



**Malmö högskola**

Lärande och samhälle

Skolutveckling och ledarskap

## **Examensarbete**

15 högskolepoäng, avancerad nivå

# Fysisk aktivitet, ett verktyg inom specialpedagogik

*Physical Activities, an Instrument within Special Needs Education*

Martina Törn

Specialpedagogexamen 90 hp  
Slutseminarium 2015-01-15

Examinator: Birgitta Lansheim

Handledare: Ann-Elise Persson



Martina Törn (2015) Fysisk aktivitet, ett verktyg inom specialpedagogik. (Physical Activities, an Instrument within Special Needs Education.) Malmö Högskola. Lärande och samhälle. Skolutveckling och ledarskap. Specialpedagogexamen.

## **Sammanfattning/abstrakt**

Syftet med min undersökning är att undersöka specialpedagogers, verksamma i förskola och grundskola, uppfattningar kring fysisk aktivitets betydelse för elevers inläring. Jag vill även undersöka vilka möjligheter eleverna ges till fysisk aktivitet i undervisningen inom ramen för hela skoldagen, bortsett från idrottslektioner.

Jag har utgått ifrån frågeställningarna: På vilket sätt uppfattar specialpedagoger att fysisk aktivitet påverkar elevers utvecklings- och inlärningsförmåga? På vilket sätt anser specialpedagoger att de arbetar medvetet med fysisk aktivitet med elever? Vilket ansvar och vilken roll anser specialpedagogerna att de har för fysisk aktivitet i skolan? Hur ser elevers möjligheter ut till fysisk aktivitet i undervisning utanför idrottslektionerna?

## **Metod**

För att få svar på mina frågeställningar har jag använt mig av en kvalitativ ansats där jag intervjuat sex specialpedagoger. Undersökningen har ett hermeneutiskt förhållningssätt, där jag pendlar mellan teori och empiri. Jag har med hjälp av litteraturstudier och tidigare forskning kunnat förtydliga specialpedagogernas svar samt koppla dem till teorier som sociokulturell teori, KASAM och Learning by Doing.

## **Resultat**

Sammanfattningsvis visar resultatet att samtliga respondenter trodde sig veta att fysisk aktivitet bland annat förbättrar elevers koncentrationsförmåga. Trots detta arbetar majoriteten av dem inte aktivt med fysisk aktivitet med de barn som visar på koncentrationssvårigheter. Alla respondenter skulle gärna se en ökning av fysisk aktivitet i undervisningen dock ställde de sig frågan, vem ska hållas ansvarig och vem ska utföra det?

## Specialpedagogiska implikationer

För att få en utökad och medveten fysisk aktivitet i förskolan och skolan kan rörelse behöva en tydligare plats i läroplanen. Detta för att skapa en bredd på fysisk aktivitet i alla ämnen och inte enbart i ämnet idrott och hälsa. Även rektorer kan behöva öka sin kunskap kring fysisk aktivitet för att kunna skapa en god helhetssyn på skolan så att alla kan arbeta efter samma mål. Av min undersökning kan jag tolka att flertalet av specialpedagoger jag intervjuat inte arbetar medvetet med fysisk aktivitet som metod då de saknar kunskap kring detta.

Som blivande specialpedagog med ambitionen att införa fysisk aktivitet på en skola krävs ett gott samarbete med rektor. För att påbörja detta arbete kan skolutveckling vara en huvuduppgift för en specialpedagog. Berg och Scherp (2003) skriver att skolutveckling syftar till bättre resultat och utveckling för både eleverna och lärarna. Skolutveckling ligger på den enskilda läraren och skolan, men det är även deras chans till att ta makten över sitt eget vardagsarbete. Allt arbete som görs i syfte i att utveckla skolan skall dessutom alltid ha eleverna i fokus.

Ett andra led i arbetet med att implementera fysisk aktivitet i undervisningen kan vara att samverka med idrottslärare och skolsköterska för att öka kunskapen kring vad som sker i hjärnan och kroppen när man utövar fysisk aktivitet samt hälsa och kost.

Handledning av pedagoger och kompetensutveckling kan också ligga till grund för att skapa kunskap, medvetenhet och samsyn kring arbetet med fysisk aktivitet.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, Inläring, KASAM, Learning by Doing, Specialpedagog, Sociokulturell teori

## Innehållsförteckning

<b>INLEDNING</b> .....	<b>7</b>
<b>SYFTE</b> .....	<b>10</b>
PRECISERADE FRÅGESTÄLLNINGAR .....	10
DEFINITION AV CENTRALA BEGREPP .....	10
<i>Fysisk aktivitet</i> .....	10
<i>Inläring</i> .....	11
<i>Motorik</i> .....	11
<i>Kognition</i> .....	11
<i>Specialpedagog</i> .....	11
<b>TIDIGARE FORSKNING</b> .....	<b>12</b>
<i>Bunkefloprojektet</i> .....	12
<i>Mugi</i> .....	13
<i>Övrig forskning</i> .....	14
<i>BBO-projektet</i> .....	15
<i>Helhetssyn på barnet</i> .....	16
<i>Fysisk aktivitet och inläring</i> .....	16
<i>Fysisk aktivitet påverkar inlärningsförmågan</i> .....	17
<b>TEORETISK FÖRANKRING</b> .....	<b>19</b>
<b>METOD</b> .....	<b>21</b>
METODVAL .....	22
URVALSGRUPP .....	22
PILOTSTUDIE .....	23
GENOMFÖRANDE .....	23
ANALYS OCH BEARBETNING .....	24
TROVÄRDIGHET .....	25
ETISKA ASPEKTER .....	26
<b>RESULTAT</b> .....	<b>27</b>
TEMA PERSONLIG RELATION TILL FYSISK AKTIVITET .....	27
DELANALYS .....	28
TEMA SPECIALPEDAGOGERS UPPFATTNINGAR KRING FYSISK AKTIVITETS BETYDELSE FÖR ELEVERS INLÄRNING .....	28
DELANALYS .....	29
TEMA VERKSAMHET- HUR ARBETAR SPECIALPEDAGOGERNA MED FYSISK AKTIVITET IDAG? .....	30

DELANALYS .....	31
TEMA STYRDOKUMENT .....	31
DELANALYS .....	32
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>34</b>
RESULTATDISKUSSION .....	34
SPECIALPEDAGOGISKA IMPLIKATIONER .....	37
METODDISKUSSION .....	39
FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING .....	40
<b>REFERENSER .....</b>	<b>41</b>
<b>ELEKTRONISKA KÄLLOR .....</b>	<b>44</b>
<b>BILAGA 1 .....</b>	<b>45</b>

## Inledning

Janson och Danielsson (2003) menar att allt fler barn och ungdomar lider av problem med övervikt och fetma idag jämfört med förr. Vi behöver inte längre gå utanför dörren för att handla mat eller nya kläder. Med hjälp av dator och internet kan vi handla det mesta hemifrån tv-soffan och få det levererat direkt hem till dörren. Detta medför att vi generellt sett rör oss allt mindre och mindre. Det här gäller inte enbart vuxna människor, utan barn växer upp och påverkas därmed av denna rådande kultur. Janson och Danielsson (2003) framhåller vidare att barn ofta tar efter vuxna i sin närhets rörelsevanor. I jämförelse med tidigare generationer rör sig barn betydligt mindre, barn i dagens samhälle ägnar sig mer åt stillasittande lekar. Förr var leken oftast en fysisk aktivitet men nu ägnar barn flera timmar åt att sitta framför tv, dator och tv-spel. Vi vuxna har en stor inverkan på hur barns rörelsevanor kommer att se ut. Väljer en vuxen de bekvämare alternativen, som att ta hissen istället för trapporna eller ta bilen som färdmedel på korta sträckor, får barnet dessa vanor inlärd.

Moser (2000) hävdar att barn med omoget eller avvikande grovmotoriskt rörelsemönster har ofta även andra problem, till exempel tal-, koncentrations- och inlärningssvårigheter. Riksidrottsförbundet (2009) hävdar att regelbunden fysisk aktivitet är något som är bra både för hjärna och hjärta och som dessutom ger en rad positiva följder för en bättre hälsa. Förhöjt välbefinnande, ökat självförtroende, större förmåga att koncentrera sig och förhöjd inlärningsförmåga är några av de centrala följderna. Statens folkhälsoinstitutet (2012) finner att fysisk aktivitet verkar förebyggande för en rad sjukdomar så som typ 2-diabetes, cancer och hjärt- och kärlsjukdomar. WHO (2009) skriver i sina rekommendationer att alla individer bör helst varje dag, vara fysiskt aktiva sammanlagt minst trettio minuter.

Det är inte säkert att alla barn växer upp i ett hem där familjen väljer att leva en aktiv livsstil. Därför anser jag att det är viktigt att skolan arbetar medvetet att fysisk aktivitet ska vara en del av verksamheten. Detta även utifrån ett jämlikhetsperspektiv då barnens hemmiljöer ser olika ut.

I skollagen står det skrivet om elevers lärande och personliga utveckling. Det ligger till grund för allt arbete på en skola och för skolans lärare. Elevens utbildning ska vara likvärdig oavsett var i landet den anordnas (SFS 2010:800, kap 1. 9§). Skolverket (2011) framhåller i läroplanen för grundskolan, Lgr 11, för att främja barns utveckling och lärande ska skolan i samarbete med hemmen främja elevers allsidiga personliga utveckling till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvars-kännande individer och medborgare.

Vidare skriver Skolverket (2011) att:

”skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”

(Skolverket 2011, s.9)

Iwarsson (2012) skrev ett öppet brev till Sveriges dåvarande utbildningsminister Jan Björklund där hon förklarade rörelsens betydelse under barns uppväxt. Hon beskrev att föreningen Friskis & Svettis vill att alla barn ska få möjlighet till att uppleva glädjen med att röra på sig och därför har de valt att starta upp en ny satsning som heter “Alla barnen”. Hon menar på att om barn blir mer fysiskt aktiva än vad de är idag kommer samhället vinna stort på det i längden och lade därmed fram tre konkreta förslag på hur rörelsen kan få en större plats i barns vardag.

1. Ge rörelse en tydlig plats i läroplanen. Fysisk rörelse måste bli ett naturligt verktyg i pedagogiken, och inte bara begränsas till idrottsämnet.
2. Lyft in rörelse som ett pedagogiska verktyg på lärarutbildningarna. Det skulle ge lärarna inspiration och ökad kunskap om hur enkelt det är att inspirera barn till rolig rörelse.
3. Inrätta en rörelseplan på varje förskola och skola. Då kan förskole- och skolledningarna bli bättre på att ha med rörelse i den dagliga verksamheten.

Vidare förklarar Iwarsson (2012) att de rörelsevanor man har som barn påverkar hur aktiv livsstil man kommer att ha i vuxen ålder. Rörelse under uppväxten medför inte enbart att barnen blir starkare och friskare utan även koncentrationsförmågan blir bättre.

Intresset för mitt ämnesval bygger på den erfarenhet jag införskaffat mig under mina verksamma år som idrottslärare och nu i min utbildning inom specialpedagogik. Jag vill med min studie undersöka specialpedagogers uppfattningar kring fysisk aktivitets betydelse för elevers inläring. Jag vill även se vilka möjligheter eleverna ges till fysisk aktivitet i undervisningen, bortsett från idrottslektioner.

Hillman, Erickson, Kramer, (2008) och Tomporowski, Davis, Miller, Naglieri, (2008) är forskare som menar att fysisk aktivitet inte bara påverkar vår hälsa positivt utan även kan påverka elevers inlärningsförmåga i samma riktning. Tidigare har forskning kring detta varit relativt sparsam men på senare år har intresset ökat för att studera sambandet mellan fysisk aktivitet och inläring



Hannaford (1998) skriver att de kinestetiska inlärarna är överrepresenterade bland barn i skolan som får specialundervisning. Kinestetiska, (av grekiskans kinesos- rörelse), inlärare behöver ”sätta ny information i kroppen”. De kan behöva röra sig av och an eller gunga på stolen för att lära sig på bästa sätt. De inhämtar kunskap via muskler och leder och behöver en välstimulerad sensorisk miljö för att gynna deras inlärningsstilar. Vidare menar hon att de kinestetiska inlärarna inte får tillräckligt med utrymme i skolan så som den är organiserad. Skolan förväntar sig att eleverna ska lära sig på ett visst sätt även om det inte gynnar vissa elevers inlärningsstilar. Jag vill utifrån denna problematik se om det finns stöd för fysisk aktivitet i litteraturen och i tidigare forskning. Har fysisk aktivitet någon inverkan på inläringen och vad anser specialpedagoger om detta?

## **Syfte**

Syftet med studien är att undersöka specialpedagogers, verksamma i förskola och grundskola, uppfattningar kring fysisk aktivitets betydelse för elevers inläring. Jag vill även undersöka vilka möjligheter eleverna ges till fysisk aktivitet i undervisningen inom ramen för hela skoldagen, bortsett från idrottslektioner.

## **Preciserade frågeställningar**

1. På vilket sätt uppfattar specialpedagoger att fysisk aktivitet påverkar elevers utvecklings- och inlärningsförmåga?
2. På vilket sätt anser specialpedagoger att de arbetar medvetet med fysisk aktivitet med elever?
3. Vilket ansvar och vilken roll anser specialpedagogerna att de har för fysisk aktivitet i skolan?
4. Hur ser elevers möjligheter ut till fysisk aktivitet i undervisning utanför idrottslektionerna?

## **Definition av centrala begrepp**

### **Fysisk aktivitet**

Med fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning. Begreppet fysisk aktivitet innefattar således kroppsrörelse under såväl arbetstid som fritid och alla olika former av kroppsövningar, gymnastik, motion och friluftsliv (SBU, 2007). Effekterna av fysisk aktivitet bestäms av olika faktorer, till exempel hur ansträngande aktiviteten är eller hur länge den pågår (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

## **Inlärnin**

Inlärnin handlar om att lära sig tala, läsa, skriva och räkna men också att lära sig förstå, tänka och reflektera. Utöver det ska inlärnin även visa på mångfald och att det alltid finns fler än en lösning eller ett perspektiv. Medvetenhet kring det kommer av lärande. I begreppet inlärnin ingår även att lära sig att lära (Sandborgh- Holmdahl & Stening, 1993).

## **Motorik**

Motorik inbegriper alla funktioner och processer som hjälper till att styra och kontrollera våra kroppsliga rörelser (Jagtöien, Hansen & Annerstedt, 2002). Det kan också enkelt beskrivas som rörelse men det handlar även om att kunna planera och genomföra rörelser och rörelsemönster, som i sin tur leder till rörelsehandlingar (Sandborgh- Holmdahl & Stening, 1993).

## **Kognition**

Sandborgh- Holmdahl och Stening (1993) definierar begreppet som kunskap och hur människan använder sig av den. Kognition är ett samlingsbegrepp för mentala funktioner som perception, minne, problemlösning och beslutsfattande.

## **Specialpedagog**

Svensk författningssamling (SFS 2007:638) skriver att en specialpedagog ska fungera som utredare och handledare. Utföra kvalificerade pedagogiska uppgifter som kartläggning, utredning, och upprättande av åtgärdsprogram i samverkan med kollegor och skollledning. Specialpedagogen ska kunna delta i ledningen av den lokala skolans utveckling för att kunna möta behoven hos alla elever. Ingå som ett centralt stöd för skolans ledning (SFS 2007:638).

## **Tidigare forskning**

I min litteraturgenomgång kommer jag att redovisa en del av den forskning och litteratur som knyter an till min undersökning. Jag kommer behandla både svensk och internationell forskning. Mycket forskning pekar på motorisk träning vilket jag även kommer att belysa då jag anser att motorisk träning ingår under fysisk aktivitet.

Ericsson (2005) ser en risk med att vi har blivit alltmer stillasittande i dagens samhälle. Stillasittandet ger påföljder som övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt benskörhet. Dessen (1990) menar att dagens barn riskerar att växa upp i en väldigt rörelsefattig miljö. Vi är arvingar av en kropp som under miljoner år har utvecklats för att användas aktivt men i vårt samhälle blir kroppsrörelse och kroppsarbete allt mindre vanligt. Barn behöver i lugn och ro få tid på sig att prova, öva och utveckla kroppens rörelsefunktioner. Dessen (1990) beskriver vidare att den ökade stressen och tidspressen gör att tiden som barn behöver för att förflytta sig minskar allt mer och för att underlätta vardagen sätter man barnet i en vagn för att snabbare nå sitt mål. Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) styrker detta och anser att vi skapat livsvillkor genom att med olika tekniska hjälpmedel göra livet "lättare". Dessa livsvillkor tar inte hänsyn till att kroppen behöver en viss mängd rörelse för att livet ska upplevas positivt. I och med detta har teknikens utveckling tvingat oss människor att ha en medveten inställning till betydelsen av fysisk aktivitet. På grund av att vårt samhälle förändras måste förskola och skola ge barnen möjlighet till att dagligen vara fysiskt aktiva på ett eller annat sätt. Detta är en bidragande faktor till om vi ska lyckas med att driva en skolverksamhet där barn och unga ska trivas och utvecklas.

### **Bunkefloprojektet**

Ericsson (2003) genomförde en interventionsstudie, Bunkefloprojektet där man studerade effekter av tidigt insatt ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan och relaterade detta till koncentrationsförmåga och skolprestationer i svenska och matematik. Bunkefloprojektet startade år 1999-2002 och genomfördes i Sverige, Malmö på Ängslättsskolan. För de barn som hade motoriska svårigheter infördes en extra anpassad motorisk träning i en mindre grupp en lektion per vecka. Ericssons målsättning var att elever skulle få allsidig motorisk träning på ett roligt sätt varje dag.

I studien medverkade två interventionsgrupper och en jämförelsegrupp, totalt tvåhundrafemtioen elever i klasserna ett till tre. Interventionsgrupperna hade fem timmar gymnastik och fysisk aktivitet per vecka plus en extra motoriklektion för barnen som hade större motoriska svårigheter. Jämförelsegruppen hade två skolgymnastiktimmor per vecka.

Tre av interventionsgruppernas gymnastiktimmor leddes av ordinarie lärare och de två andra leddes av ledare från olika föreningar. Ericsson (2003) observerade grupperna och gjorde olika mätningar varje år vid samma tidpunkt. Hon mätte motoriken, koncentrationen och skolförmågan för att göra jämförelser mellan eleverna i interventions- respektive kontrollgrupperna i samma ålder.

Elevernas skolprestationer i matematik och svenska förbättrades i och med den ökade fysiska aktiviteten. Speciellt skriv- och läsförmågan, rumsuppfattningen samt tal- och tankefärdigheterna utvecklades. De elever med större motoriska svårigheter verkade ha fått den största nyttan av utökad fysisk aktivitet. Detta gällde även elever med lätta eller stora koncentrationssvårigheter (Ericsson, 2003).

## **Mugi**

Mugi - motorisk utveckling som grund för inläring, startade som ett lokalt utvecklingsarbete i Sverige, Lund av bland annat Ericsson (2005). Projektet pågick under åren 1985- 1987 och syftet var att undersöka barnens motorik och hur man kunde påverka den. Barn från tre förskolor fick motorisk träning sextio minuter/vecka. Då barnen började skolan fick de som ansågs vara i behov av motoriskt stöd fortsättningsvis specialundervisning i motorik sextio minuter/vecka. Resultaten visade att extra motorisk träning förbättrade grov- och finmotoriken, perceptionen samt förmågan att minnas detaljer. MUGI- principen utvecklades tillsammans med skolhälsovården och används numera på flera områden i Sverige. Schemat används inom specialundervisning samt i årliga motorikobservationer av barn inför skolstart. Till stor del har MUGI- observationsschema och principer för motorisk stimulans utformats efter inspiration från Holles (1983) teori om motorisk och perceptuell träning och Hannafords (1997) teori om rörelse och inläring (Ericsson, 2005).

## Övrig forskning

Duesund (1996) undersöker den specialpedagogiska verksamheten vid ett hälsosportcenter i Norge. Centret, som är det första i sitt slag i Norge och även internationellt, är unikt. Till centret kommer människor, däribland elever från det obligatoriska skolväsendet, med kroniska eller temporära funktionsnedsättningar för behandling, fysisk träning och utbildning inom ramen för en holistiskt inriktad rehabiliteringsmodell. Det som skiljer detta från andra vårdinriktade centra och behandlingshem är det stora utbudet av fysiska aktiviteter, vilka leds och instrueras av sjukgymnaster och idrottsinstruktörer. Utbudet inkluderar olika friluft- och idrottsaktiviteter som ridning, skidåkning, körning med hundspann, cykling, rodd och paddling, friidrott, bågskytte och gevärsskytte. Därutöver finns det också möjlighet att delta i gymnastik i grupp, gångträning och ergonomi.

Duesund (1996) beskriver vidare att på centret råder ett dialektiskt förhållande mellan de specialpedagogiska kunskapsområdenas och verksamhetens syn på kropp. Närmare bestämt mellan kroppen som ting och kroppen som tillstånd. Detta ligger som grund att Duesund undersöker vilka kunskaps- och lärandedimensioner, som undervisningen i idrott på centret innehåller. Det gör hon genom att intervjua de sjukgymnaster och idrottsledare som leder idrottsundervisningen på centret. Resultatet visar att både rörelse och specialpedagogik är kunskapsformer som teoretiskt kan förankras i ”tyst kunskap”. Det öppnar för en förståelse av specialpedagogik som ett ämne som har utgångspunkt i kroppen och då i en fenomenologisk förståelse av kroppen. I den teoretiska studien beskriver Duesund (1996) Merleau- Ponty’s fenomenologi om kroppen. Av beskrivningen kan dock inte utläsas vad idrott med inriktning mot specialpedagogik kan bli med den filosofin som utgångspunkt, utan beskrivningen är att förstå som ett nytt perspektiv på det specialpedagogiska området.

Klingberg (2011) beskriver att en studie utförd på Naperville central High School utanför Chicago i USA visar resultatet mycket goda effekter av konditionsträning på sina elever. Varje morgon inleddes med en idrottslektion med fokus på konditionsträning. Varje elev fick en pulsklocka för att kunna kontrollera att pulsen ökat. För att träna syreupptagningsförmågan bör man träna intensivt och nå cirka åttio procent av sin maxpuls. Det som utmärkte denna studie var att man lade fokus på kondition, inte att utöva sporter av olika slag. Resultatet visade att det gav goda effekter på elevernas skolprestationer. I nationella prov låg eleverna i framkant både nationellt och internationellt. Fler skolor i USA har inspirerats och infört mer fysisk aktivitet och fått liknande resultat. Eleverna förbättrade sig i både lästester och

matematiktester. En av skolorna fick dessutom en tydlig minskning av disciplinära incidenter bland eleverna.

Stoll, Beller, Mathews, Matthews, Trainer, Freitas och Milke (2000) undersökte i en pilotstudie huruvida lek och lekfullhet, som ett uttryck för lust och glädje, kan överbrygga den kropp-själdualism som dominerar både samhällets rörelsekultur och skolämnet idrott och hälsa. De undersöker vidare om lek och lekfullhet är av betydelse för lusten att utöva elitidrott, träna samt delta i skolämnet idrott och hälsa. Pilotstudien, som görs inom ramen för studier i praktisk filosofi, består av fyra delstudier, som var och en testar fyra olika hypoteser.

Sammantaget visar resultaten för de fyra delstudierna att intresset för fysisk aktivitet minskar när leken försvinner, och att det gäller för samtliga studerade sammanhang: skolämnet, tävlingsidrott och hälsofrämjande arbete.

Raustorp (2005) presenterar i sin avhandling att ett av syftena var att jämföra fysisk aktivitetsnivå och body mass index (BMI) hos barn i tre länder, Sverige, USA och Australien, och att upprätta BMI refererade brytpunkter för antal steg per dag bestämda med stegräknare. Ett annat syfte var att utvärdera möjliga faktorer för hälsosam livsstil, det vill säga hög fysisk aktivitet, normalvikt och hög fysisk självkänsla i en treårsuppföljning.

Resultatet visade hos pojkar en nedgång i fysisk aktivitetsnivå under början av tonåren. Fysisk aktivitetsnivå korrelerade, i de flesta åldersklasser, dåligt/svagt negativt mot BMI och dåligt/svagt mot fysisk självkänsla. Hos pojkar var det en dålig negativ och hos flickor en svagt negativ korrelation mellan fysisk självkänsla och BMI.

I uppföljningsgruppen var den starkaste prediktorn för kombinationen hög fysisk aktivitet, normalvikt och hög fysisk självkänsla, tre år senare, för flickor ökning av fysisk självkänsla och för pojkar sänkning av BMI.

## **BBO-projektet**

Mjaavatn och Gundersen (2005) undersökte hur utökade idrottstimmar påverkar barns hälsa, inläring och sociala utveckling. De menar att det är viktigt med fysisk aktivitet, då arbetar hjärnan bättre. Leken är viktig, då rör man sig och utvecklar sin motoriska färdighet på ett naturligt och bra sätt. Den koppling som finns mellan motorisk färdighet och inläring är att de barn som har bra motorik är duktiga på att leka. Detta leder till att barnet är populärt bland kamraterna och blir då mer motiverad att gå i skolan. Däremot anser Mjaavatn och Gundersen (2005) att det är fel att tro att det finns en direkt länk mellan motorik och inläring. De menar

att Ericsson (2003) fått fram en felaktig effekt i sin undersökning då de anser att alla barn som får extra uppmärksamhet, såsom i Bunkefloprojektet, kan prestera bättre resultat än barn som inte får så mycket uppmärksamhet. Dock har man funnit att barnen i BBO-projektet har presterat bättre i norska och matematik när de har en god motorik.

### **Helhetssyn på barnet**

Dessen (1990) uttrycker en helhetssyn på barnet, vilket innebär att barnet utvecklas inom flera områden samtidigt. De olika områdena påverkas av varandra och även de människor och miljö som finns runtomkring påverkar barnet. Både fysiskt och psykiskt, känslomässigt och tankemässigt utvecklas barnet till kropp och själ. Både Holle (1983) och Hannaford (1997) har också en helhetssyn kring utveckling och inläring, där olika faktorer påverkar varandra. Hannaford (1997) menar att all inläring sker genom våra sinnen, de lagras som erfarenheter och mönster i våra nätverk av nerver. Dessa mönster uppdateras och förfinas efter varje ny och okänd erfarenhet. Det är dessa mönster som blir vår referenspunkt i all framtida inläring. Inläring och intelligens finns inte bara i hjärnan utan snarare i hela kroppen, därför kan man inte bortse från kroppens viktiga roll i processen vid lärande. Alla elever borde få delta i en varierad undervisning där många sinnen och minnesfunktioner aktiveras för att uppnå maximal lärandepotential.

Holle (1983) anser att barnets utveckling sker i ordningsföljd, den så kallade normala utvecklingsgången. Krypa innan barnet kan gå, utveckla hand- och fingergrepp från inåtvänt till utåtvänt. Hon jämför barns utveckling likt en trappa där varje steg representerar ett visst utvecklingsskede. För att kunna ta ett steg uppåt måste barnet behärska de färdigheter som krävs på de lägre stegen. Utvecklingen är individuell, ena behöver mer tid på sig för att komma på följande steg, andra kliver snabbare uppåt. Holle (1983) uttrycker vidare att barnet bör 'vara i nivå med sig själv', när barnet är det mår det bra och utvecklas på ett harmoniskt vis.

### **Fysisk aktivitet och inläring**

Hwang och Nilsson (1995) menar att hos ett nyfött barn fungerar rörelse som det första kommunikationsmedlet när det med sin kropp utforskar den omkringliggande världen. Ericsson (2003) menar att barn lär sig prata i åldern ett till två år och då blir talspråket den



viktigaste kommunikationsvägen. Innan barnen lär sig prata har de lagrat in kunskap och erfarenheter via sinnen och kroppen, därmed kommer kroppsspråket att fortsättningsvis ha en stor betydelse. Den påverkar sättet att uttrycka sig och genom rörelse kan man förmedla känslor och attityder.

Gallahue & Ozmun (1997) framhåller att barn är energiska, aktiva och ständigt i rörelse. Deras liv fylls av lek och en aktiv forskning av världen. Det är ett primärt sätt för barn att lära sig mer om sig själv, om sin kropp och förmågan att röra på sig. Att vara medveten och inneha en positiv syn på sig själv är avgörande för barns förmåga att agera effektivt och utvecklas optimalt.

### **Fysisk aktivitet påverkar inlärningsförmågan**

Hannaford (1997) menar att målet med att lära sig något är att skapa sammanhang och betydelse i vår egen verklighet, det är först då en verklig inläring sker. Den inläringen är inte fullständig förrän hela människan som varelse aktiveras. För att ett verkligt lärande ska ske måste hjärnan aktiveras och våra sinnen måste få erfara något.

Klingberg (2011) skriver att behandling av information som kommer in i hjärnan sker i arbetsminnet. Arbetsminnet har stor betydelse för elevers inläring och menar att en elev som har ett försämrat arbetsminne förmodligen har svårigheter att ta in och bearbeta information i hjärnan. Desto bättre arbetsminne en elev har, desto bättre är förmågan att gallra bort oviktig information. Arbetsminnet är också starkt förenat med koncentrationsförmågan. Det kan handla om förmågan att kunna koncentrera sig på mentalt svåra uppgifter och hålla fokus i exempelvis klassrummet. Arbetsminnet utvecklas som mest i åldern fyra till tretton år. Efter tretton års ålder avtar utvecklingen av arbetsminnet avsevärt, och vid tjugo års ålder betraktas arbetsminnet vara färdigutvecklat. Det kan dock förekomma stora skillnader barn emellan, och innebära att i ett och samma klassrum har elever ett arbetsminne motsvarande en sexårings-, en tioårings-, och på en fjortonåringsnivå. Kadesjö (2001) anser barn i de lägre åldrarna har ett annat behov av fysisk aktivitet. Yngre barn använder hela sin kropp medan äldre barn använder mer av språk och intellekt när de umgås. Ju äldre barnet blir desto lättare har det att hitta vägar förbi sina motoriska problem och de behöver inte kunna hävda sig genom lek där man rör sig mycket

Klingberg (2011) beskriver vidare att hjärnan behöver mycket syre och näring för att fungera som den ska. Det syresatta blodet pumpas via hjärtat upp och ut i hjärnan och vid fysisk aktivitet ökar syresättningen av hjärnan. Det finns därmed ett samband mellan fysisk aktivitet och hjärnans funktion. Det är konditionsträning med den pulshöjande träningen som har den största betydelsen för minnesförmågan. Fysisk aktivitet gör dessutom att ett hormon som lagar nervkopplingar och nervtrådar bildas och det har betydelse för arbetsminnet. Även Hannaford (1997) menar att arbetsminnet, det matematiska och det logiska tänkandet förbättras av konditionsträning då blodkärlen vidgas vid rörelse som i sin tur för med sig möjlighet till en ökad hjärnaktivitet.

## Teoretisk förankring

I föreliggande kapitel presenteras den teori som utgör tolkningsram för kommande resultatanalys. Begreppet KASAM, känsla av sammanhang och Learning by Doing tillsammans med det sociokulturella perspektivet används som sammanhållande ram för lärandeteori. Mitt syfte är att tolka specialpedagogers uppfattningar kring fysisk aktivitets betydelse för elevers inläring, samt att se vilka möjligheter eleverna ges till fysisk aktivitet i undervisningen. För att få svar på ovannämnda kommer jag beröra hur deras arbete ser ut idag, hur deras inställning är vilket kan kopplas till det sociokulturella perspektivets syn på lärande, KASAM och Learning by Doing.

I mitt arbete tar jag stöd i det sociokulturella perspektivet som Säljö (2000) anser utgår ifrån hur barn och ungdomar utvecklar kunskap. Grunden för detta synsätt härstammar från bland annat John Dewey och Lev Vygotskij. Deweys (2004) bidrag till den pedagogiska vetenskapen är omfattande, mest känt är nog uttrycket ”learning by doing” vilket var ett ledord för hans pedagogiska grundsyn. Deweys delaktighet i den sociokulturella inriktningen var betydelsen av att praktiskt arbeta tillsammans, där kunskap skapas genom gemensamma sociala aktiviteter.

Vygotskij (1978) menar att människors kunskapsinhämtande inte endast beror på den mentala och biologiska utrustning vi har, utan även på vilken tillgång vi har till olika slags hjälpmedel och verktyg i den sociokulturella verkligheten. Det är med hjälp av dessa vi kan nå olika kunskaper som formar oss till de olika individer vi är. I detta fall kan fysisk aktivitet kopplas samman till hjälpmedel och verktyg.

Imsen (2006) skriver att inom den sociokulturella teorin används begreppet ”aktivitet”. Begreppet anses vara angeläget inom teorin eftersom det inte fastställer ett tillstånd hos individen utan påvisar istället den funktion som länkar samman den objektiva yttre världen med individens subjektiva inre.

Säljö (2000) beskriver att inte bara lägga vikt vid vad eller hur mycket som ska läras in utan även *hur* personen lär sig något och att den sätts in i sitt sammanhang. Något som även Dysthe (2003) styrker när hon beskriver att lärande är situerat och att lärande huvudsakligen är socialt. Läroprocesser betonas som ett socialt samspel mellan individ och omvärlden. Det innefattar både interaktion mellan människor och mellan individen och kulturen.

Evenshaug och Hallen (2001) skriver att den individuella utvecklingen utgår alltid ifrån det sociala. Barnet kan alltså endast genomföra en handling på egen hand om den först utförts

i samverkan med någon annan. Detta samarbete sker inom ramen för det som Vygotskij kallar för den proximala utvecklingszonen enligt Evenshaug och Hallen (2001), som enkelt kan förklaras som den närmaste utvecklingszonen. Kroksmark (2011) anser att utifrån en gemensam uppgiftssituation i det sociala samspelet mellan den vuxne och barnet överförs olika strategier för lärande från den vuxne som då blir en del av barnet som nu kan användas i nya sammanhang.

Dysthe (2003) tar upp några centrala delar utifrån det sociokulturella perspektivet inom teorier om lärande. Bland annat ökar motivationen och lusten till lärande genom variation. Variationen bidrar även till att det sätts in olika saker i olika sammanhang, vilket gör att fler kan förstå och att fler kan få en djupare förståelse. Med dessa ord, sammanhang och förståelse kopplar jag även min undersökning till KASAM, känsla av sammanhang.

Antonovsky (2003) sökte svar på mysteriet varför somliga människor klarar svåra påfrestningar som för andra leder till stress och lidande. Hans studier resulterade i frågeställningen om vad det är som gör att människor blir och förblir friska, det vill säga de hälsobringande faktorernas ursprung, salutogenes. Hans svar på den salutogene frågeställningen var KASAM. Antonovsky (2003) beskriver vidare att människan hela tiden rör sig mellan de två polerna frisk och sjuk och att en individ aldrig är antingen helt frisk eller helt sjuk. Det är graden av KASAM som ligger till grund för var människan befinner sig mellan dessa poler.

Antonovsky (2003) hävdar att begreppet KASAM består av tre komponenter; en grundläggande upplevelse av att det som händer i och utanför individen är förutsägbart, förståeligt och strukturerat (begriplighet), att de resurser dessa händelser och processer kräver finns tillgängliga (hanterbarhet) samt att livets utmaningar är värda engagemang (meningsfullhet). Individer som erhåller ett inre fokus har bättre förmåga att kunna behärska och bearbeta olika påfrestande situationer än de med yttre fokus. KASAM utgör i min studie, något modifierat, en tolkningsram mot vilken samband mellan fysisk aktivitet och dess effekter analyseras i relation till inlärning.

## Metod

Studien har en kvalitativ design så tillvida att jag har valt att använda mig av text som datamaterial, som baseras på intervjuer för att söka svar på mina frågor. När en kvalitativ intervju utförs vill forskaren få en förståelse och uppfattning för intervjupersonens egna upplevelser och erfarenheter av fenomenet som studeras. Genom intervju ges det också större plats för samspel mellan de intervjuade och forskaren. Där människors erfarenheter och åsikter efterfrågas passar intervjuer av respondentkaraktär bäst (Stukat, 2011).

Eliasson (2006) menar att ett kvalitativt angreppssätt har ett flexibelt upplägg där arbetet med olika delar sker samtidigt under processen vilket innebär en påverkan mellan formuleringen av undersökningens syfte och frågor, insamling, analys och tolkning av data. Arbetet sker i en cyklisk process där olika aspekter överlappar varandra, och där insamlingen av data inte behöver vara avslutad när analysen börjar. Min forskningsdesign har ett flexibelt upplägg vilket betyder att jag har arbetat med olika delar samtidigt, där olika delar av processen överlappat varandra. Jag har fördjupat mig i forskning, teorier och teoretiska begrepp som varit relevant för studien parallellt med att jag har arbetat med insamling och bearbetning av empirin.

Esaiasson, Gilljam, Oscarsson och Wängnerud (2007) betonar att den kreativa och inlevelsefulla delen av forskningsprocessen är viktig för att hitta nya mönster och samband och det anser jag att jag har haft möjlighet till med mitt upplägg. Jag formulerade tidigt en riktning för undersökningen som efterhand utvecklats och förfinats utifrån den ömsesidiga påverkan mellan empiri och teori.

Kvalitativ forskning kan vara induktiv respektive deduktiv, Fejes & Thornberg (2009) menar att i en induktiv ansats dras generella slutsatser av forskaren utifrån en mängd enskilda fall. Forskaren söker sig till en slutsats genom observationer och erfarenheter. I en deduktiv ansats är utgångspunkten från en allmän regel eller sanning, en viss teori, som forskaren skapar sig en hypotes eller ett påstående och undersöker om detta stämmer i ett eller flera enskilda fall. Finns även en kombination av induktiva och deduktiva tillvägagångssätt, abduktion, som innebär ett dialektiskt förhållande mellan teori och empiri. Jag har arbetat omväxlande med empirin respektive teorin, så kallad abduktion.

Undersökningen har ett hermeneutiskt förhållningssätt, där jag pendlar mellan teori och empiri. Fejes och Thornberg (2009) menar att hermeneutiken handlar om att tolka, förstå och förmedla och används främst för att förmedla upplevelser, till exempel barn och ungas tankar

och drömmar, i mitt fall specialpedagogers uppfattningar. Ödman (2004) beskriver fyra huvudmoment som hermeneutiken omfattar; tolkning, förståelse, förförståelse och förklaring. Med hjälp av en rörlighet av dessa fyra huvudmoment kan det leda till ny förståelse. Inom hermeneutiken finns det en tradition att tolka texter men nedskrivna yttranden kan även tolkas. I denna undersökning användes intervju som metod för att framkalla empiriskt material som sedan beskrivs och tolkas.

## **Metodval**

För att samla empiri till min undersökning, har jag använt mig av en kvalitativ halvstrukturerad intervju med öppna frågor som redskap. Syftet med en kvalitativ intervju är att låta respondenten uttrycka sig på ett fritt och ostört sätt (Stukat, 2011). Intervju som metod gav mig möjligheten att synliggöra specialpedagogers uppfattningar kring fysisk aktivitet och dess eventuella betydelse för bland annat inläring.

Ahrne och Svensson (2011) hävdar att vissa frågor kan man bara få svar på genom kvalitativa studier. Dessa frågor rör framför allt människors upplevelser av olika saker eller deras syn på verkligheten. Man är intresserad av att beskriva, förklara och tolka.

Undersökningen är uppbyggd på intervjuer med färdiga frågor med ett förutbestämt tema. Men frågornas formulering, ordningsföljd varierade mellan de olika intervjuerna. Det tillkom även frågor beroende på respondentens svar.

Frågorna som ställdes var förhållandevis öppna och användes som stöd för att hålla samtalet under det bestämda temat. Strävan var att skapa ett flytande samtal där mina frågor och följdfrågor kunde diskuteras. Stukat (2011) menar att den här sortens intervju kallas för semistrukturerad, halvstrukturerad intervju.

Frågorna som ställdes till respondenterna var både personliga och professionella kring ämnet då den personliga inställningen kan spegla av sig i det professionella förhållningssättet, medvetet eller omedvetet.

## **Urvalsgrupp**

Studiens omfattning och tidsram var det som utgjorde mitt urval. Jag begränsade min population till specialpedagoger där fysisk aktivitet inte är en självklar del i sitt arbete som hos en idrottslärare. Eftersom jag medvetet valt att inte belysa idrottslärares uppfattningar då

studien ska ingå under ramen specialpedagogik gjordes ett strategiskt urval, vilket innebär enligt Stukat (2011) att forskaren själv väljer vilka personer som ska ingå i studien. Vidare beskriver Stukat (2011) att en princip vid strategiska urval är att välja fall som kan beskrivas som stickprov ur en större grupp. Det är även bra när man vill ha största möjliga bredd på informationen i undersökningen, när forskaren inte vill komma åt kvantiteter eller mängd utan vill få en djupare insikt av det fenomen samt uppnå teoretisk mättnad. Teoretisk mättnad kan sägas ha uppnåtts när intervjupersoner börjar upprepa vad tidigare respondenter redan sagt, när inga nya tankegångar eller förhållningssätt tillkommer.

Jag upplevde att den teoretiska mättnaden började infinna sig efter fem till sex intervjuer, således intervjuade jag sex specialpedagoger.

## **Pilotstudie**

Innan jag påbörjade den första pilotintervjun hade jag tagit del av forskning om fysisk aktivitet, inlärning och hur detta kan kopplas till specialpedagogik. Till största delen gav den en ganska dyster bild av hur den specialpedagogiska praktiken bidrog till nyttjandet av fysisk aktivitet för att hjälpa inlärningen.

Innan jag genomförde den första intervjun genomförde jag pilotintervjuer. På så sätt blev jag uppmärksam på vad jag behövde förbättra i min intervjuteknik. Bryman (2011) anser att man ska göra en pilotstudie för då blir undersökningen i sin helhet bra. Det gör också att intervjuerna blir vana och känner en säkerhet inför djupintervjuerna. Vidare beskriver Bryman (2011) att pilotstudien ger relevans åt både frågor och ordningen frågor ska ställas i.

Efter att ha intervjuat två pedagoger kände jag att jag hade fått fram relevanta och öppna frågor. Jag hade också fått fram en genomarbetad intervjuguide (Bilaga 1) som jag kände mig trygg med.

## **Genomförande**

Jag utförde intervjuerna på två olika skolor jag varit i kontakt med tidigare under utbildningen men samtliga respondenter var för mig okända. Sex intervjuer genomfördes med specialpedagoger. Innan intervjuarbetet inleddes menar Kvale (1997) att det är nödvändigt att sätta sig in i och fördjupa sig inom det aktuella området för att kunna planera en intervju och ställa relevanta och givande frågor. Efter att på detta sätt ha besvarat intervjuplaneringens

*vad*-fråga följde frågan *varför*. Varför skulle en intervju genomföras? Vad var dess syfte och mål? Vilket innehåll ska den ha? När dessa frågor tänkts igenom följde den mer praktiska delen av planeringen, *hur* skulle intervjuerna gå tillväga?

Förberedelserna inför intervjuerna fortsatte med att utforma en intervjuguide (Bilaga 1) utifrån min frågeställning. Kvale & Brinkmann (2009) menar att det finns två perspektiv att förhålla sig till vid utformning av intervjuguide, innehållet och formen. Innehållet utgör frågorna som baseras på frågeställningen och problemformuleringen. Formen ska ge förutsättningar till att skapa en dynamisk situation och att samtalet hålls levande. En annan aspekt att tänka på är miljön där intervjun utförs. En lugn och ostörd miljö som möjligt för att skapa en trygghet både hos mig som intervjuare och för respondenten.

Innan intervjutillfället informerades respondenten muntligt om studiens syfte och om respondentens roll i studien. Respondenterna fick inte ta del av intervjuguiden innan intervjutillfällena. Vid själva intervjun bad jag även om tillåtelse att göra ljudupptagningar, något som respondenterna inte hade något emot. Ljudinspelningen skedde av praktiska skäl för att jag inte skulle behöva föra anteckningar utan kunde koncentrera mig på respondenten och frågorna. På detta sätt flöt samtalet mer naturligt samtidigt som respondenten hade större möjlighet att följa dynamiken i intervjun.

Varje intervju varade cirka fyrtio minuter och utfördes i enskilda rum där vi kunde samtala ostört.

## **Analys och bearbetning**

När jag har bearbetat intervjusvaren har jag använt mig av den analysmetod som Kvale och Brinkmann (2009) beskriver. De anser att en intervjuanalys bör utföras i fem steg. I det första steget läste jag igenom intervjuerna för att skaffa mig en helhetsbild. I steg två tog jag fram de centrala teman, meningsenheter, som fanns i intervjuerna. Detta innebär att jag markerade var i intervjun specialpedagogen uttalade sig om specifika teman, både sådant jag frågat efter, och sådant som specialpedagogen själv valde att ta upp. Steg tre innebar att jag tematiserade specialpedagogens uttalanden på det sätt som jag uppfattade dem, samtidigt som jag gjorde mitt yttersta för att förstå dem ur dennes synvinkel. I steg fyra ställde jag frågor som syftade till att förstå meningsenheterna utifrån min undersöknings syfte. I detta fall innebar det att jag ställde frågor såsom; Hur förstår specialpedagogen begreppet fysisk aktivitet och inlärning? Hur använder sig specialpedagogen av fysisk aktivitet i sitt arbete?



I det femte och sista steget sammanställde jag de teman som jag ansåg var relevanta och viktiga för min undersökning. Jag har även valt att benämna mina respondenter från A till F för att det tydligt ska framkomma vem som säger vad och för att det ska underlätta för läsaren.

Resultatet kommer att redovisas genom en tematiserad meningskoncentrering. Kvale och Brinkmann (2009) skriver att det innebär att forskaren formulerar en mer kortfattad mening av vad informanten uttalat under intervjun. Syftet med meningskoncentrering är att göra texten mer konkret och sammanfattande.

## **Trovärdighet**

Kvale och Brinkmann (2009) diskuterar begreppen tillförlitlighet, giltighet och etik i samband med utskrifter av intervjuer. Att utskriften kan anses tillförlitlig har att göra med vem som skrivit ut intervjuerna i fråga. De anser vidare att från muntlig till skriftlig form finns ingen sann, objektiv omvandling utan man får ställa sig en mer konstruktiv fråga som, hur ser den utskrift ut som lämpar sig för mitt forskningssyfte?

Samtliga sex intervjuer är utskrivna av en och samma person, vilket har medfört att de alla är utskrivna på samma sätt. Jag har valt att vid utskriften försöka hålla mig så nära det talade språket som möjligt. Vid utskrift av intervjuerna har alla utsagor som kunnat identifiera den intervjuade, personer som den intervjuade nämnt eller utsagor som kunnat identifiera den intervjuades arbetsplats utelämnats.

Enligt Stukat (2011) beror en undersöknings tillförlitlighet på kvaliteten på det mätinstrument man använt sig av, i detta fall intervjuer. Kvale och Brinkmann (2009) diskuterar bland annat intervjuarens trovärdighet i förmågan att ställa frågor under intervjun. Dessa frågor behöver nödvändigtvis inte vara öppna, även medvetet ställda ledande frågor kan öka trovärdigheten i en intervjustudie.

Stukat (2011) anser att validitet handlar om giltigheten i det vi mäter eller frågar om. Fejes och Thornberg (2009) menar att validitet refererar till den forskning som genomförs och metoder som används verkligen undersöker det som avses att undersökas. Mitt val av metod skulle ge mig svar på de frågor jag ville veta och ansåg att intervju var den mest lämpade metoden. De intervjuer som utförts har besvarat mina frågeställningar och således har studiens syfte uppfyllts.

Ett dilemma har varit att det inte bedrivits någon forskning i större skalor kring fysisk aktivitet och dess effekter på inlärning i Sverige. Den mest förekommande studien är Bunkefloprojektet med Ericsson (2003).

Avslutningsvis vill jag bara påpeka att syftet med undersökningen inte är att dra några generella slutsatser. Således bör läsaren ha i åtanke att analysen och slutsatsen grundar sig på litteraturstudier och sex intervjuer. Bryman (2011) finner att just generalisering är ett problem med kvalitativ strategi eftersom det oftast handlar om ett relativt litet urval. Det är inte heller viktigt att kunna generalisera inom ramen för kvalitativa studier.

## **Etiska aspekter**

När man genomför en vetenskaplig undersökning är det en nödvändighet och av stor vikt att man tar hänsyn till de etiska aspekterna. Stukat (2011) beskriver ett antal allmänna etiska huvudkrav som bör tillgodoses. Informationskravet är ett av kraven där intervjupersonerna ska informeras om syftet med studien, upplägget och innehållet i intervjun samt att de när som helst kan avbryta intervjun. Genom samtyckeskravet ska intervjupersonerna vara medvetna om att det är valfritt att medverka i studien och att de får avgöra hur länge samt på vilka villkor de vill delta.

Jag informerade respondenterna att de skulle förbli anonyma, sålunda röjs inte några identiteter såsom namn, ålder, kön och på vilken skola de arbetar på det så kallade konfidentialitetskravet, Stukat (2011). Respondenterna var även medvetna om att intervjumaterialet skulle behandlas i förtroende och på vilket sätt jag skulle hantera det.

Stukat (2011) menar vidare att enligt nyttjandekravet får den information man samlat in endast användas till forskningsändamål. Samtliga intervjuer är ljudinspelade och respondenterna blev informerade att jag är den enda som har tillgång till dessa och att de kommer att raderas när studien är avslutad.

## Resultat

Syftet med examensarbetet var att undersöka specialpedagogers uppfattningar kring fysisk aktivitets betydelse för elevers inläring, samt att se vilka möjligheter eleverna ges till fysisk aktivitet i undervisningen, bortsett från idrottslektioner. Utifrån syfte och frågeställningar har jag sammanställt det resultat jag har fått utifrån de intervjuer som genomförts.

Samtliga specialpedagoger jag har intervjuat har specialpedagogutbildning och är kvinnor mellan fyrtio och sextio år. Två av specialpedagogerna är verksamma inom förskolan och övriga inom grundskolan. Samtliga specialpedagoger har varit verksamma mer än tre år.

**Specialpedagog A:** verksam 5 år i årskurs f-3

**Specialpedagog B:** verksam 10 år i förskolan

**Specialpedagog C:** verksam 6 år i förskolan

**Specialpedagog D:** verksam 3.5 år i årskurs 7-9

**Specialpedagog E:** verksam 8 år i årskurs 4-6

**Specialpedagog F:** verksam 12 år i årskurs 3-4 samt 4-6

## Tema personlig relation till fysisk aktivitet

Gemensamt för alla specialpedagoger var att de definierade fysisk aktivitet som någon form av rörelse. Svaren varierade från att den måste vara en medveten sådan, att den måste vara ansträngande så att man svettas, till att det räckte med att ta en paus, resa sig och göra något annat för stunden. Specialpedagog C var väldigt tydlig med sin definition av fysisk aktivitet:

”För att det ska räknas som fysisk aktivitet tycker jag att man måste bli svettig och andfädd under en lite längre tid, minst trettio minuter”

Andra aktiviteter som kunde definiera fysisk aktivitet var att springa, promenera, utöva ett träningspass som till exempel yoga eller att arbeta i trädgården.

Specialpedagogers erfarenheter av fysisk aktivitet skilde dem lite åt då endast specialpedagog C utförde kontinuerlig fysisk aktivitet på träningsanläggning minst två gånger i veckan. Specialpedagog A utförde i dagsläget ingen fysisk aktivitet alls då hen anser sig vara för trött när hen kommer hem från jobbet och som hen själv uttryckte det:

”jag är ingen träningsmänniska, jag avskydde idrott när jag gick i skolan”

Dock påpekade hen själv att hade hen utfört någon slags träning kanske hen inte hade varit så trött. Resterande specialpedagoger förklarar att de försöker promenera istället för att ta bilen och att de är aktiva i trädgården men att de skulle kunna bli ännu bättre på det. Samtliga specialpedagoger hade en önskan att avsätta mer tid för fysisk aktivitet i sitt privatliv.

## **Delanalys**

Alla specialpedagoger delar till stor del sin syn på definitionen av fysisk aktivitet. Deras syn kan även kopplas till SBU (2007) som anser att fysisk aktivitet är all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. Detta innebär all typ av muskelaktivitet, till exempel trädgårdsarbete, fysisk belastning i arbetet, friluftsliv, motion och träning.

Specialpedagog C var den enda som tog upp någon tidsaspekt kring fysisk aktivitet vilket WHO (2009) också skriver i sina rekommendationer. Alla individer bör helst varje dag, vara fysiskt aktiva sammanlagt minst trettio minuter.

Flertalet av respondenterna ansåg att de kunde vara mer aktiva i sitt privatliv. Janson och Danielsson (2003) beskriver att vi dagens samhälle blir allt mer stillasittande. Vi behöver inte längre gå utanför dörren för att handla mat eller nya kläder. Med hjälp av dator och internet kan vi handla det mesta hemifrån tv-soffan och få det levererat direkt hem till dörren. Detta medför att vi generellt sett rör oss allt mindre och mindre. Det här gäller inte enbart vuxna människor, utan barn växer upp och påverkas därmed av denna rådande kultur.

## **Tema specialpedagogers uppfattningar kring fysisk aktivitets betydelse för elevers inlärning**

Samtliga intervjuade specialpedagoger var överens att det finns positiva samband mellan inlärning och fysisk aktivitet. Specialpedagog A uttryckte att:

”kan inte forskning men jag tror absolut att eleverna orkar mer”

Specialpedagog F menar att fysisk aktivitet är ett måste, man kan inte förvänta sig att eleverna kan sitta stilla en hel lektion och att de ska vara koncentrerade hela tiden. Hen säger också att:

”det händer något i hjärnan när man utövar fysisk aktivitet, det handlar om det fysiologiska det vet jag, men inte mer”

Specialpedagog A tror att utökad fysisk aktivitet skulle gynna hennes elever, men för att det ska ge en positiv inverkan tror hon att det behöver komma från någon annan än henne själv.

Specialpedagog B tror mycket på rim och ramsor, att sätta rörelser till:

”det du gör fastnar i muskelminnet”

Hen menar vidare att barnen i förskolan har andra förutsättningar och behov för fysisk aktivitet under dagen än elever i skolan vilket även specialpedagog B tar upp.

Samtliga specialpedagoger delar uppfattningen att det enbart kommer positiva effekter av fysisk aktivitet. De anser att barn blir lugnare, har lättare för att koncentrera sig.

Specialpedagog F betonar att hen anser att det finns skillnad på fysisk aktivitet:

”En medveten träning tränar mer motoriken medan en paus där man kanske reser på sig eller går ut en runda förbättrar koncentrationsförmågan”

## **Delanalys**

Specialpedagog B använder sig av en arbetsmetod med rim och ramsor som tydligt kan kopplas samman med Deweys (2004) teori ”Learning by doing”, att lära genom att göra och att lära genom erfarenhet. Dewey (2004) menar vidare att erfarenheten kan delas in i interaktion och kontinuitet, där man i interaktionen syftar till samspel mellan barn-pedagog, barn-barn, och barn-omgivning. Kontinuitet beskrivs att ett möte sker i den sociala situationen mellan dåtid och nutid. Dewey (2004) beskriver fyra instinkter som barn har och om barnen tränas i dessa får de en aktiv utveckling:

- Den sociala instinkten- intresset för att samtala och kommunicera.
- Den undersökande och förstående instinkten- barn tycker om att undersöka saker och se vad som händer.
- Den konstruerande och tillverkande instinkten- barnets skapande synliggörs genom lök i rörelse, gester och låtsaslekar.
- Den konstnärliga instinkten- att uttrycka sig konstnärligt.

Även Tomporowski, Davis, Miller och Naglieri (2008) visar studier på att barns kognitiva funktioner påverkas av långvarig och regelbunden fysisk aktivitet. Slutsatsen i sammanställningen är att barn som inte har förmåga att planera, inte kan använda sitt arbetsminne på ett effektivt sätt samt skifta fokus har betydligt svårare med att klara av sin skolgång.

## **Tema verksamhet- hur arbetar specialpedagogerna med fysisk aktivitet idag?**

De specialpedagoger som är verksamma inom grundskolans senare år arbetar inte aktivt med fysisk aktivitet idag. Specialpedagog D menar att:

”Det är inget moment som faller mig naturligt när det kommer till att hjälpa elever med särskilt stöd. Det är inte heller något som kommer upp i handledning av pedagoger kring varierad undervisning”

Specialpedagog D berättar vidare att hen arbetar mycket med pedagogiska kartläggningar att det inte finns tid för något annat.

De specialpedagoger som arbetar med yngre elever och inom förskolan arbetar mer aktivt och medvetet med delar av fysisk aktivitet och motorikträning. Specialpedagog B arbetar mycket med rim och ramsor och sätter rörelser till då hon upplever att barnen lär sig ramsan lättare då. Specialpedagog F berättar att:

”Jag har en elev i tredje klass som ofta använder en balansbräda samtidigt som han läser då han behöver något att fokusera på för att inte tappa koncentrationen”

Specialpedagog F fortsätter beskriva att så fort hen märker att elever tappat fokus låter hen dem springa något varv runt huset för att sedan fortsätta med skolarbetet. Bortsett från detta är samtliga specialpedagoger överens om att ingen fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna erbjuds till eleverna. Ämnet idrott och hälsa ligger schemalagt två dagar i veckan för samtliga elever i grundskolan. Barn i förskolan erbjuds ingen idrott och hälsa utan möjlighet till fysisk aktivitet ges vid utomhusvistelse, dock är det fri lek och alla barn är inte lika aktiva. Specialpedagog B betonar dock att:

”Vi arbetar dagligen med barnens motorik, både grov och fin. Det kommer naturligt i aktiviteter som att rita, trä pärlor och lägga pussel.

## **Delanalys**

Att flertalet specialpedagoger inte arbetar aktivt med fysisk aktivitet kan vara att de inte har någon personlig relation till det i sin vardag. Resultatet visar även tydligt att de som är verksamma i de lägre åldrarna har lättare för att arbeta med fysisk aktivitet. Det finns en mer tillgänglighet för det under dagen vilket man kan koppla till KASAM. Antonovsky (2003) skriver om de tre komponenterna, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet där tillgänglighet hamnar under komponenten hanterbarhet, att de resurser dessa händelser och processer finns tillgängliga.

En annan aspekt kan vara att barn i de lägre åldrarna har ett annat behov av fysisk aktivitet något som Kadesjö (2001) poängterar att yngre barn använder hela sin kropp medan äldre barn använder mer av språk och intellekt när de umgås. Ju äldre barnet blir desto lättare har det att hitta vägar förbi sina motoriska problem och de behöver inte kunna hävda sig genom lek där man rör sig mycket

Ytterligare en aspekt kan vara okunskap. Under tema specialpedagogers uppfattningar kring fysisk aktivitets betydelse för elevers inläring kan man se att flertalet inte har kunskap om hur fysisk aktivitet kan kopplas samman med hjärnan och dess funktioner. Klingberg (2011) beskriver att hjärnan behöver mycket syre och näring för att fungera som den ska. Det syresatta blodet pumpas via hjärtat upp och ut i hjärnan och vid fysisk aktivitet ökar syresättningen av hjärnan. Det finns därmed ett samband mellan fysisk aktivitet och hjärnans funktion.

En central uppgift för specialpedagoger är att handleda pedagoger (SFS 2007:638). Det kan handla om varierad undervisning något som kan kopplas till sociokulturell teori. Fysisk aktivitet skulle kunna ingå i ett handledande samtal vilket det inte gör i dagsläget hos samtliga specialpedagoger. Enligt Dysthe (2003) ökar motivationen och lusten till lärande genom variation. Variationen bidrar även till att man sätter olika saker i olika sammanhang, vilket gör så att fler kan förstå och att fler kan få en djupare förståelse. Något som även kan kopplas till Deweys (2004) teori, "Learning by doing".

## **Tema styrdokument**

I det sista temat presenterar jag de svar från respondenterna som berör vad fysisk aktivitet får för stöd av styrdokumenten.

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”

(Lgr 11, s.9)

Samtliga specialpedagoger blev förvånade när de fick höra ovannämnda citat. Det var inget de direkt kände till eller var insatta i. Specialpedagog E menar att:

”fysisk aktivitet tas mest upp i idrott och hälsas styrdokument och jag inte är så insatt i det”

Vidare berättar specialpedagog E att hen med varm hand lämnar det ansvaret till de mer kunniga inom området, till exempel idrottsläraren.

Specialpedagog D tycker att det är luddigt skrivet. Hen menar att:

”När det står, skolan skall sträva efter är det lätt att läsa mellan raderna, det är inget mål vi måste nå”

Samtliga är överens om att det som står i läroplanen inte alltid är tydligt utskrivet att det till exempel ska utföras med praktiska övningar utan det är upp till tolkaren att avgöra hur arbetet ser ut.

Specialpedagog C anser att rörelse är viktigt men att det inte får tillräckligt med stöd i styrdokumentet. Även hen hänvisar att det får stöd i idrott och hälsas kursplan men att det inte är tillräckligt, det krävs i de andra ämnena också. Avslutningsvis säger specialpedagog C att:

”Hur vi än väljer att tolka saker och ting är det vår uppgift att se till att de rätta resurserna finns”

## **Delanalys**

Här är det tydligt att alla upplever en otydlighet i det som står skrivet i läroplanen och att samtliga hänvisar till ämnet idrott och hälsa. Iwarssons (2012) förslag på att ge rörelse en tydlig plats i läroplanen och att fysisk rörelse måste bli ett naturligt verktyg i pedagogiken, och inte bara begränsas till idrottsämnet kan vara en lösning på ovanstående dilemma.

I skollagen står det skrivet om elevers lärande och personliga utveckling. Det ligger till grund för allt arbete på en skola och för skolans lärare. Elevens utbildning ska vara likvärdig oavsett var i landet den anordnas (SFS 2010:800, kap 1. 9§).

”Alla barn och elever ska ges den ledning och stimulans som de behöver i sitt lärande och sin personliga utveckling för att de utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utvecklas så långt som möjligt enligt



utbildningens mål. Elever som lätt når de kunskapskrav som minst ska uppnås ska ges ledning och stimulans för att kunna nå längre i sin kunskapsutveckling”

(3kap. 4§).

Fysisk aktivitet står inte tydligt utskrivet i skollagen men det är en tolkningsfråga, det finns alltid utrymme för att hitta egna ingångar och kopplingar i det som står skrivet. I det ovannämnda kan fysisk aktivitet till exempel ingå i den ledning och stimulans som ska ges till elever som de behöver i sitt lärande och personliga utveckling. För att göra denna koppling krävs dock ett engagemang och kunskap kring fysisk aktivitet hos pedagoger och specialpedagoger, vilket flertalet av mina respondenter saknade.

Imsen (2006) framställer att social gemenskap, kultur och språk är det som i ett sociokulturellt perspektiv lägger en grund för utveckling och lärande. Dysthe (2003) anser att lärande är situerat, synsättet att *vad* vi lär oss är beroende av och bundet till *var* och *hur* vi lär oss. Det som händer inom oss i en lärosituation är alltså i hög grad kopplat till den situation eller kontext vi befinner oss i. En konsekvens av detta bli, att en lärare bör fundera noga över vilka typ av verksamheter eleverna får ta del av i undervisningen och vilka konsekvenser detta kan ha för elevers lärande och tänkande.

Styrdokumentet (Skolverket, 2011) och skollagen (SFS 2010:800) kan även kopplas samman till KASAM. Antonovsky (2003) skriver att hanterbarhet som handlar om att rätt resurser för de processer som sker i elementet begriplighet måste finnas tillgängliga. Detta är något som specialpedagog C tog upp då hen menar att det är deras uppgift att se till att de rätta resurserna finns tillgängliga för barnen.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Efter att ha analyserat materialet bekräftar specialpedagogernas tankar att det finns ett indirekt samband mellan fysisk aktivitet och inläring. KASAM kan kopplas ihop med det specialpedagogerna säger med de tre elementen, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Antonovsky (2003) skriver att i begriplighet ingår bland annat en förståelighet av det som händer runt omkring barnet, vilket alla specialpedagoger på ett eller annat sätt belyser vikten av i det sammanhang, att omgivningen är betydelsefull för barns kognitiva inläring.

Det andra elementet, hanterbarhet som Antonovsky (2003) beskriver handlar om att rätt resurser för de processer som sker i elementet begriplighet måste finnas tillgängliga. I intervjuerna kommer detta upp, då specialpedagog C anser att det är deras uppgift att se till så att de rätta resurserna finns tillgängliga för barnen.

Det tredje och sista elementet som Antonovsky (2003) tar upp som jag anser knyter ihop allt är meningsfullhet. Det som barnet får ut av att utföra en rörelse eller en uppgift måste vara värd den kraft och möda som barnet tillägnar i utförandet. I detta sista element kan man utifrån intervjuerna se att det brister hos specialpedagogerna. Flertalet upplever att det inte finns tillgänglighet för det, speciellt de som är verksamma inom de äldre åldrarna. Även deras personliga relation till fysisk aktivitet kan spela roll för att motivera och känna meningsfullhet med att arbeta med fysisk aktivitet.

Vidare kan jag se att alla tre begreppen som KASAM består av kan kopplas till den sociokulturella teorin. När barnet upplever begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet inför en uppgift och har en kompetent person som stöd kan barnet i samspel med denna person nå den proximala utvecklingszonen och då kan ett lärande ske.

De specialpedagoger med grundutbildning som förskollärare och lågstadielärare var de som använde sig mest av fysisk aktivitet som metod i sitt arbete med barn i behov av särskilt stöd. Det skulle kunna bero på att i lärarutbildningen mot de tidiga åren ingår studier kring barns motorikutveckling mer ingående och därför får de studerande en annan syn på motorikens betydelse för inläring. De specialpedagoger som är lågstadielärare i grunden visade också på mer kunskap kring motorikens betydelse för inläringen vilket jag kopplar till att de arbetar mycket med elevernas skrivinläring där finmotoriken tränas och utvecklas.

Specialpedagogerna som har sin grund mot de äldre barnen och som idag är verksamma på mellanstadiet och högstadiet ser inte denna koppling lika tydligt och jag finner att det finns belägg i litteraturen att motoriken har större betydelse för inläringen när det gäller yngre barn. Kadesjö (2001) menar att yngre barn använder hela sin kropp medan äldre barn använder mer av språk och intellekt när de umgås. Ju äldre barnet blir desto lättare har det att hitta vägar förbi sina motoriska problem och de behöver inte kunna hävda sig genom lek där man rör sig mycket.

En annan aspekt kan också vara att de som är verksamma inom de yngre åldrarna har större möjlighet att inkludera fysisk aktivitet och rörelselekar under en dag. De specialpedagoger som är verksamma i de senare åren kan uppleva det svårare att avvika från den ordinarie lektionsplaneringen.

Två andra aspekter som flertalet av respondenterna tagit upp är tid och okunskap. Samtliga anser att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och inläring men att deras kunskap inte räcker till för att arbeta mer med det. De anser också att de inte har tid att läsa in sig på vad forskning visar kring sambandet mellan fysisk aktivitet och inläring då de har så mycket annat att ansvara för. Hade tid funnits uppger de att de gärna arbetat mer med fysisk aktivitet som metod.

Samtliga respondenter tror sig veta att fysisk aktivitet gynnar alla elever och tar upp positiva effekter som ökad koncentrationsförmåga, skapar lugn i klassrummet och bättre sammanhållning i klassen. Detta är något som Ericsson (2005) styrker när hon beskriver att rörelse gör att koncentrationsförmågan hos en individ kan effektiviseras eftersom rörelsen gör att det frigörs signalämnen i hjärnan. Barn som har motoriska samordningsproblem, svårigheter med rörelsemoment, får istället lägga mycket av sin uppmärksamhet på att samordna kroppens rörelser.

Utifrån de svar respondenterna gett mig kan jag dra slutsatsen att de anser att fysisk aktivitet förbättrar elevers koncentrationsförmåga. Trots detta arbetar majoriteten av dem inte aktivt med fysisk aktivitet med de barn som visar på koncentrationssvårigheter. Specialpedagog F är den enda som visar på en medvetenhet att fysisk aktivitet är ett måste:

”man kan inte förvänta sig att eleverna kan sitta stilla en hel lektion och att de ska vara koncentrerade hela tiden”

Hannaford (1998) beskriver att rörelse är en viktig ingrediens för att ruska liv i hjärnan, men även för att få tid till att förankra kunskap. En annan viktig aspekt som Hannaford benämner är stressfaktorn. Ett barn behöver avbrott för att ta till sig det som lärts ut.

Undervisning utan avbrott kan leda till stress hos barnen vilket gör att hjärnan stänger av kanalerna för inläring och istället fokuserar på att överleva i situationen.

Som jag nämnde tidigare var samtliga respondenter positiva till att arbeta med fysisk aktivitet men tid och okunskap hindrade dem. De skulle gärna se en ökning av fysisk aktivitet i undervisningen dock ställde de sig frågan, vem ska hållas ansvarig och vem ska utföra det? Är det specialpedagogens uppgift att använda fysisk aktivitet som metod eller ska vi handleda pedagoger till att använda fysisk aktivitet i sin undervisning? Här tror jag att den personliga relationen till fysisk aktivitet spelar roll samt en tydlighet i läroplanen som Iwarsson (2012) ger förslag på har en viktig och avgörande roll.

Upplägget av utökad fysisk aktivitet kan också se olika ut. Specialpedagog F gör skillnad på specifik och medveten fysisk aktivitet där ett mål är syftet med rörelseträningen mot att bara gå ut och röra på sig. Hen menar att specifik och medveten träning utvecklar den motoriska förmågan hos eleverna och att bara gå ut är mer inriktat på att förbättra koncentrationsförmågan. Hen poängterar att båda delarna av fysisk aktivitet är lika viktiga, men att de syftar till olika saker.

I Bunkefloprojektet visade resultatet att de barn som fick specifik motorisk träning nämnvärt förbättrade sin motoriska förmåga, koncentration och skolprestationer (Ericsson, 2005). Mjawaatn och Gundersen (2005) menar dock att detta inte stämmer, utan att alla som får uppmärksamhet kan öka sina skolprestationer.

Ovanstående visar att ovannämnda forskare inte är helt överens om sambanden mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. De är överens om att rörelse är viktigt för barns koncentrationsförmåga, precis som respondenterna i min studie tar upp. Mjawaatn och Gundersen (2005) menar att fysisk aktivitet istället har en indirekt påverkan på barns skolprestationer. Genom popularitet och motorisk säkerhet skapas trygghet hos barnen och det leder till bättre inlärningsförmåga.

Genom de litteraturstudier jag tagit del av kan jag dra de slutsatserna att sambanden är indirekta mellan rörelse och inläring. Rörelse skapar bra förutsättningar genom att skapa välfungerande neurologiska nätverk. Upprepad fysisk aktivitet skapar förutsättningar för eleverna att automatisera sina rörelser. Vid rörelse aktiveras och utvecklas även elevernas perceptionsförmåga som hjälper dem att sortera och avläsa intryck från vår omgivning (Hannaford, 1998: och Ericsson, 2003).

Avslutningsvis vill jag lyfta fram att respondenterna tror att fysisk aktivitet får elever att må bättre och därmed orkar mer, deras prestationer ökar och då även chanserna för inläring. Tomporowski m.fl. (2008) drar i sin sammanställning slutsatsen att elevers inläring inte

påverkas negativt av införandet av mer fysisk aktivitet på bekostnad av teoretiska ämnens tid. Jag anser att detta sammantaget är ett starkt argument för att införa mer fysisk aktivitet i undervisningen i skolan.

## **Sammanfattning**

De specialpedagoger med grundutbildning som förskollärare och lågstadielärare var de som använde sig mest av fysisk aktivitet som ett verktyg i sitt arbete med barn i behov av särskilt stöd. De visade också på mer kunskap kring motorikens betydelse för inläringen.

Specialpedagogerna som har sin grund mot de äldre barnen och som idag är verksamma på mellanstadiet och högstadiet ser inte denna koppling lika tydligt och jag finner att det finns belägg i litteraturen att motoriken har större betydelse för inläringen när det gäller yngre barn. Tid och okunskap nämndes av samtliga specialpedagoger. De anser att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och inläring men att deras kunskap inte räcker till för att arbeta mer med det. De anser också att de inte har tid att läsa in sig på vad forskning visar kring sambandet mellan fysisk aktivitet och inläring då de har mycket annat att ansvara för. Hade tid funnits uppger de att de gärna arbetat mer med fysisk aktivitet.

## Specialpedagogiska implikationer

Specialpedagogerna i min studie visade på mindre kvalitativa kunskaper kring vad som faktiskt sker i kroppen därför anser jag att det är viktigt att man belyser den fysiologiska delen. Stora teorier som sociokulturellt perspektiv, behaviorismen och kognitivismen kommer att ha fortsatt betydelse i framtida forskning och ett neurodidaktiskt perspektiv kan bidra med ytterligare perspektiv i dagens skolor. Klingberg (2011) menar att det idag finns ett enormt intresse för kopplingen mellan neurovetenskap och pedagogik. Allt lärande börjar med att det händer något i hjärnan och insikter från neurovetenskap kan komma att innebära en ”pedagogisk revolution” (s.10). Som ett led i det här anser jag att specialpedagogutbildningen borde innehålla mer neurovetenskap. Det ger studenter chans att få teoretisk kunskap om hur hjärnan fungerar och få en förståelse för vad arbetsminne är och varför barns minneskapacitet skiljer sig åt.

Klingberg (2011) menar vidare att det finns olika sätt att träna upp barns låga arbetsminne, dessa bygger på forskning kring hjärnan. Skolan behöver göras mer evidensbaserad och ta tillvara på den kunskap som finns om hjärnan och hur fysisk aktivitet påverkar inläring i en positiv riktning.

Ericsson (2003) anser att skolan kan och borde göra mer för att stimulera alla elevers motoriska utveckling. Specialundervisning i motorik borde vara en självklarhet för alla elever som behöver det. Motorikobservationer vid skolstart ger möjlighet att tidigt fånga upp och ge barn i behov av stöd extra motorisk träning.

Som blivande specialpedagog med ambitionen att införa fysisk aktivitet på en skola krävs ett gott samarbete med rektor. För att påbörja detta arbete kan skolutveckling vara en huvuduppgift för en specialpedagog. Berg och Scherp (2003) skriver att skolutveckling syftar till bättre resultat och utveckling för både eleverna och lärarna. Skolutveckling ligger på den enskilda läraren och skolan, men det är även deras chans till att ta makten över sitt eget vardagsarbete. Allt arbete som görs i syfte i att utveckla skolan skall dessutom alltid ha eleverna i fokus.

Ett andra led i arbetet med att implementera fysisk aktivitet i undervisningen kan vara att samverka med idrottlärare och skolsköterska för att öka kunskapen kring vad som sker i hjärnan och kroppen när man utövar fysisk aktivitet samt hälsa och kost.

Handledning av pedagoger och kompetensutveckling kan också ligga till grund för att skapa kunskap, medvetenhet och samsyn kring arbetet med fysisk aktivitet.

## Metoddiskussion

Så här i efterhand när jag nu ska granska mig själv, vilket är svårt, vilka glasögon har jag egentligen haft på mig? Som jag skrev inledningsvis är jag idrottslärare i grunden. Med dessa erfarenheter och insikter tycker jag att jag har förbättrat mina möjligheter att förstå problemområdet och komma åt de nyanser jag sökt. Hur har min egen bakgrund och inställning till fysisk aktivitet påverkat intervjuerna? Hade någon annan kunnat få respondenterna att säga liknande saker? Givetvis påverkar jag respondenterna under en intervju att säga vissa saker och hålla inne med annat men min strävan var att hålla min egen inställning till fysisk aktivitet så neutral och opartisk som möjligt.

Förutom att min egen kännedom om och delaktighet inom ämnet kan innebära vissa nackdelar kan det också i detta specifika sammanhang vara förknippat med många fördelar. Speciellt har det varit till hjälp att jag har kunnat fånga upp och utveckla vissa detaljer i vad respondenterna säger och vad de utelämnar, som jag sedan kunnat beröra ytterligare i samtalen. Någon annan som inte har min idrottslärarutbildning som erfarenhet hade kanske missat viktiga delar eller kanske till och med missförstått vissa uppgifter.

Utmaningen att förhålla sig till det som förväntas sägas, eller endast är möjligt att säga, finns ju hela tiden där. Att specialpedagogerna antagligen lyfter fram sådant som de tror att jag vill höra, eller visar på hur de just vid intervjutillfället skulle vilja bli förstådda, behöver inte betyda att det finns något annat som ligger bakom. Genom att ha öppna frågor har jag försökt att ge en säkrare grund för tolkning.

En svaghet i arbetet kan vara att jag endast använt mig utav en metod och att jag måste förlita mig på vad en yrkesgrupp inom skolan har för uppfattning och inställning till ämnet. Det hade även varit intressant att undersöka vad elever, övriga pedagoger och föräldrar anser om ämnet. En metod skulle kunna vara att använda sig av en fokusgrupp där ovannämnda skulle ingå.

## **Förslag på fortsatt forskning**

Det behövs mera forskning kring sambandet mellan fysisk aktivitet och inlärningssvårigheter. Har de något samband? Vad beror det på? På vilket sätt och hur mycket påverkar de varandra?

Forskningsområden som berör skolornas idrottsfaciliteter och utrymmen, skolgårdar och redskap. Hur kan man göra skolgårdarna och faciliteterna mera attraktiva för idrottsliga aktiviteter? Hur får man alla med i olika projekt, städer, kommuner och familjer?

Något jag diskuterat i min undersökning är okunskap kring fysisk aktivitet och vad som händer i hjärnan. Kanske behöver kunskapen inom detta ökas och en vidare undersökning skulle kunna vara att granska lärarutbildningen och specialpedagogutbildningen.



## Referenser

- Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red) (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Antonovsky, Aaron (2003). *Hälsans mysterium*. Köping: Natur och kultur.
- Berg, Gunnar & Scherp, Hans-Åke (red) (2003). *Skolutvecklingens många ansikten*. Myndigheten för skolutveckling. Forskning i fokus nr.15. Stockholm: Liber.
- Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber.
- Dessen, Gunilla (1990). *Barn och rörelse*. Stockholm: HLS Förlag.
- Dewey, John (2004) *Individ, skola, samhälle*. Natur och kultur.
- Duesund, Liv (1996). *Kropp, kunskap och självuppfattning*. Stockholm: Liber.
- Dysthe, Olga (red.) (2003). *Dialog, samspel och lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, Annika (2006). *Kvantitativ metod från början*. 2:a uppdaterade upplagan. Lund Studentlitteratur.
- Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. En interventionsstudie i skolor 1-3*. (Malmö Högskola, 238). Malmö.
- Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig – Lär dig*. Malmö: Elanders Berlings AB
- Esaiasson, Peter, Gilljam, Mikael, Oscarsson, Henrik & Wängnerud, Lena (2007). *Metodpraktikan – Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Upplaga 3. Stockholm. Nordstedt.
- Evenshaug, Oddbjørn & Hallen, Dag (2001). *Barn och ungdomspsykologi*. 2:a upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Fejes, Andreas & Thornberg, Robert (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Liber.
- Gallahue, David & Ozmun, John (1997). *Understanding motor development, Infants, children, adolescents, adults*. (4 uppl., The McGraw- Hill Companies, Inc., 541).
- Hannaford, Carla (1997). *Lär med hela kroppen – inläring sker inte bara i huvudet*. Falun: Scandbook AB.
- Hannaford, Carla (1998). *Dominansfaktorn*. Jönköping: Brain Books AB.
- Hillman, Charles H, Erickson, Kirk I & Kramer, Arthur F (2008) Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews Neuroscience*, 9, 58-65.
- Holle, Britta (1983). *Läsberedd – Skrivberedd? Praktisk vägledning*. Stockholm: Natur och kultur.

- Hwang, Philip & Nilsson, Björn (1995). *Utvecklingspsykologi*. Natur och Kultur.
- Imsen, Gunn (2006). *Elevens värld*. Introduktion till pedagogisk psykologi. Lund: Studentlitteratur.
- Jagtøien, Langlo, Hansen, Greta, Kolbjørn & Annerstedt, Claes (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB
- Janson, Annika & Danielsson, Pernilla (2003). *Överviktiga barn – En handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: Forum.
- Kadesjö, Björn (2001). *Barn med koncentrationssvårigheter*. Stockholm: Liber.
- Klingberg, Torkel (2011). *Den lärande hjärnan. Om barns minne och utveckling*. Bookwell: Finland.
- Krokmark, Tomas (red.) (2011). *Den tidlösa pedagogiken*. 2:a upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2:a upplagan. Lund; Studentlitteratur AB.
- Mjaavatn, Per Egil & Gundersen, Kari Aasen (2005). *Barn - bevegelse - oppvekst: betydningen av fysisk aktivitet for småbarns fysiske, motoriske, sosiale og kognitive utvikling*. Oslo: Akilles forl.
- Moser, Thomas (2000). *Skaper fysisk aktivitet kloke og selvsikre mennesker?* Sport & Psyke, (aug.).
- Raustorp, Anders (2005). *Physical activity, body composition and physical self-esteem among children and adolescents*. Neurotec Department, Division of Physiotherapy. Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden.
- Sandborgh- Holmdahl, Gun & Stening, Birgitta (1993). *Inläring genom rörelse*. Stockholm: Liber utbildning AB.
- Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm.
- Stoll, Sharon, K; Beller, Jennifer, M; Mathews, Allison; Matthews, Julie; Trainer, Maria; Freitas, Brandon & Milke, Mary (2000): I play, therefore I am. An undergraduate philosophical action research project. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71 (9).
- Stukát, Staffan (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

- Säljö, Roger (2000). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Norstedt Akademiska förlag.
- Tomporowski, Phillip D; Davis, Catherine L; Miller, Patricia H & Naglieri, Jack A. (2008). Exercise and children's Intelligence, Cognition and Academic Achievement. *Educ. Psychol Rev.* 20(2):111-131).
- Vygotskij, Lev Semenovich (1978). *Mind of Society: the development of Higher Psychological Processes*. United States of America: Harvard University press.
- Ödman, Per-Johan (2004). *Hermeneutik och forskningspraktik. Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.

## Elektroniska källor

Statens Folkhälsoinstitutet (2012)

<http://www.gotland.se/69542>

Hämtad 2014-11-03

Iwarsson, Anna (2012). *Rörelse måste ge en tydlig plats i läroplanen.*

<http://web.friskissvettis.se/nyheter/jan-bjorklund-maste-ge-rorelse-en-tydlig-plats-i-laroplanen>

Hämtad 2014-12-21

Riksidrottsförbundet (2009) *Fysisk aktivitet, fakta och argument.*

[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33788/cf\\_394/Fysisk\\_aktivitet\\_fakta\\_och\\_argument.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33788/cf_394/Fysisk_aktivitet_fakta_och_argument.PDF)

Hämtad 2014-11-03

SBU, (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet.*

<http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Metoder-for-att-framja-fysisk-aktivitet/>

Hämtad 2014-12-25

SFS 2007:638 *Lagboken*

<http://www.lagboken.se/Views/Pages/GetFile.ashx?portalId=56&cat=27546&docId=128234&propId=5>

Hämtad 2014-12-22

SFS 2010:800 *Skollagen*

[http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollagen-2010800\\_sfs-2010-800/](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Skollagen-2010800_sfs-2010-800/)

Hämtad 2014-12-26

WHO (2009) *Childhood overweight and obesity.*

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/bestpracticePA2008.pdf?ua=1>

Hämtad 2014-11-03

# Bilaga 1

## Intervjufrågor

### Allmänt

Vilket år utbildade du dig till specialpedagog?

Vilka ämnen och åldersgrupp har du i din lärarutbildning?

Hur länge har du varit verksam som specialpedagog?

Vilken åldersgrupp är du verksam inom?

### Personlig relation till fysisk aktivitet

Hur definierar du fysisk aktivitet?

Vilka egna erfarenheter av fysisk aktivitet har du?

Hur många minuter i veckan avsätter du själv för fysisk aktivitet i ditt privatliv?

Vilka typ av aktiviteter utför du?

I den bästa av alla världar, hur många minuter skulle du vilja avsätta för fysisk aktivitet?

### Professionell relation till fysisk aktivitet

Vilka positiva effekter tror du att fysisk aktivitet kan ha på elever?

Vilka negativa effekter tror du att fysisk aktivitet kan ha på elever?

Vilka erfarenheter av undervisning och fysisk aktivitet har du? (förutom idrott & hälsa)

På vilket sätt tror du, att fysisk aktivitet har betydelse för elever i allmänhet, i deras vardag?

På vilket sätt tror du, att fysisk aktivitet har betydelse för elevers inlärningsförmåga?

I de fall du arbetar med elever, enskilt eller i grupp, på vilket sätt ingår det någon form av fysisk aktivitet?

Upplever du att det behövs pauser i undervisningen, om ja varför?

Upplever du att det finns barn som gynnas mer än andra av fysisk aktivitet, om ja, på vilket sätt?

På vilket sätt arbetar förskolan/skolan som du är verksam i med fysisk aktivitet, förutom idrott & hälsa?

Hur tolkar du vad som står i Lgr 11 *"skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen"* (s.9)

Hur förhåller du dig till ovannämnda?