av pedagogen och filosofen John Deweys begrepp "*learning by doing*" som betyder att en individ inte endast påverkas av yttre stimulering, utan lär sig bäst genom att själv utforska omgivningen och att göra saker. På så sätt erhåller individen egna erfarenheter av inläring genom rörelse. Några av de lärare som intervjuades menade på liknande sätt att inläring inte bara sker genom att elever ser och hör. Det sker ett samspel mellan rörelse och kunskap som gör att eleverna genom flera sinnen, lär sig med hela kroppen.

5.3. Slutsatser

I den här studien har det undersökts på vilka sätt lärare använder sig av ämnet idrott och hälsa i undervisningen integrerat med skolans övriga ämnen eller genom paus- och rörelseaktiviteter. Vi har insett utifrån lärarnas intervjusvar och litteraturen att elever måste röra på sig mer än vad de gör nu och att inläring genom rörelse borde tas på större allvar, med tanke på att samhället blivit alltmer stillasittande.

Det är viktigt att poängtera att vägen till inläring genom rörelse bara är en väg till inläring. Det finns mängder av andra bra pedagogiska sätt att ta elevers lärande framåt, som inte omfattas av den här studien. Däremot får lärare inte glömma att det viktigaste med skolan är att eleverna ska tycka att det är en trivsam plats att vara på, även när krav som nationella prov, betyg och omdömen ökar. Glädjen att lära sig ny kunskap får inte försvinna hos eleverna.

Slutligen vill vi lyfta fram rörelsen som ett bra medel i ett undervisningsperspektiv, då både rörelse i kombination med andra ämnen och pausaktiviteter kan ha gemensamma nämnare för lyckade skolresultat.

5.4. Praktisk tillämpning och egna erfarenheter

Genom de svar som getts från lärarna i resultatdelen och genom egna reflektioner, har vi insett att det kan behövas några på varje skola som har ansvar för rörelseverksamheten. Dessa lärare skulle kunna göra någon slags idébok eller liknande med förslag på vad som kan göras i klassrummet och i undervisningen. Finns den, går det nog lättare att få in det som en rutin i planeringen och i undervisningen. Utöver detta skulle dessa utsedda lärare kunna fungera som idéspidare och åka runt i landet och verka som förebilder samt observera hur det arbetas med rörelseaktiviteter runt om i landets skolor. På så sätt får lärare ett utbyte och lär sig av varandra. Hur än skolorna väljer att göra, är det viktigt att beakta ett elevperspektiv genom att involvera eleverna i det hela eftersom det är de som ska utöva det.

Studien har visat på några nackdelar som lärarna kan tänkas få när de arbetar ämnesöverskridande. Om det ändå finns svårigheter att ämnesöverskrida med andra lärare, föreslår vi att de kan ämnesöverskrida med ämnen de själva undervisar i. Vår uppfattning är att lärare som inte använder sig av ämnesintegration med rörelse- eller pausaktiviteter i klassrummet, kan tycka att elevernas idrottstimmar, raster och skolans gemensamma friluftsdagar räcker. Ett förslag är att de borde sätta rörelseaktiviteter i ett vidare perspektiv, väga dess för- och nackdelar mot varandra och kanske våga pröva dem.

Eleverna i åldrarna 6-12 år går i låg- och mellanstadiet. Som tidigare nämnts har det framgått av resultatet att lärare som undervisar i mellanstadiet inte tar in rörelseaktiviteter i lika stor utsträckning som på lågstadiet, i sin undervisning. Vår uppfattning är att detta har med de höga krav som ställs på elever i mellanstadiet, speciellt med betygen som sätts för första gången i årskurs 6. Detta gör att lärare inte vågar ta dyrbar tid från elevernas lektioner, där de måste lära sig allt för att kunna nå kunskapsmålen. Under våra VFU-perioder har tid avsatts till att arbeta ämnesintegrerat eller att göra rörelseavbrott. En av författarna undervisade i mellanstadiet och upplevde både arbetet med ämnesintegration och pausavbrott som positivt. Emellanåt uppfattades ändå pausavbrotten som att dyrbar tid togs av lektionerna, då viktig kunskap ska hinna läras in. De andra författarna undervisade i lågstadiet och observerade att eleverna behövde rörelseavbrott, för att kunna fortsätta fokusera under den resterande lektionen. Vår största insikt av studien och erfarenheterna från VFU är vikten av att arbeta med rörelseavbrott eller inläring genom rörelse mellan ämnena - detta om skolan vill att eleverna ska uppnå bästa resultat.

Referenser

Böcker

- Andersson, G.L., Persson, M., Thavenius, J. (1999). *Skolan och de kulturella förändringarna*. Lund: Studentlitteratur.
- Andersson, B. (1994). *Om kunskapande genom integration*. Göteborg: 1994.
- Annerstedt, C., Peitersen, B., Rønholdt, H. (2001). *Idrottsundervisning ämnet idrott och hälsa didaktik*. Göteborg: Multicare ; 2001.
- Armstrong, T. (1998). *Barns olika intelligenser*. Jönköping: Brain Books.
- Bernerskog, A. (2006). *Fysisk aktivitet under hela skoldagen*. (1. uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Eklom, Bak, E. (red.) (2013). *Långvarigt stillasittande. En hälsofara i tiden*. Lund: Studentlitteratur
- Ericsson , I. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (red.) (2012). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. (4., [rev.] uppl.) Stockholm: Norstedts juridik.
- Frostig, M. (1969). UGR: *Utveckling genom rörelse : handledning*. Stockholm: Psykologiförl.
- Grindberg, T. & Jagtøien, G.L. (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur.
- Huitfeldt, Å. (red.) (1998). *Rörelse och idrott*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Imsen, G. (2006). *Elevens värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. (4., rev. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Jagtøien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. (1. uppl.) Göteborg: Multicare.
- Jonson, B. (1983). *Vi rör oss tillsammans*. (1. uppl.) Stockholm: LiberFörlag.
- Kimber, B. (2005). *Lyckas som lärare: förhållningssätt och ledarskap i klassrummet*. (1. uppl.) Malmö: Gleerup.
- Klingberg, T. (2011). *Den lärande hjärnan*. Natur & Kultur, Stockholm
- Lindqvist, G. (2002). *Lek i skolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1997). *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn. D. 1, Ute*. Stockholm: Liber.
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1998). *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn. D. 2, Inne*. Stockholm: Liber.
- Sandborgh, G. & Stening-Furén, B. (1991[1993]). *Inläring genom rörelse*. (1. uppl.) Solna: Almqvist & Wiksell.
- Sandström, B. (2005). *När olikhet föder likhet: hur ämnesövergripande kunskapsområden formas och tar plats i skolans praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Steinberg, J.M. & Borghäll, J. (1982). *Rörelsekommunikation*. Stockholm: LiberUtbildningsförl.

Stensmo, C. (2007). *Pedagogisk filosofi*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Wolmesjö, S. (2006). *Rörelseaktivitet: lek & lärande för utveckling av individ & grupp*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Artiklar

Arfwedson, G. (red.) (1989). *Ämnesintegration i lärarutbildning och skola*. Stockholm: HLS förlag.

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

von Brömssen, C. (2004). *Rörelseglädje i klassrummet: tips och idéer för dig som vill inspirera barn i låg- och mellanstadieåldern till mer rörelse i vardagen*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Elektroniska källor

Ericsson Ingegerd (2003) *Motorik, koncentrationsförmåga och skolpresentationer*.
http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik_sammanfattn.pdf
(2013-12-19)

Riksidrottsförbundet (2009): *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom. Fakta och argument. 2009:07*.
http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29071/cf_394/Idrott_viktigt_for_barn.PDF
(2013-11-22).

Karlefors Inger (2002). *Att samverka eller...?*
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:156237/FULLTEXT01.pdf>
(2013-11-22).

Lärarnas nyheter (2012): *En för alla eller alla ämnen för sig*.
<http://www.lararnasnyheter.se/mivida/2012/08/22/alla-eller-alla-amnen>
(2013-12-16).

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer. Inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
(2014-01-16).

Bilaga 1. Intervjuguide

Introduktionsfrågor

1. Hur länge har du varit verksam som lärare?
2. Vad har du för utbildning?
3. Vilka ämnen undervisar du i?
4. Vilken årskurs undervisar du i?
5. Har skolan någon särskild profil?

Frågor om fysisk aktivitet i klassrummet i form av paus/rörelseaktiviteter

1. Har du några erfarenheter av att arbeta med fysisk aktivitet i form av paus/rörelseaktiviteter i klassrummet? Hur ser du på det? Behövs det?
2. Om inte, hur skulle du vilja jobba med det? Finns det behov av det? Hur i så fall? Varför/varför inte? Är tiden ett hinder med förberedande planering?
3. Sitter eleverna större delen av dagen i sina bänkar utan möjligheter till aktivitet?
4. Hur viktigt/oviktigt är det för dig att eleverna får röra på sig i klassrummet?
5. Har ni rätt förutsättningar att kunna ha pausaktiviteter på er skola?
6. Vilken syn har andra lärare på skolan om pausaktiviteter?
7. Hur påverkas eleverna av pausaktiviteterna? Gillas/ogillas det?
8. Vilka fördelar respektive nackdelar finns med att ha paus/rörelseaktiviteter?

Frågor om ämnesöverskridande arbete med idrott och hälsa

1. Vad innebär ämnesintegrerad undervisning för dig?
2. Hur ser du på fysisk aktivitet och inlärning genom rörelse i klassrummet? Skulle man kunna integrera fysisk aktivitet med de ämnen du undervisar i? Är det möjligt att göra samma sak fast med rörelse?
3. Har du någon erfarenhet av att arbeta ämnesövergripande med idrott och hälsa? Behövs det?
4. Om inte, hur skulle du vilja jobba med det? Finns det behov av det? Hur i så fall? Varför/varför inte? Är tiden ett hinder med förberedande planering?
5. Har ni rätt förutsättningar att ämnesintegrera på er skola? Tillåter rektorn det?
7. Vilken syn har andra lärare på skolan om detta? Går det bra att samarbeta?
6. Hur ser du på att undervisa ämnesöverskridande med idrott i klassrummet i det långa loppet? Egna klassen – hela skolan.
7. Hur påverkas lärandesituationerna för eleverna av detta? Gillas/ogillas det?
8. Vilka fördelar respektive nackdelar ser du med att arbeta ämnesöverskridande med idrott i klassrummet?

Avslutande frågor

1. Hur kan det kännas att bryta invanda mönster? Vad skulle det innebära att ha någon form av rörelse (pausaktiviteter/ämnesintegration med idrott) flera dagar i veckan? Blir det någon förändring i klassrummet?
2. Hur ser ditt samarbete ut med idrottsläraren på skolan? Håller han/hon teoretiska lektioner om idrott och hälsa i klassrummet?