



Pedagogers syn på relationen mellan rörelseträning och inlärning

- En kvalitativ studie av elever med
koncentrationssvårigheter

Charles Carayol

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå nivå 30:2012
Studiegång ex Idrott fritidskultur och hälsa för skolår F-6 VT 2012
Handledare: Kerstin Hamrin
Examinator: Bengt Larsson

Sammanfattning

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare ser på relationen mellan inläring och rörelseaktivitet, samt om de anser att barn med behov av särskilt stöd har ett större behov av fysisk aktivitet jämfört med andra barn.

Frågeställningar

- Hur ser lärare idag på sambandet mellan fysisk aktivitet och inlärningsförmåga?
- Anser lärarna idag att barn i behov av särskilt stöd har ett större behov av daglig fysisk aktivitet jämfört med barn utan behov av särskilt stöd?

Metod

För att få svar på frågorna utfördes en kvalitativ undersökning i form av intervjuer. I studien ingick fyra olika lärare som undervisar i årskurserna 4-6. Intervjufrågorna utformades utifrån studiens frågeställningar samt med stöd av Jean Piagets kognitiva teori. Intervjusvaren transkriberades och analyserades utifrån kvalitativ innehållsanalys.

Resultat

Lärarna var eniga om svårigheterna med att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet utöver den organiserade idrotten som skolorna har. De var även eniga om att fysisk aktivitet och motorikträning har en viktig roll för elevernas fortsatta inläring och koncentration i skolan.

Slutsats

Lärarna som deltog i undersökningen hade en mycket generell uppfattning om sambandet mellan fysisk aktivitet och barns inläring. De var alla eniga om att den fysiska aktiviteten var både viktig och givande för elevernas koncentration och inläring under skoldagen. Lärarna saknade däremot en djupare kunskap av skälet till daglig fysisk aktivitet.

Nyckelord Koncentration, motorik, fysisk aktivitet, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
2. Bakgrund	6
2.1 Skollag och Läroplan	6
2.2 Dagliga aktiviteter.....	6
3. Tidigare forskning.....	7
3.1 Koncentrationssvårigheter	7
3.2 Autismspektrum	8
3.3 ADHD.....	8
3.4 Perception.....	8
3.5 Exekutiva Funktioner (EF)	9
3.6 Lärarrollen.....	10
3.7 Rörelseaktivitet och fysisk aktivitet	11
3.8 Motorik	12
4. Teoretiskt perspektiv.....	13
5. Syfte och frågeställningar.....	15
5.1 Frågeställningar	15
6. Metod	16
6.1 Val av metod.....	16
6.2 Urval.....	16
6.3 Genomförande.....	16
6.4 Tillförlighetsfrågor	17
6.5 Etiska aspekter.....	18
7. Resultat.....	20
7.1 Intervju med lärare	20
7.2 Koncentration	20
7.3 Behovet av extra rörelseaktivitet för barn med koncentrationssvårigheter	21
7.5 Motorik och inläring	22
7.6 Fysisk aktivitet utöver idrottsundervisning?	23
8. Analys	25
8.1 Hur ser pedagoger på sambandet mellan den fysiska aktiviteten och inläring?	25

8.2 Fysisk aktivitet kan vara speciellt fördelaktigt alla barn, såväl barn med som utan inlärningssvårigheter. Anser lärarna idag att barn i behov av särskilt stöd större behov av daglig fysisk aktivitet?.....	26
8. Diskussion.....	27
8.1 Koncentration i skolan.....	27
8.2 Behov av daglig fysisk aktivitet.....	27
8.3 Relationen mellan motorik och inlärning.....	28
8.4 Daglig fysisk aktivitet.....	28
9. Metoddiskussion.....	29
11. Referenslista.....	30
12. Bilaga.....	31
12.1 Intervjufrågor till pedagoger.....	31

1. Inledning

I Sverige strävar alla grundskolor efter samma mål att tillsammans erbjuda alla elever daglig fysisk aktiv. Inför riksdagsvalet år 2002 uppmärksammades frågan om barns bristande tid för daglig fysisk aktivitet. Riksidrottsförbundet kom med förslaget att erbjuda barn 30 minuter daglig fysisk aktivitet. Denna åtgärd finner vi idag i läroplanen LGR11, där skolan skall sträva efter att erbjuda eleverna fysisk aktivitet. Men det är egentligen ämnet idrott och hälsa som får dra det tunga lasset, då ”skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket 2011, s. 9)

Intentionen med uppsatsen är att undersöka hur några lärare inom den svenska grundskolan ser på relationen mellan motorik och inlärning samt att ta reda på om lärarna erbjuder någon slags extra rörelseaktivitet varje dag utöver den schemalagda idrottslektionen eleverna har. Av mina tidigare erfarenheter inom skolan och min lärarutbildning har jag fått uppfattningen att barn som ofta är fysiskt aktiva orkar koncentrera sig bättre än andra. Likaså att användandet av rörelseaktivitet som ett dagligt inslag har en positiv påverkan på elevernas fortsatta välbefinnande. Då jag har valt att begränsa studien, har fokus hamnat på elever med koncentrationssvårigheter.

År 2005 skrevs en rapport av Myndigheten för skolutveckling, där syftet var att se hur kommuner och skolor erbjöd eleverna daglig fysisk aktivitet. Problemen som framkom, var att personalen på skolan bland annat upplevde tidbrist och begränsade miljöer för daglig rörelse – och fysisk aktivitet. Enligt Wolmesjö (2006) har samhället blivit alltmer stillasittande, framförallt märks detta bland barn mellan 8-13 år. Barnens vardagssysslor är fyllda med TV tittande, mobilhantering, Ipad användning och dataspel. Enligt Wolmesjö (2006) är detta en indikation på ett stillasittande samhälle, dvs. brist på fysisk aktivitet. En studie som gjorts av forskare på Sahlgrenska akademien i Göteborg, visar att tonåringar som konditionstränar blir smartare och får högre resultat på IQ-tester (Svensson 2009). Genom att granska fysiktesterna hos 1,2 miljoner värnpliktiga män, kunde man dra slutsatsen att konditionsträning ökar resultatet på IQ-testet. Förklaringen till detta var att konditionsträningen ökar hjärnas syreupptagningsförmåga. Anders Hansen överläkare inom psykiatri på Karolinska Institutet har påvisat att så lite som ett enda träningspass på fem minuter förbättrar koncentrationen. 17 barn testades under åtta veckor. Barnen fick daglig rörelseträning, målet var att de skulle bli andfådda och få upp pulsen. Inte nog med att barnen hade lättare att koncentrera sig utan de hade även lättare att socialisera sig med andra. Sambandet mellan kropp och tanke har blivit en viktig diskussionsfråga i dagens samhälle och i skolorna. Flera debatter antyder att rörelse- och fysisk aktivitet skall vara ett naturligt inslag i barnens vardag, med positiva resultat avseende fortsatta inläring. Matti Bergström (2010) påvisar att den fysiska aktiviteten gynnar yngre barns hälsa och välbefinnande, vilket i sin tur leder till att hjärnan också arbetar bättre. Å andra sidan stimulerar den fysiska aktiviteten hjärnans bakre del, den så kallade primitiva stammen, vilket gör att - om aktiviteten i fråga sker av eget intresse och glädje – hjärnans bakre delar väcks och lättare tar emot information från omgivningen. ”Att den andliga prestationsförmågan ökas med ökade muskelmotion kan lätt förstås då muskelreceptionerna för signalerna till hjärnstammen som höjer medvetandet.” (Matti Bergström, 1990)

Med stöd av Olsson & Olsson (2013) och deras tolkning av begreppet koncentration såväl som både Wolmesjös (2006) och Ericssons uppfattningar av rörelseaktivitetens betydelse för inläring ska jag undersöka hur lärare uppfattar relationen mellan rörelse och inläring. Men jag har även avsikten att undersöka om lärarna som arbetar med elever i behov av särskilt stöd erbjuder barnen någon slags extra motorikträning.

För mig innebär begreppet koncentration att en elev kan sitta stilla och påbörja samt avsluta en uppgift den blivit tilldelad. Som blivande idrottslärare vet jag att rörelse och motorik har en stor betydelse för barnets inläring och koncentration i skolan men även i vardagslivet. Jag anser vidare att det är vårt uppdrag som lärare att skapa en trygg undervisningsmiljö för alla elever där de känner att de kan lyckas och få en positiv självkänsla (Ericsson2003).

2. Bakgrund

2.1 Skollag och Läroplan

Den svenska grundskolan vilar på demokratiska grunder. Den ska främja alla elevers utveckling och lärande samt en livslång lust att lära (Skolverket 2011). Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för vårt välbefinnande. Den fysiska aktiviteten i skolan ska ge eleverna positiva upplevelser av rörelse både inomhus och utomhus (Skolverket 2011).

2.2 Dagliga aktiviteter

Tidigare forskningresultat har påvisat att vardaglig fysisk aktivitet har minskat sedan smartphones och surfplattorna tagit över vardagen (Wolmesjö 2006). Den fysiska aktiviteten är sällan numera ett naturligt inslag i vår vardag, då istället TV, Ipad, smartphones och datorer dominerar (Myndigheterna för skolutvecklingen 2005). Myndigheterna för skolutveckling (2005) arbetade för att stärka skolans ansvar att erbjuda daglig och regelbunden aktivitet för eleverna, eftersom skolan skall fungera som en plattform för barns vardag och framtid.

Riksdagen har utarbetat ett förslag på minst 30 minuter av organiserad fysisk aktivitet i skolan varje dag. Detta mål anses vara viktigt och betydelsefullt då forskning visar att fysisk aktivitet är kopplat till skolprestationer som inläring och koncentrationsförmåga (Wolmesjö 2006).

Susanne Wolmesjö hänvisar i sin bok till Bernt Gustavsson (2000) som menar: ”Att öka kroppsmedvetenheten och att utveckla kroppsrörelser integrerat med stillasittande studier ökar inte bara människors hälsa, det bidrar även till en högre grad av lärande och kunskap.” I detta arbete har man samverkat med Nationellt Centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar vid Örebro universitet. Detta projekt har influerat utformningen av den nya läroplanen, där det i skolans uppdrag anges att:

... 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.8)

3. Tidigare forskning

3.1 Koncentrationssvårigheter

Koncentration ingriper en stor del av olika hjärnfunktioner. Enligt Ericsson (2005) kräver koncentration att med sina sinnen ta in information och värdera det viktigaste medan allt onödigt och oviktigt stöts bort. För att barn och ungdomar ska lyckas med att koncentrera sig, krävs det att flera funktioner fungerar. Enligt läkaren Björn Kadesjö (2001) krävs det att man kan rikta sin perception, sina tankar och sina känslor på en uppgift. Han menar även att man ska ha förmågan att utesluta omgivande stimuli, samt kunna påbörja och avsluta en uppgift (Olsson & Olsson 2013). Hansen (2016) menar att för att vi människor ska kunna filtrera bort allt brus som våra sinnesuttryck bombaderas med och rikta uppmärksamheten mot det vi håller på med krävs dopamin. Det finns ett antal olika ämnen som fungerar som budbärare mellan hjärnceller, men det mest välkända av dem alla är dopamin. Det finns en del beteenden som ökar dopaminnivån hos oss människor, det kan vara allt ifrån äta god mat, umgås med folk man gillar, vara fysiskt aktiv eller ha sex (Hansen 2016). Dopaminökningen upplevs som en positiv känsla som gör att man vill upprepa beteendet. Det är bristen på dopamin som leder till att vi får sämre koncentration. Men dopaminet hjälper även hjärnan och våra sinnesintryck att hålla brus och andra ljud borta så att vi kan rikta uppmärksamhet mot det vi håller på med (Hansen 2016).

Elever som har svårt att fokusera och behålla koncentrationen tenderar att flytta sin uppmärksamhet till något mer intressant än lärarens ämne vilket kan bero på ett flertal faktorer. Det kan bero på sömnbrist, ointressant lektionsinnehåll, känslor, familjerelationer etc.

3.2 Autismspektrum

Enligt Autism och Asperger förbundet är autismspektrum ett samlingsnamn för flera olika tillstånd så som **diagnoserna autism, Aspergers syndrom, atypisk autism och disintegrativ störning**. Riksförbundet Attention lyfter fram följande svårigheter som elever inom autismspektrum kan ha problem med: uppmärksamhet, impulskontroll och överaktivitet är de kärnsymptom som kännetecknar ADHD (www.autism.se).

3.3 ADHD

Förkortningen ADHD står för Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Symptomen kan visas var för sig eller i kombination med varandra och påverkar det vardagliga livet för de som drabbas av ADHD (Riksförbundet Attention). Enligt skolverkets rapport(2014) har det skett en markant ökning av ungdomar med olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar där bland annat ADHD är en av de vanligaste diagnoserna (Kendell 2012; Olsson & Olsson 2013). Grunden till ADHD-problematiken ligger i svårigheten att själv bromsa impulser, som i sin tur påverkar utvecklingen av självstyrningen. Enligt en rapport från Center of the developing child (2011) är förmågan att kontrollera sina impulser en viktig del för elever med ADHD. Rapporten lyfter fram att förmågan att behärska och filtrera sina tankar och impulser för att motstå frestelser, distraktioner samt att tänka innan man handlar styrs av elevens självstyrning (Center of the developing child 2011). Eleverna är i behov av denna förmåga i många situationer för att bland annat kunna lägga undan dagdrömmen och fokusera på sin uppgift, kontrollera sina känslor samt uttrycka sig på ett acceptabelt och tillfredställande sätt.

Enligt Olsson & Olsson (2013) kan diagnosen ADHD variera beroende på elevens sociala och kulturella bakgrund; därtill att den alltid bedöms i förhållande till ålder, kön och elevens utvecklingsnivå. I arbetet med elever med diagnosen ADHD inom i idrott och hälsa är det viktigt att skolan erbjuder eleven en välstrukturerad undervisningsmiljö med en förstående omgivning samt att de lärare som arbetar med dessa elever erbjuds möjligheter till fortbildning i hur de ska bemöta och anpassa undervisningen efter elevens förutsättningar (Riksförbundet Attention).

3.4 Perception

Våra sinnen registrerar det som vi ser och det som sker utanför vår kropp. Sedan sänds informationen i form av impulser i nervbanor till hjärnan (B. Kadesjö 2001). Perception handlar mycket om hur vi uppfattar saker och ting, det som sker när vi ser, hör, känner, luktar

eller smakar, med andra ord kan man säga att det är hjärnans tolkning av sensoriska intryck. Visuella perceptioner berör förmågan att uppfatta rörelser och hastighet (Adler 2006).

Begreppet perception används inom neuropsykiatrin. Personer med perceptionsstörningar kan ha svårt att vistas i en rörlig miljö med många intryck samtidigt (Autism och Aspergers förbundet). Perceptionsstörningar kan både vara auditiva, visuella eller motoriska. Elever som lider av perceptionsstörningar, som deltar i idrottsundervisningen kan finna undervisningen oerhört svår, då de har svårt att skilja på vad syftet är med lektionen och kan även ha svårt att uppfatta lärarens instruktioner (Autism och Aspergers förbundet).

Man kan konstatera att koncentrationsproblem i någon mening alltid rör sig om olika sorters perceptionsproblem där individen kan ha svårt att skilja det väsentliga från mer ovidkommande stimuli (Adler 2006).

3.5 Exekutiva Funktioner (EF)

Exekutiva funktioner är beteckning på den eller de funktioner i hjärnan som styr uppmärksamhet och handlingar (Psykologiguiden 2014).

Exekutiva funktioner är ett samlingsnamn för flera olika funktioner som styrs från den främre delen av hjärnan, frontalloben. De viktigaste exekutiva funktioner är: arbetsminnet och fokusering/ koncentration, planering, flexibilitet, känslokontroll, impuls kontroll (Dahlin 2013). Allt detta påverkar lärandet och det sociala samspelet i varierande grad. Till exempel kan autism till en viss del förklaras av Theory of Mind (förmågan att kunna ta andras perspektiv) samt bristande exekutiva funktioner (Hulme & Snowling 2009). Detta kan även förklaras inom svårigheterna vid ADHD- problematik.

Cartwright (2012) skriver att en individ måste hantera en del mentala processer och handlingar för att uppnå ett visst mål, som att avsluta en uppgift eller kontrollera sitt beteende. Pojkar kan ofta uppfattas vara överaktiva med stort rörelsebehov. De kan pilla på saker, gunga fram och tillbaka på sin plats men ändå höra vad som sägs, det kan till och med vara så att barnet lyssnar bäst när det är i rörelse (Adler 2006). Koncentration ingriper en stor del olika hjärnfunktioner och kan sägas vara en aspekt av vårt tänkande (Duvner 1998). Duvner (1998) framställer koncentration som en förmåga att fokusera, vilket i sin tur innebär att man riktar uppmärksamhet mot en sak och begränsar andra sinnesintryck. Lärandet är en aktiv process.

Hjärnan kan ha svårt att stoppa olämpliga sinnesuttryck, något som leder till att barnens medvetande får ett överflöd av impulser och annan övrig information. Det vill säga att kunna koncentrera sig på en sak och samtidigt vara medveten om vad som händer runtomkring.

Duvner (1998) hävdar att koncentration kräver att stora delar av hjärnan aktiveras. Elever som har svårt att fokusera och behålla koncentrationen har ofta en tendens att flytta sin uppmärksamhet till något som är mer intressant än lärarens ämne.

Utöver koncentrationssvårigheten, lyfter Cartwright (2012) fram att uppmärksamhet, planering, organisering, arbetsminne och att skifta uppmärksamhet samt att samarbeta med andra i grupp är exekutiva funktioner. Dahlin (2013 s.24) citerar Goswamis (2008b, s. 295) definition av exekutiva funktioner. Dessa funktioner kan enligt Goswami handla om "the monitoring and self-regulation of thought and action, the ability to plan behaviour and inhibit inappropriate response". Cartwright (2012) lyfter för sin del fram att en elev som förväntas klara av en viss uppgift, behöver ha förmåga att använda flera av dessa komponenter vid bearbetning, integrering och lagring av information för att klara av och kunna slutföra uppgifter. I arbetet med elever i behov av särskilt stöd är det viktigt att läraren tar dessa komponenter i beaktande under planering av aktiviteter i undervisningen. Fortsättningsvis skriver Cartwright (2012) att kognitiv flexibilitet är en annan sorts exekutiva funktioner och med detta menas att läraren ska hjälpa eleven att uppnå målen genom olika aktiviteter i lektionen.

Dahlin (2013) skriver om arbetsminnet som en av komponenterna i exekutiva funktioner. Hon lyfter fram att arbetsminnet är ett kognitivt system, som bl.a. kontrollerar uppmärksamheten. Elevernas bearbetning av ny information och integrering med "gamal" tidigare lagrad information, både verbal and visuell är en viktig del i inläringen av olika moment i undervisningen. Att sedan kunna lagra detta i långtidsminnet och kunna använda den informationen är en förutsättning för lärande (Dahlin 2013). Är bearbetningen långsam kan det också bli svårt att förstå alla lärarinstruktioner, eftersom arbetsminnet kan bli överbelastat om instruktionerna är omfattande.

3.6 Lärarrollen

Enligt Persson (2011) är det knappast en överraskning att vi människor är olika varandra i en rad avseenden. Ändå har vi som arbetar inom skolan, liksom för övriga i samhället, ett behov av att definiera en gräns för vad som är normalt och vad som är avvikande. Ambitionen för den svenska skolan och den svenska skollagstiftningen är att alla elever ska ges möjlighet att

gå i vanlig klass. Annerstedt, Peitersen & Rönholt (2001) framhäver att idrottslärare bör skaffa en självmedvetenhet som innebär att man vet vad man står för och vilken samhälls- och människosyn man representerar. Enligt Persson (2011) har lärare vid specialpedagogiska institutioner ofta stått för de specialpedagogiska inslagen. Detta har inneburit ett slags kvalitativ garanti, men också att lärare i ämnen som pedagogik och metodik kunnat undvika problem relaterade till elevers svårigheter. Detta har i sin tur lett till att elever med behov av särskilt stöd setts som ”ett annat slags problem” som man förväntat sig att specialisterna ska lösa. Annerstedt et.al. (2001) lyfter fram betydelsen av lärarens förmåga att vara flexibel i olika situationer som utvecklas till problematiska. De pekar på att undervisningen är av interaktiv natur och att duktiga pedagoger modifierar och förändrar aktiviteter och strategier beroende på hur lektionen utvecklar sig.

För att barn och elever ska klara av skoldagen krävs det att de får röra på sig varje dag (Wolmesjö 2006). Barn lär med hela kroppen och motorisk träning är även viktig för utvecklingen av hjärnas nervsystem enligt forskare finns det ett samband mellan rörelse och inläring. Nervsignalerna mellan kroppen och hjärnan arbetar snabbare vid aktiv stimulans, vilket i sin tur leder till att fler synapser ökar och det är mängden synapser som i sin tur påverkar inläringen (Hansen 2016).

3.7 Rörelseaktivitet och fysisk aktivitet

Grindberg och Langlo Jagtoien (2000) påvisar att den fysiska aktiviteten är källan till glädje och att detta även främjar koncentrationen och därmed även inlärningsförmågan. Vidare menar de att fysisk aktivitet påverkar barnens koncentration positivt, deras uthållighet och uppmärksamhet förbättras (Grindberg och Langlo Jagtoien 2000). I en studie där man undersökte hjärnans aktivitet, jämfördes en grupp som tog en halvtimmes promenad varje dag under veckan och en annan grupp som inte motionerade överhuvudtaget. Gruppen som motionerade hade inte bara fått bättre kondition utan testerna visade även att de exekutiva funktionerna hade förbättrats. Med daglig motion kan vi även skärpa våra kognitiva förmågor och till och med få hjärnan att växa (Hansen 2016). Tidskriften TIME i USA, skrev en artikel om barn med diagnosen ADHD. Artikeln sammanfattade ökningen av diagnosen, vilket sin tur lett till en markant ökning av läkemedelsanvändning. Med hjälp av läkemedel som innehåller ämnet dopamin har man sett förbättringar hos människor som har diagnosen ADHD. Enligt Hansen (2016) beskriver många att tillvaron blir skarpare och tydligare med hjälp av medicineringen. Men det finns andra lösningar som är mer vanliga för oss människor, och det

är motion. Fysisk aktivitet i form av att röra på sig, höjer nivåerna av dopamin och fin ställer systemen för koncentration. Enligt Hansen (2016) visar forskningen att dopaminvärdet ökar efter att man har varit fysisk aktiv.

Ingegerd Ericsson genomförde ett projekt, med syftet att se om en ökad fysisk aktivitet och individuellt anpassad motorisk träning i skolan gynnade koncentrationsförmågan, uthålligheten och skolprestationerna (Ericsson 2003). Projekt startade år 1999 i Malmö. Det var ett samverkansprojekt mellan skolan, föreningsidrotten universitetets sjukhus MAS och Malmö högskola. Kontrollgrupperna följdes upp från årskurs ett till nio där den ena gruppen hade minst 45 minuter rörelseaktivitet varje skoldag och vid behov extra motorikträning. Kontrollgruppen hade 2x45 minuter idrott och rörelse per vecka i sitt schema. Resultatet visade att barn ska fysiskt aktiva en lektion varje dag fick bättre medvetenhet över sin egen motoriska färdigheter. Eleverna blev även bättre gällande läs- och skrivförmåga, taluppfattning, tankefärdigheter och rumsuppfattning. Slutligen fick eleverna bättre resultat på nationella prov än de andra eleverna. Dock kunde studien inte fastställa huruvida fysisk aktivitet i allmänhet stod för de goda resultaten, det kunde konstateras att motoriken har med inläringen att göra (I. Ericsson 2005). Studien blev kallad Bunkefloprojektet. Barn med inläringssvårigheter i svenska och matematik har ofta sensomotoriska brister, som gör att de kan ha svårt att koncentrera sig och därmed försämras inläringen (Ericsson 2012). Inlärningsproblemen har visat sig vara större bland barn som har både koncentrationssvårigheter och motoriska brister än bland barn som enbart har koncentrations svårigheter (Ericsson 2012). Resultat av undersökningen var att barns koncentrationsförmåga förbättras med ökad fysisk aktivitet, exempelvis extra motorikövningar i skolvardagen. Susanne Wolmesjö (2006) menar att skolan har ett naturligt uppdrag att kunna erbjuda en god lärandemiljö och arbetsmiljö för både elever och personal. Eftersom det oftast är en ekonomisk fråga gäller det att hitta enkla och billiga metoder som kan utföras av klassföreståndare och annan av personal på skolan. Hon anser att rörelseaktiviteter och rytmträning i skolan kan varav metoder som även håller budgeten nere (S. Wolmesjö 2006).

3.8 Motorik

Barn som har koncentrationssvårigheter, hyperaktivitet och impulsstörningar har även andra slags problem. De kan ha exempelvis bristande motorik, läs – och skrivsvårigheter, perceptionssvårigheter eller andra inläringssvårigheter. I de flesta fall har elever med någon slags neuropsykiatrisk funktionsnedsättning bristande motorik, det vill säga att de kan ha svårt

med att utföra flera rörelser samtidigt, bristande balansförmåga samt svårt att bedöma avstånd (Adler 2006). Grindberg och Langlo Jagtoien (2000) menar att människan ska röra på sig obesvärat och målinriktat i förhållande till de krav hon ställs inför. Rörelsens kvalitet utvecklas genom allsidig rörelseerfarenhet och stimulering av sinnena (Grindberg och Langlo Jagtoien 2000). Ericsson (2005) hävdar att elever som har svårt med motoriken finner uppgifterna alltmer tröttsamma, eftersom uppmärksamheten istället riktas mot motoriska moment. Detta skapar en viss olust och bristande motivation för uppgiften som barnet tilldelats (Ericsson 2005). Förmågan att orka följa upp de uppgifter som läraren har gett eleven eller att följa med under instruktionerna försämras (Adler 2006). Detta hävdar även Grindberg och Langlo Jagtoien (2000) som menar att barn med god fysik har en förbättrad uthållighet och deras förmåga att skärpa sin uppmärksamhet blir bättre i jämförelse med barn med mindre god fysik. Goda fysiska färdigheter är viktigt för barn både i skolarbetet och i vardagssituationer. De påverkar andras uppfattning om barnet och har betydelse för barnets självförtroende (Grindberg och Langlo Jagtoien 2000).

4. Teoretiskt perspektiv

Genom att använda kroppen i inlärnings-sammanhang förstärker vi informationen från de visuella och auditiva perceptionerna. Kognitivismen ses som ett samlingsbegrepp för oss människor och vår mentala process som minne, iakttagelser, problemlösning och beslut. Vid inläring av någonting nytt, som t.ex. addition och subtraktion krävs kognitiv bearbetning. Barns utveckling kan ses ur ett kognitivt perspektiv, dvs. den kognitiva förståelsen innehåller kroppsliga upplevelser och erfarenheter som lägger grunden för begrepps bildning och föreställningar, vilka utgör vår kunskap om oss själva i omvärlden.

Jean Piaget ansåg att barns utveckling sker genom kognitiva strukturer, vikten av att öva genom praktiskt handlade. Piaget ansåg att barnets förmåga att röra på sig har stor betydelse för den perceptuella kognitiva och emotionella utvecklingen vilket i sin tur påverkar utvecklingen av barnets motorik.

Nordlund m.fl. (1998) har påvisat att motorisk träning har inverkan på barns språkutveckling. Förmågan att uttrycka sig både i tal och skrift liksom förmågan att våga och samarbeta stimuleras. Perceptionen går hand i hand med motoriken, enligt Norlund m.fl. (1998).

Det författarna påstår är att motorisk träning gynnar barnets erfarenheter och tänkande, och därmed även språket. Genom att barnet utvecklar sina motoriska färdigheter, kan kapacitet frigöras för till exempel den språkliga bearbetningen. Enligt Nordlund (1998) finns det ett indirekt samband mellan motorik och språk. Ett barn lär sig aldrig gå och tala samtidigt. Det författarna framhäver är att barnets motorik måste automatiseras, dvs. att barnet kan ägna sin uppmärksamhet åt att utveckla sitt språk och sin tankeförmåga eftersom kroppens och talets motorik konkurrerar med varandra innan de blivit automatiserade. När man upprepar och korrigerar en rörelse tillräckligt många gånger skapas ett motoriskt schema eller minnesspår, efterhand blir rörelsen automatiserad och därmed inte längre beroende av medveten styrning (Annerstedt m.fl., 1997, s.83).

”Barn som har motoriska problem har tränats utifrån tanken att inget stadium kan hoppas över och att varje stadium har betydelse för nästa” (s. 22-23). Alla rörelser måste läras in genom tankemässigt (kognitivt) förarbete, för att individen ska skapa sig en inre bild av rörelsen (Annerstedt m.fl., 1997, s.83)

Jean Piaget ansåg även att barns utveckling uppträdde genom ett schema, där barnet först lärde sig koordinera fysiska rörelser. Hans teori var att barn går igenom olika utvecklingsstadier, det första stadiet var det sensomotoriska stadiet (D. C Phillips 2010). Den sensomotoriska fasen i barnets utveckling är oerhört viktig, för att få en förståelse för omvärlden.

Sensomotoriska erfarenheter underlättar inläringen och förmågan att koncentrera sig (I. Ericsson 2005). Enligt Svensson (2009) har motorik en stor betydelse för kognitiv inläring.

5. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur lärare ser på relationen mellan inläring och rörelseaktivitet, samt om de anser att barn med behov av särskilt stöd har ett större behov av fysisk aktivitet jämfört med andra barn.

5.1 Frågeställningar

- Hur ser lärare idag på sambandet mellan fysisk aktivitet och inlärningsförmåga?
- Anser lärarna idag att barn i behov av särskilt stöd har ett större behov av daglig fysisk aktivitet jämfört med barn utan behov av särskilt stöd?

6. Metod

6.1 Val av metod

Genom att göra en kvalitativ studie ges lärarna möjlighet att utveckla sina svar, dessutom finns det mindre utrymme för misstolkning av svaren under intervjuerna (Bryman, 2008). Metoden är relevant för min studie då jag inte vill dra några generella slutsatser. Bryman (2008) påvisar att många kvalitativa forskare vanligtvis har förhoppningar om att kunna tolka den sociala verkligheten på samma villkor som intervjupersonen. Genom att jag valt att använda mig av intervjuer, får jag möjlighet att ställa följdfrågor för att få djupare förståelse av intervjupersonens utsagor. Frågorna jag ställde var inte slutna, detta för att undvika kortare svar som ja eller nej (Bryman 2008)

6.2 Urval

Bryman (2008) påpekar att en kvalitativ studie ofta riktar sig till målstyrda urval, med andra ord är det viktigt att välja ut enheter som har direkta kopplingar i relation till de forskningsfrågor som behandlas. Undersökningen utfördes i två olika kommuner i Mellansverige. Jag skickade mail till respektive lärare och skolledningar om min undersökning. Det var fyra skolor som var intresserade av att ställa upp i undersökningen. Dock valde jag enbart två skolor, på grund av tidsbrist. Lärarna fick sedan ett mail där de fick ta del av vad min undersökning skulle behandla. Lärarna som deltog i min studie arbetade med barn i årskurserna 1-9. I mina intervjuer deltog fyra lärare, varav tre stycken män och en kvinna med olika lång arbetslivserfarenhet som lärare, mellan 5 och 40 år. Samtliga lärare som deltog i undersökningen har haft någon form av tidigare erfarenhet av barn i behov av särskilt stöd.

6.3 Genomförande

Jag kontaktade skolornas respektive skolledningar angående min undersökning. Därefter tog jag kontakt med skolornas lärare inom specialpedagogik, idrott- klasslärare. Jag skickade ut ett mail till alla lärare, där jag berättade om mig själv och beskrev min studie kortfattat (Se bilaga 2). De flesta var positivt inställda till att delta i studien. Senare tog jag kontakt med respektive lärare som valt att delta och avtalade tidpunkt och plats för de personliga intervjuerna.

Intervjuerna genomfördes i enskilda rum. Innan intervjutillfället fick intervjupersonerna information om vad intervjun skulle komma att behandla (se bilaga 1). Detta gjordes för att lärarna skulle känna sig bekväma med vad som skulle ske. Däremot väntade jag med att avslöja vad det var för intervjufrågor som lärarna skulle få besvara (Bryman 2008).

Jag valde först att intervjua en assistent som jobbade med barn som gick i en särskild undervisningsgrupp. Därefter intervjuade jag en klasslärare som jobbade med en vanlig klass, bestående av 23 elever. Jag intervjuade även skolans specialpedagog. Jag ville höra hennes tankar och eventuell kunskap om fysiska aktiviteternas betydelse för inläring eftersom hon kommer i kontakt med elever dagligen som har olika sorters inläringssvårigheter.

För att intervjuerna skulle fortlöpa utan att jag missade något använde jag mig av inspelningsutrustning.

Lärarna blev även på förhand informerade om att intervjuerna skulle ske under anonymitet och att intervjuerna som spelades enbart skulle avlyssnas av mig.

6.4 Databearbetning

Jag lyssnade av mina intervjuer flera gånger. . Genom att intervjuerna spelades in kunde svaren lyssnas på i efterhand så att ingen viktig information gick förlorad och dessutom stärkte detta förtroendet med min datainsamling (Bryman 2008).

Jag skrev ner intervjuerna på papper samtidigt som jag lyssnade av dem. Anledning till det var att jag ville få en klar uppfattning om vad de olika lärarna ansåg om rörelseaktivitet och dess betydelse för inläring. Efter att ha skrivit ner alla intervjuer ord för ord började jag analysera pedagogernas tankar och svar.

6.4 Tillförlighetsfrågor

I en intervjustudie utgör respondentens ord och berättelser huvudmassan av det material som bildar underlag för tolkning och analys (M. Dalen 2007) Därför är det viktigt att detta material blir så fylligt och relevant som möjligt. Tillförligheten i datamaterialet stärks genom att intervjuaren ställer bra frågor och ger informanterna tillfälle att komma med innehållsrika uttalanden. Intervjufrågor som fångar upp intervjupersonens åsikter och förståelse rörande bestämda episoder eller handlingar ökar möjligheten för att materialet kommer att innehålla kvalitativ information.

Trovärdighet syftar till att främja den uppfattning av den sociala verkligheten som ges i en kvalitativ studie. Bryman (2008) poängterar att den sociala verkligheten kan ha flera uppfattningar utifrån andra människors ögon och den skildring som forskaren ger i sin studie står som grund för hur väl mottaglig andra människor finner den. Bryman (2008) menar att forskare i arbetsprocessen ska säkerställa att studien följer de regler som finns, samt att intervjupersonerna i studien fått resultaten rapporterade till sig för bekräftelse. Detta stöds av Graneheim och Lundman (2003) som menar att sammantaget syftar trovärdighet på vilket fokus studien har samt förtroende för hur väl insamlade data behandlats. Pålitlighetsbegreppet i en kvalitativ studie motsvarar reliabiliteten inom kvantitativa studier menar Bryman (2008) som refererar till Guba och Lincoln (1985). Vidare menar Guba och Lincoln (1985) att forskaren ska uppmärksamma ett granskande synsätt i förhållande till studien för att stärka tillförlitligheten. Graneheim och Lundman (2003) talar här om förändringar som kan ske under analysprocessen, det vill säga hur mycket av studiens data som forskaren ändrat på under den tid dessa data analyserats.

6.5 Etiska aspekter

Forskning får utföras bara om forskningspersonen har samtyckt till den forskning som avser henne eller honom. Ett samtycke gäller bara om forskningspersonen dessförinnan har fått informationen om forskningen enligt 16§. Samtycket skall vara frivilligt, uttryckligt och preciserat till viss forskning. Samtycket ska dokumenteras. De som medverkar i undersökningen har rätt att bestämma hur längre intervjun ska pågå och med vilka villkor (Dalen 2001).

I kvalitativa studier är det många etiska aspekter som skall övervägas. I studien har jag tagit hänsyn till de forskningsetiska principer som tagits fram av Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (Vetenskapsrådet 2002), ur vilka det framgår fyra huvudsakliga individskyddskrav för att skydda de intervjupersoner som deltar i vår studie.

Informationskravet, samstyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet har alla redovisats för de intervjupersonerna som medverkat i min studie. Personerna informerades om att namn, skolans namn eller information som kan användas för identifiering av dessa personer inte skulle redovisas i studien. Lärarna och skollädaingen fick mail innan den första kontakten med respektive skola och personer i studien (Bryman 2008 & Dalen 2001).

Innan intervjuerna påbörjades, informerades intervjupersonerna om uppsatsens syfte och att det var frivilligt att besvara frågorna. Intervjupersonerna gav sitt medgivande till att vara med i undersökningen och när studien var klar skulle intervjumaterialet förstöras.

7. Resultat

7.1 Intervju med lärare

Denna del är en sammanställning av respondenternas intervjusvar. Jag har lyft fram det jag funnit relevant i respektive intervju. De centrala delarna är citerade och beskrivs under varje forskningsfråga (se bilaga 1). Respondenterna är identifierade med en siffra (1-4).

7.2 Koncentration

I frågan om koncentration framhäver lärarna att begreppet är likt uthållighet och fokus.

Lärarna menar att eleven kan sitta still, påbörja och avsluta sina uppgifter utan att bli störd av saker som sker runt omkring. Av undersökningen framgår det även att koncentration har flera aspekter.

För mig betyder det att en elev kan sitta still och kolla framåt. Jag har arbetat som lärare i 30 årstid, och märker direkt när en elev förlorat sin koncentration. Ofta börjar eleven fokusera både andra i klassrummet eller det som händer utanför fönstret (Lärare 1)

Koncentration, är ett oerhört brett begrepp enligt mig. Jag kan tänka mig att alla har olika uppfattningar av koncentration. Men för mig betyder att eleven kan lyssna på de jag säger till henne. Eller att de följer de instruktioner jag tilldelat dem (Lärare 2)

Att tänka och fokusera på de man gör, är koncentration för mig. Ibland kan eleven inte sitta still, då får jag tag eller säga till på skarpen. Ibland kan det leda till konflikter bland mig och eleven. Men jag är där för elevens bästa (Lärare 3)

Att man kan fokusera på de man gör, lyssnar eller tittar på eller läser om. Att man kan fokusera på det man gör just då (Lärare 4)

Slutsatsen av intervjusvaren är aningen oklar, då respondenterna har olika syn på vad koncentration är för något. Detta kan bero på att lärarna har olika arbetsuppgifter på skolan. Specialpedagogen som möter barn dagligen med koncentrationssvårigheter kan uppfatta begreppet koncentration annorlunda än vad en vanlig klasslärare gör. Men företrädesvis är de visuella och auditiva aspekterna som lärarna menar viktigast när det kommer till att kunna koncentrera sig.

7.3 Behovet av extra rörelseaktivitet för barn med koncentrationssvårigheter

Hur ser lärare på behovet av fysisk aktivitet för barn med olika diagnoser och koncentrationssvårigheter?

Jag anser absolut att de är behov av extra rörelse och motorik träning. Det påvisar även studier och forskare vid att de ska erbjudas daglig fysisk aktivitet på och utanför skolan. Men det är ibland svårt med tid, för mig som lärare att alltid erbjuda dem fler raster. I och med att den nya läroplanen LGR11 och nya riktlinjer gällande dokumentation har jag det oerhört svårt att hinna med extra pauser. Jag har själv alltid gillat idrotta, men kan inte göra de längre. Men jag och mitt arbetslag försöker klämma in fler raster på eftermiddagen för elevernas skull. Vi vet att de gynnar dem, men ofta så hinner vi inte helt enkelt. Det är möten, föräldrar som kommer, konflikthantering mm. (Lärare 1)

Självklart ska eleverna röra på sig. Inte bara dem som är särskilt behov elever, utan även de elever som går i vanlig klass. Jag brukar någon gång i veckan skjuta bort borden i klassrummet tillsammans med eleverna. Vi sätter oss i en större ring och gör olika slags rörelser, ibland kan vi köra hela havet stormar med stolarna. Att idrott är en av de viktigaste aspekterna i livet, framför allt för barnens fortsatta välmående. (Lärare 2)

Man ska alltid erbjuda elever som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar mer idrott och raster. Men det är svårt ibland att avbryta lektionen och få in dem igen. Det tar sådan tid av lektionen. De är i ett behov av att röra på sig. Om de inte får röra på sig förlorar de fokus och blir ofta arga. De ska alltid få chansen till att röra på sig. Men det är viktigt för mig att även kunna ha teoretiska genomgångar utan att de förlorar fokus (Lärare 3)

Idrott och rörelse är oerhört viktigt för mig och för mina elever. Lika mycket som jag behöver röra på mig, behöver mina elever röra på sig. Jag vet sen tidigare att elever har svårt med koncentrationen, ska få chansen till att släppa loss och springa av sig extra energi. Däremot brukar jag kanske plocka ut ett par enstaka elever som jag ser är i ett behov av att få gå ut ett tag. Men det kan också leda till ett mindre kaos, då andra eleverna vill det också, då brukar jag ibland erbjuda mina elever 5 minuters bensträckare (Lärare 4).

Lärarna anser att elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar eller andra koncentrations svårigheter är i behov av daglig rörelse- fysiskaktivitet. Av lärarnas utsagor fick man enhetliga svar, att eleverna är i behov av extra rörelse. Inte bara i skolan utan även utanför. Eleverna skall få möjligheten att röra på sig. Tidsaspekten är här ett av de största

hindren. Lärarna fann det svårt att klämma in extra rörelseträning varje dag, då stressen av all dokumentation och betygsättning var prioritering nummer ett.

7.5 Motorik och inläring

Lärarna är enade om att det finns en relation mellan motorik och inläring. Det som framkommer av respondenternas intervju svar är att barn ska röra på sig för att orka en hel skoldag. Emellertid har lärarna en väldigt grundlig uppfattning av varför just barn är i behov av extra rörelse- och fysisk aktivitet för att öka uthålligheten.

Som jag tidigare nämnde visste jag att motorik och inläring samt koncentration löpte parallellt med varandra. Jag har under min lärarutbildning och efter det studerat även barns hälsa. Det är i synnerhet av yttersta vikt att eleverna har en god motorik för att kunna utföra de uppgifter utan att bli störda (Lärare 1)

Jag vet att barn och elever kan ha det svårt att sitta still om de har en sämre motorik eller balans. Vi har detta som ett kontinuerligt problem på skolan. Vi får fler och fler med olika diagnoser, flesta med hyperaktivitet. Jag läser metro varje morgon, där kan man finna en artikel om rörelsens behov ibland. Annars hinner jag aldrig läsa själv, då det finns alltid nått annat att göra. Men det skulle vara kul att få lära sig mer. Vet t.ex. att elever med koncentrationssvårigheter kan hålla på och gunga på stolen eller försöka kontinuerligt hitta en bättre position för att känna sig bekväma. (Lärare 2)

Det finns mycket information vet jag om de fysisk aktivitet. Jag har försökt tala med skolledningen om att få någon slags kurs eller en föreläsning om det. Det är mycket tidkrävande för mig att hela tiden hitta på fler saker i klassrummet. De eleverna stör ofta andra och kastar pennor. Det leder ofta till att jag får be eleven att gå ut. Men det drabbar elevens lektionstid och hen han missa en hel del. Jag vet att barn med koncentrationssvårigheter är i extra behov av rörelse varje dag. Men vem är det som kan ta ut dem och göra de? Skolverket kan se till att skicka mer personal som kan hjälpa till (Lärare 3)

Sen mina tidigare erfarenheter, kan jag säga att elever som inte fått eller haft möjligheten till organiserad idrott har det oerhört svårt i skolan. Inte bara att delta i idrottsundervisningen och rasterna utan även i klassen också. Det är sagt elever som har en god motorik kan ha det svårt med att hålla i en penna. De kan ha svårt att orientera sig i klassrummen i skolan. Alla dessa aspekter påverkar eleven och de blir uttråkade eller förlorar fokus (Lärare 4).

Följden av lärarnas utsagor är att de är enade om att eleverna mår bättre av att vara fysiskt aktiva under skolvardagen och inte bara under idrottslektionerna. Däremot framkommer det flera svårigheter för lärarna att erbjuda eleverna någon som slags extra daglig fysisk aktivitet. En del finner det svårt att hinna med både planering, dokumentation och daglig fysisk aktivitet. Lärarna är även oroliga över lektionstiden som försvinner för eleverna. Slutsatsen av det hela är att lärarna är mycket medvetna om fördelarna med daglig fysisk aktivitet, men hinner inte erbjuda eller organisera upp denna verksamhet.

7.6 Fysisk aktivitet utöver idrottsundervisning?

I de flesta skolor har schemalagd idrottsundervisning 1-2 gånger i veckan. En del lärare finner bristande tid, gällande daglig fysisk aktivitet för barnen. Medan andra lärare finner tiden och ger eleverna bensträckare och extra raster under dagen.

På skolan har eleverna två tillfällen idrott i veckan, om jag minns rätt. Det är alla fall 1 gång i veckan. Utöver har eleverna rast två gånger per dag. Men jag brukar ge dem minst 1-2 extra tillfällen där de får gå ut eller gå runt i kapphallen ett tag (Lärare 1).

På vår skola har eleverna organiserad idrott en gång i veckan. Där idrottslärare och assistenter är med. Men utöver de har inte eleverna någon extra idrott (Lärare 2)

Vi erbjuder eleverna schemalagd idrott två gånger i veckan. Utöver de får de ofta ett extra tillfälle på eftermiddagarna att ta en bensträckare eller två. (Lärare 3).

Vid vår skola har eleverna idrott under två tillfällen. De pass de har med idrottsläraren på skolan är 40 minuter långa. Vad jag vet har skolan försökt förlänga idrottspassen men det leder till att skoldagarna blir för långa. Det har lett till att vi lärare får erbjuda eleverna kortare raster. Dock får detta inte schemaläggas då eleverna ska uppnå ett visst antal timmar i veckan (Lärare 4).

Följden av intervjuvären är att eleverna erbjuda extra raster på eftermiddagen. Däremot verkar det inte finnas någon organiserad fysisk aktivitet i form av motorisk träning eller likande utan en bensträckare för att eleverna ska få vila ett tag. Av undersökningen framgår det lärarnas medvetenhet av fysisk aktivitet och koncentration.

Att erbjuda eleverna extra fysisk/ rörelse aktivitet kan vara svårt. Lärarna har fullt upp med att fullfölja sina lektioner och ämnen, att ta tio minuter av sin lektion är mycket anser en del,

speciellt om lektionen är 40 minuter. I stora klasser är problematiken ännu svårare anser lärarna då man har flera elever. Svårigheterna kan ligga i att få in alla till lektionen igen.

8. Analys

I detta avsnitt kommer frågeställningarna att kopplas till de teoretiska perspektiven och de huvudbegrepp som används i studien.

8.1 Hur ser pedagoger på sambandet mellan den fysiska aktiviteten och inläring?

Det är i synnerhet av yttersta vikt att eleverna har en god motorik för att kunna utföra de uppgifter utan att bli störda... (Lärare 1)

Jag vet att barn och elever kan ha det svårt att sitta still om de har en sämre motorik eller balans. Vi har detta som ett kontinuerligt problem på skolan (Lärare 2)

Det är sagt elever som har en god motorik kan ha det svårt med att hålla i en penna. De kan ha svårt att orientera sig i klassrummen i skolan. Alla dessa aspekter påverkar eleven och de blir uttråkade eller förlorar fokus (Lärare 4).

Jean Piaget talade om kognitiva strukturer och hur vi människor genom att använda kroppen i inläringssammanhang förstärker både våra visuella som auditiva perceptioner. Kognitiva förmågor såsom perceptuell förmåga, problemlösningsförmåga, läsförmåga och matematisk förmåga. Nordlund m.fl. (1998) har genom sin forskning visat att motorisk träning har en stor inverkan på barns språkutveckling i yngre åldrar. Enligt Nordlund (1998) finns det ett indirekt samband mellan språk och motorik, han menar att barn aldrig lär sig gå och tala samtidigt. För att kunna bemästra en förmåga krävs det att man korrigerar och repeterar sin nya inlärd kunskap. När man upprepar och korrigerar en rörelse tillräckligt många gånger skapas ett motoriskt schema eller minnesspår, efterhand blir rörelsen automatiserad och därmed inte längre beroende av medveten styrning. I och med att lärarna har en grundlig uppfattning om sambandet mellan motorik och inläring blir det svårare att analysera resultatet med det teoretiska perspektivet som grund. Vad som avspeglas i resultatet är att elever med bristande motorik har svårt att sitta stilla, hålla i pennen, svårigheter med att skriva eller koncentrera sig under lektionen.

8.2 Fysisk aktivitet kan vara speciellt fördelaktigt alla barn, såväl barn med som utan inlärningssvårigheter. Anser lärarna idag att barn i behov av särskilt stöd större behov av daglig fysisk aktivitet?

Jag anser absolut att de är behov av extra rörelse och motorik träning. Det påvisar även studier och forskare vid att de ska erbjudas daglig fysisk aktivitet på och utanför skolan. Men det är ibland svårt med tid, för mig som lärare att alltid erbjuda dem fler raster... (Lärare 1)

Självklart ska eleverna röra på sig. Inte bara dem som är särskilt behov elever, utan även de elever som går i vanlig klass. Jag brukar någon gång i veckan skjuta bort borden i klassrummet tillsammans med eleverna... (Lärare 2)

... Men det är svårt ibland att avbryta lektionen och få in dem igen. Det tar sådan tid av lektionen. De är i ett behov av att röra på sig. Om de inte får röra på sig förlorar de fokus och blir ofta arga. De ska alltid få chansen till att röra på sig... (Lärare 3)

Jean Piaget menar att barn utvecklas och mognar enligt ett specifikt schema, där barnet först lär sig att koordinera fysiska rörelser. Hans teori är att barn genomgår olika utvecklingsstadier i yngre åldrar. Det första stadiet sensomotoriska fasen, är den viktigaste enligt Jean Piaget. De sensomotoriska erfarenheterna underlättar både inlärningen och förmågan att koncentrera sig. Förklaringen är att elever inom autismspektrum har perceptuella svårigheter. Människor med perceptionsstörningar kan vara både auditiva, visuella eller motoriska. Elever med perceptionsstörningar, som deltar i idrottsundervisningen kan finna undervisningen oerhört svår, då de har svårt att förstå syftet med lektionen och kan även ha svårt att uppfatta lärarens instruktioner.

Lärarna är ense om att elever i behov av särskilt stöd med koncentrationssvårigheter har ett extra behov av att få röra på sig. Lärarna har olika sätt att bemöta barnens behov, en del har extra raster och en del möblerar om i klassrummet för att skapa en miljö som eleverna kan röra sig fritt i.

8. Diskussion

8.1 Koncentration i skolan

I studien framkommer att lärarna har en gemensam uppfattning av begreppet koncentration, de anser att koncentration är då en elev sitter stilla, lyssnar och följer med under lektionsgenomgången. Enligt Kadesjö (2001), kräver koncentration att flera funktioner ska fungera, men framförallt ska eleven känna en meningsfullhet att göra en uppgift. Uppfattning som jag fick av respondenternas utsagor om koncentration var att elever som lyssnar och följer med under lektionen uppfyller kraven för koncentration.

Lärarna i denna studie hade en gemensam uppfattning av begreppet, de ansåg att koncentration är då ett barn sitter still och lyssnar på läraren. Catwright (2012) menar att individen måste ha förmågan att hantera en del mentala processer och handlingar för att uppnå ett visst mål, som att påbörja och avsluta en uppgift. Enligt lärare 2, är begreppet koncentration ett oerhört brett begrepp. Enligt Duvner (1998) ingriper begreppet koncentration en större del av hjärnans funktioner. Han menar att lärandet är en aktiv process, det kan vara svårt för ett barn att begränsa andra sinnesuttryck (Duvner 1998). Lärare 4, anser att en elev som följer med under lektionen och lyssnar under genomgången har en god koncentration. Det vill säga att eleven har förmågan att tränga undan andra störande ljud. Ett barn med diagnosen ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), kan ha svårt att behärska och filtrera sina tankar och impulser för att motstå andra distraktioner runt omkring (Center of the developing child 2011). Enligt Hansen (2016) upplever barn med diagnosen ADHD ett konstant brus i hjärnan vilket gör att barnet har svårt att fokusera och koncentrera sig bara på en sak.

Det vanliga sättet att behandla sviktande koncentration hos barnen och minska bruset är att på konstgjord väg öka samt stabilisera dopaminnivåerna.

8.2 Behov av daglig fysisk aktivitet

Studien visar att lärarna är väl medvetna om den fysiska aktivitetens betydelse för inläringen. Framförallt var motorikträningen och den fysiska aktiviteten viktig för barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Men daglig fysisk aktivitet var ingen självklarhet varken hos lärarna eller skolorna i sig. Då lärarna fann det svårt att finna tiden och orken att ta

ut eleverna eller avbryta lektionen. I och med all dokumentation och betygsättning redan från årskurs 6, fann lärarna sig redan stressade och utmattade vilket i sin tur ledde till att eleverna inte erbjöds någon fysisk aktivitet utöver schemalagda rasten. Det intressanta i det här sammanhanget är att intervjupersonerna inte märker det själva. Det krävs varken mycket tid eller material av en lärare att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet då nyare forskning visar att tre dagars träning i veckan ger oss människor bättre koncentration, bättre inlärningsförmåga, ökad stresstålighet och kreativitet (Hansen, 2016). Som Grindberg och Langlo Jagtoien (2000) påvisar att den fysiska aktiviteten källan till glädje och den främjar även koncentrationen vilket i sin tur leder till förbättrad inlärningsförmåga. Så lite som ett enda träningspass på 5 minuter (!) förbättrar koncentrationen och minskar ADHD-symptomen, hävdar Hansen (2016).

8.3 Relationen mellan motorik och inläring

De flesta lärarna har en uppfattning kring fördelarna med att ha en god motorik och god inlärningsförmåga. Av intervjuvaren framkommer dock lärarnas okunskap gällande motorikens och den dagliga fysiska aktivitetens relation till inläring. När det gäller tidsaspekten finner lärarna helt enkelt inte tiden till att utbilda sig själva. Ibland kan man finna en insändare eller artikel om inläring och den fysiska aktivitetens betydelse för fortsatt utveckling och inläring. Ett annat problem som lärarna lyfts fram är avsaknaden av kompetens hos sig själva, där de anser att de inte har varken kunskapen eller orken att bryta lektioner och leda fysisk aktivitet. Hansen (2016) menar att barn och vuxna med diagnosen ADHD har sviktade koncentration, för att stabilisera koncentrationen erbjuds de att ta läkemedel som innehåller dopamin. Många finner att de får skarpare och tydligare vardag och bruset i hjärnan blir tystare (Hansen 2016). Men det finns även andra metoder som får dopaminvärdet att stiga och det är motion. Hansen (2016) framhäver att så lite som ett 5 minuters träningspass förbättrar koncentrationen och minskar ADHD-symptomen hos barn. Som beskrivits ovan räcker det i många fall med en lågintensiv aktivitet för att den ska vara hälsofrämjande. Det skulle alltså i många fall räcka med en eller fler kortare promenader.

8.4 Daglig fysisk aktivitet

När jag sammanställt lärarnas svar om hur ofta det erbjuds daglig fysisk aktivitet på skolan framkom det en variation av olika strategier. Det mest intressanta var att lärarna inte fann sig skyldiga till att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet, utan det ansvaret låg oss idrottsläraren

eller de schemalagda 30 minuters raster eleverna hade två gånger om dagen. Det som är intressant i deras strategier är hur de anser att rast är en synonym till fysisk aktivitet. Susanne Wolmesjö (2006) anser att lärarna på skolan har en skyldighet att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet. Men det är inte enbart lärarnas ansvar utan, skolans då den även ska erbjuda eleverna en lärandemiljö som gynnar alla positivt, och där alla elevers behov skall synas (Skolverket 2011).

9. Metoddiskussion

De frågor som undersökningen avsåg behandla rörde sig om hur lärare uppfattade relationen mellan motorik och inläring, samt om lärare erbjuder eleverna någon slags daglig fysisk aktivitet. Jag begränsade uppsatsens omfattning genom att endast fokusera på barn inom autismspektrum.

Den kvalitativa metoden möjliggjorde att jag kom djupare in i svaren än om en kvantitativ studie hade gjorts (Bryman 2008). Med kvalitativa intervjuer har man det lättare som informant att få respondenten att svara med så fylliga svar som möjligt, det vill säga att jag kan ställa följdfrågor om jag inte riktigt förstod vad dem menade. Svagheterna med en kvalitativ forskningsansats i undersökningar kan bli lärarnas intervjuutsagor. Intervjusvaren kan påverkas av sammanhanget under intervjun, då de kan känna sig stressade eller vara trötta, vilket i sin tur påverkar svaren.

11. Referenslista

- Adler Björn, 2006, *Neuropedagogik*, Lund, Studentlitteratur
- Annerstedt, C., red., (1997), *Idrottens träningslära*, Stockholm SISU Idrottsböcker
- Berg Lars – Erik, Cramer Anna, 2003, *Hjärnvägen till inläring*, Jönköping: Brain Books
- Ericsson Ingegerd, 2005, *Rör dig – lär dig*, Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Ericsson Ingegerd, 2003, *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer en interventionsstudie i skolår 1-3*, Malmö Högskola
- Ericsson Ingegerd, 2007, *MUGI motorikleik*, Kunskapsföretaget Uppsala AB
- Grindberg, Tora & Langlo-Jagtøien, Greta (2000): *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Hansen, Andreas, (2016), *Hjärnstark*, Stockholm, Fitenssförlaget
- Larsson Håkan & Mechbach, 2007, *idrottsdidaktiska utmaningar*, Stockholm: Liber
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, (1998). *Lek, Idrott, Hälsa – rörelse och idrott för barn, 2.inn*, Stockholm Liber AB,
- Redelius Karin, 2004, vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa, Idrottsforskning NR4. <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Vinnare-forlorare-idrott-halsa.pdf>
- Svensson, A-K, (2009), *Barnet, språket och miljön*, Lund, Studentlitteratur
- Trost, Jan, 2005, *Kvalitativa intervjuer*, Lund, Studentlitteratur
- Sigmundsson Hermundur, 2004, *Motorisk utveckling*, Lund, Studentlitteratur
- Sandborgh – Holmdahl Gun, Stening Birgitta, 1993, *Inläring genom rörelse*; Stockholm, Liber
- Hannaford, Carla (1997): *Lär med hela kroppen - inläring sker inte bara i huvudet*. Jönköping, Brain Books.
- Wolmesjö Susanne, 2006, *Rörelseaktivitet*, SISU Idrottsböcker
- LGR 11, Läroplanen 2011, skolverket
- http://web.friskissvettis.se/id_225.aspx
- <http://idrottsforum.org/>
- Lärarnas tidning 2012

12. Bilaga

12.1 Intervjufrågor till pedagoger

- Hur länge har du arbetat på skolan?
- Är du behörig lärare? Har du någon efter gymnasial utbildning?
- Vad vet du om sambandet mellan motorik och inläring?
- I så fall, vart har du fått tag eller reda på den informationen?
- Anser du att barn med en diagnos är i behov av extra rörelse aktivitet?
- Varför anser du det?
- Vad är koncentration för dig?
- Uthållighet?
- Erbjuder du eleverna eller skolan någon slags daglig fysisk aktivitet?
- Kan du se någon skillnad på eleverna efter de haft schemalagd gymnastik?