

# Motorik i skolan

- idrottslärares syn på motorisk träning för barn i  
åldrarna 9-12 år

Maria Andersson  
Jennifer Holmberg

IDROTTSHÖGSKOLAN  
I STOCKHOLM  
Examensarbete 23:2005  
Läroarbilden: 2001-2005  
Handledare: Björn Sandahl

# Motor education in school

- physical education teachers' view of motor training for children in the age of 9-12

Maria Andersson

Jennifer Holmberg

STOCKHOLM UNIVERSITY COLLEGE OF  
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Graduate essay 23:2005

Teacher program: 2001-2005

Supervisor: Björn Sandahl

## Sammanfattning

### Syfte

Syftet med denna studie har varit att undersöka i vilken utsträckning organiserad motorisk träning bedrivs i skolan för elever i åldrarna 9-12 år. I detta syfte har ingått att ta reda på hur idrottslärare ser på motorisk träning i ämnet *Idrott och hälsa* för barn i åldrarna 9-12 år. Våra frågeställningar har varit följande:

1. Är motoriken viktig när idrottslärarna planerar sina idrottslektioner?
2. Förekommer individuellt anpassad undervisning för barn med motoriska brister?
3. Vilka övningar använder idrottslärarna för att främja motoriken hos eleverna?
4. Vad anser idrottslärarna är svårigheterna med motorisk träning?
5. Anser sig idrottslärarna kompetenta att undervisa i motorisk träning?

### Metod

Denna studie är en kvalitativ studie som är genomförd med intervjuer. Vi har intervjuat sju stycken idrottslärare i Nacka, Värmdö och Stockholm.

### Resultat

Vi kunde konstatera att idrottslärarna till en början inte nämnde motoriken när de fritt fick svara på frågan om vad de tänkte på och vad de ville uppnå med sina lektioner. Men när de sedan vid ett senare tillfälle under intervjun fick givna svarsalternativ så värderades den motoriska utvecklingen hos eleverna väldigt högt. Av de tillfrågade idrottslärarna arbetade fyra av sju med individuellt anpassad undervisning. De flesta av idrottslärarna betonade att brist på resurser var den största orsaken till att man inte kunde bedriva individuellt anpassad undervisning. Alla idrottslärare var överens om att motorisk träning automatiskt är en del av nästan varje lektion. Men de flesta av lärarna hade inte en tanke på motorisk träning när de planerade lektionerna. Idrottslärarna ansåg att de stora elevgrupperna var ett hinder för att se varje elev och hinna med att hjälpa alla elever. Trots att idrottslärarna kunde se brister inom sin utbildning i motorisk träning ansåg majoriteten av de tillfrågade idrottslärarna ändå sig vara kompetenta för uppgiften.

### Slutsats

I det stora hela ansåg idrottslärarna att den fysiska aktiviteten var en av de viktigaste ingående delarna på idrottslektionerna. Den motoriska träningen var också en del av nästan varje lektion. Trots detta angav ändå nästan alla idrottslärare spontant andra områden som viktigare.

## Abstract

### **Aim**

The aim of this study has been to investigate to which extent planned motor training in physical education exists in classes for children in the age of 9-12. We were also aiming at finding out how planned motor training in physical education is valued by teachers in physical education and if they think they are qualified to teach in motor training. The questions at issue were:

1. How important is motor training in physical education for the teachers when they plan their lessons?
2. Are there any adjustments made for children with motor deficiencies?
3. What kind of exercises do the teachers use to promote motor training among the pupils?
4. What do the teachers consider the difficulties are with planned motor training in physical education?
5. Do the teachers consider themselves qualified to teach in motor training?

### **Method**

The study is a qualitative method in which we used interviews. We have interviewed seven teachers in physical education in Nacka, Värmdö and Stockholm.

### **Results**

We have noticed that the teachers, at first, did not mention motor training when they freely answered the question of what they thought were important when they planned their lessons. However, when they later on were answered “motor training” as one of the given alternatives, they ranked it as one of the most important factors. Four out of seven teachers utilized individually adjusted training. Most of the teachers put forward that lack of resources were the explanation why this kind of education was not prioritised. All of the teachers agreed that motor training automatically was a part of almost every lesson. However, most of the teachers did not have motor training in their minds when they planned the lesson. The number one issue that makes it hard for the teachers to help every single pupil is the number of pupils in each class. Although the teachers thought that their own education had some deficiencies concerning motor training, the majority felt that they were qualified for the task.

### **Conclusion**

Overall the teachers thought that physical activity was one of the most important issues. Motor training was also a part of almost every lesson. However, most of the teachers when asked didn't put it forward, instead they mentioned other areas as more important.

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	1
1.1 Syfte och frågeställningar	2
1.2 Definition av begrepp	2
1.2.1 Motorik	2
1.2.2 Idrott och hälsa	2
1.3 Bakgrund	3
1.3.1 Idrottsämnets historia	3
1.3.2 Motorik i skolan	5
1.4 Tidigare forskning	6
1.4.1 Motorisk utveckling i åldern 9-12 år	6
1.4.2 Forskning om utfallet av Lpo 94	7
1.4.3 Bunkefloprojektet	8
1.4.4 Slutsatser av forskningsläget	10
1.5 Metod	10
1.5.1 Litteratursökning	10
1.5.2 Urval	10
1.5.3 Tillvägagångssätt	11
1.5.4 Källkritiska problem och bortfall	11
1.5.5 Validitet och reliabilitet	11
1.5.6 Presentation av undersökningsgrupp	12
<b>2. Resultat</b>	13
2.1 Hur värderas motoriken av idrottslärarna?	13
2.2 Individanpassad undervisning	19
2.3 Hur tränas motoriken hos eleverna?	20
2.4 Svårigheter med motorisk träning	22
2.5 Kompetens för undervisning i motorisk träning	24
<b>3. Diskussion</b>	27
3.1 Sammanfattning	27
3.2 Analys	28
3.3 Egna reflektioner	30
3.4 Vidare forskning	31

## Litteraturförteckning

<b>Bilagor</b>	Litteraturförteckning
	Lärointervju

# 1. Inledning

Vi har valt att fördjupa oss i barns motoriska utveckling i åldrarna 9-12 år och skolämnet *Idrott och hälsa*s relation till denna. Vi avser att ta reda på hur idrottslärare ser på motorisk träning i ämnet *Idrott och hälsa* för barn i åldrarna 9-12 år. För oss som blivande idrottslärare är detta relevant eftersom det under det senaste decenniet har varit aktuellt att dra ner på lektionerna i *Idrott och hälsa*, och vi är intresserade av att fundera kring vilka följder det kan föra med sig. Barns motoriska utveckling är därför ett sätt för oss att studera ämnet *Idrott och hälsa*s innehåll. Vi har valt att titta närmare på den motoriska utvecklingen hos barn i åldrarna 9-12 år eftersom det är där vi som idrottslärare kan göra störst nytta för att främja denna utveckling.

Samhällsutvecklingen i Sverige har lett till att utövandet av fysisk aktivitet har minskat radikalt. Vi behöver inte längre använda våra kroppskrafter för att klara vårt dagliga liv. Barns utveckling har tidigare karaktäriserats av fysisk aktivitet, utelek, idrottsutövande och spontanidrott. Detta har mer eller mindre ersatts av stillasittande aktiviteter såsom TV, video och dataspel. Denna utveckling sker inte utan problematik. Barns psykiska och fysiska hälsa har under de senaste åren kraftigt försämrats.<sup>1</sup> Trots denna vetskap skärs samtidigt antalet idrottstimmar ner i skolan. Den svenska skolan har det näst lägsta antalet schemalagda idrottstimmar i skolan i hela Europa.<sup>2</sup> Skolan är den enda arenan där man kan nå ut till både barn och föräldrar och påverka dem till en hälsosam livsstil och det är därför oerhört viktigt att bl.a. idrottslärare når ut med sitt budskap i detta forum.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Engström, L-M, *Idrott som social markör*, (Stockholm: HLS Förlag, 2000), s. 9-10

<sup>2</sup> Sveriges Riksdag, 2005-05-03 <[www.riksdagen.se/debatt/fragor/ip.asp?rm=0102&nr=215](http://www.riksdagen.se/debatt/fragor/ip.asp?rm=0102&nr=215)> (2001-01-29)

<sup>3</sup> Sveriges Riksdag, 2004-12-03 <[www.riksdagen.se/debatt/motioner/motion.asp?dok\\_id=GR02Kr361-66k](http://www.riksdagen.se/debatt/motioner/motion.asp?dok_id=GR02Kr361-66k)> (2004-11-29)

## ***1.1 Syfte och frågeställningar***

Vi avser ta reda på hur idrottslärare ser på motorisk träning i ämnet *Idrott och hälsa* för barn i åldrarna 9-12 år. Vi avser även undersöka hur motorisk träning värderas av idrottslärare samt om idrottslärarna känner sig kompetenta att undervisa i motorisk träning.

Våra frågeställningar är följande:

1. Är motoriken viktig när idrottslärarna planerar sina idrottslektioner?
2. Förekommer individuellt anpassad undervisning för barn med motoriska brister?
3. Vilka övningar använder idrottslärarna för att främja motoriken hos eleverna?
4. Vad anser idrottslärarna är svårigheterna med motorisk träning?
5. Anser sig idrottslärarna kompetenta att undervisa i motorisk träning?

## ***1.2 Definition av begrepp***

### **1.2.1 Motorik**

Begreppet motorik omfattar allt som har med rörelse att göra. Ordet motorik kommer från motor och betyder rörelseförmåga, rörelsemönster. En motorisk rörelse kan antingen vara komplex eller enkel. Med motorik avses bland annat samspelet mellan nerv och muskel, allt synligt handlande.<sup>4</sup>

### **1.2.2 Idrott och hälsa**

Vi har valt att i denna uppsats använda begreppet skolidrott som liktydigt med det obligatoriska skolämnet *Idrott och hälsa*.

---

<sup>4</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03  
<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=259519&i\\_word=motorik](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=259519&i_word=motorik)> (2004-12-03)

## 1.3 Bakgrund

### 1.3.1 Idrottsämnets historia

De fysiska övningarna i skolans regi kan delas in i två verksamheter, den *obligatoriska* och den *frivilliga*. De båda verksamheterna drivs och är organiserade inom skolans ram.<sup>5</sup>

De *obligatoriska* fysiska övningarna omfattas av ämnet *Idrott och hälsa* och finns som obligatoriskt ämne i den svenska grund- och gymnasieskolan. Syftet med ämnet är att ge eleverna kunskap och upplevelse av idrott och hälsa. I centrum står den personliga fysiska hälsan. Det antas att undervisningen bedrivs av lärare med utbildning inom ämnesområdet idrott och hälsa.<sup>6</sup>

De *frivilliga* fysiska övningarna bedrivs inom ramen för skolidrottsföreningar och uppkom under slutet av 1800- talet. En av de första och mest ansenliga skolidrottsföreningarna var Gefle gymnasii IF från 1882. Den frivilliga skolidrotten har under de senare åren reducerats då idrottsrörelsen och tävlingsverksamheten har expanderat och kommit allt längre ner i åldrarna. Detta har medfört att skolidrotten lägger mer fokus på utbildning, föreningsutveckling och motion inom den egna skolan.<sup>7</sup>

Ämnet *Idrott och hälsa* i den svenska skolan vilar på ett unikt kulturarv. Under 1800-talet dominerades ämnet, som då hette Gymnastik, av Linggymnastiken. Gymnastik som skolämne kom att bli obligatoriskt i 1820- års skolordning med tre timmar i veckan. Den var då bara till för de manliga eleverna. I praktiken var det svårt att göra gymnastiken till ett obligatoriskt skolämne då det bl.a. saknades lokaler att vistas i, omklädningsrum att byta om i och skor och kläder att utföra själva aktiviteten i. Den undervisningen som bedrevs var av militäriska inslag och lärarna var oftast officerare.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=308166&i\\_word=skolidrott](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=308166&i_word=skolidrott)> (2004-12-03)

<sup>6</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=308166&i\\_word=skolidrott](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=308166&i_word=skolidrott)> (2004-12-03)

<sup>7</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=308166&i\\_word=skolidrott](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=308166&i_word=skolidrott)> (2004-12-03)

<sup>8</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=188944&i\\_word=gymnastik](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=188944&i_word=gymnastik)> (2004-12-03)



Skolans idrottsundervisning kom dock med tiden att influeras av Linggymnastiken. Per Henrik Lings gymnastik byggde på att man endast använde den egna kroppen. Från slutet av 1800-talet och fram till mitten av 1900-talet var skolgymnastikens upplägg dominerat av Linggymnastiken och den förändrades väldigt lite.<sup>9</sup>

De kvinnliga eleverna fick ta del av gymnastikundervisningen från 1840-talet men inte under samma omständigheter som männen. Det var först i Lgr 80 man ansåg att det skulle vara samma undervisning för de manliga och de kvinnliga eleverna.<sup>10</sup>

Under 1940- och 1950-talet kom skolgymnastiken att förändras. De rent idrottsliga inslagen växte sig allt starkare. Det var inte bara i skolan idrotten tog fart utan många olika idrottsföreningar runt om i landet kom till. Dels infördes lekar, musik och rörelsesagor i undervisningen, dels fick bollidrotterna sitt genombrott efter andra världskriget och detta märktes i och med att salarna utformades efter detta ändamål.<sup>11</sup>

Under de senaste decennierna har gymnastikämnet och ämnesinnehållet genomgått en stor expansion. Kursplanerna har vidgats betydligt där rena hälso-, sociala- och personlighetsutvecklande syften lyfts fram.<sup>12</sup>

Samtidigt som ämnesinnehållet breddats har ämnets tidsutdelning sedan mitten av 1900-talet minskat. Under 1920-talet fram till 1960-talet hade eleverna fyra lektioner i veckan och tolv friluftsdagar per läsår. Under 1960-talet minskade timantalet något, en trend som fortsatte in på 1990-talet. Själva ämnet breddades i den nya läroplanen, Lpo 94, men samtidigt skars antal veckotimmar ner.<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=242412&i\\_history=1](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=242412&i_history=1)> (2004-12-03)

<sup>10</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=188944&i\\_word=gymnastik](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=188944&i_word=gymnastik)> (2004-12-03)

<sup>11</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=188944&i\\_sect\\_id=18894400&i\\_word=gymnastik&i\\_history=1](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=188944&i_sect_id=18894400&i_word=gymnastik&i_history=1)> (2004-12-03)

<sup>12</sup> *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet – Lpo 94*, Stockholm (1994), s. 6-7

<sup>13</sup> Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=188944&i\\_sect\\_id=18894400&i\\_word=gymnastik&i\\_history=1](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=188944&i_sect_id=18894400&i_word=gymnastik&i_history=1)> (2004-12-03)

Ämnet Idrott och hälsa tilldelades totalt 460 timmar i grundskolan enligt Lpo 94. Enligt Skolverkets egna beräkningar hade Lgr 80 tilldelat ämnet 537 timmar, vilket alltså innebar en minskning på 77 timmar. Men det gick inte riktigt att jämföra dessa två läroplaner eftersom Lpo 94 ger utrymme för lokal verksamhetsinriktning. Maximalt 410 timmar kan överföras från det samhällsvetenskapliga, naturvetenskapliga eller praktisk-estetiska ämnesblocket till andra ämnen. Syftet med detta är att antingen säkerställa skolans möjlighet att uppnå de nationella målen eller ge en möjlighet för skolan att profilera sig på en utbildning med inriktning mot något särskilt ämnesområde. Denna jämkning får dock inte överstiga 15 procent av vad som fastställts i timplanen. Utöver detta ökade även elevens val från 112 till 470 timmar.<sup>14</sup>

Detta innebar att skolans lokala inriktning och elevens val kunde leda till att vissa elevgrupper kunde få mer idrottsundervisning på schemat efter reformen.

### 1.3.2 Motorik i skolan

I Lpo 94 ges inga klara direktiv för hur motorik och rörelseförmåga skall ingå i undervisningen.<sup>15</sup> I kursplanen, som gäller fr.o.m. höstterminen 2000, för ämnet *Idrott och hälsa* i grundskolan står bl.a. följande:

"Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det femte skolåret

Eleven skall

- behärska olika motoriska grundformer och utföra rörelser med balans och kroppskontroll samt kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik ..."<sup>16</sup>

Detta citat visar på att motoriken lyfts fram som en värdefull kunskap och därför borde prioriteras högt i idrottsundervisningen i dagens skolor. Däremot ges inga anvisningar för hur denna motoriska träning bör bedrivas. Detta är en följd av Lpo 94:s målstyrda inriktning.

---

<sup>14</sup> Lpo 94 (1994), s. 6-7

<sup>15</sup> Lpo 94 (1994), s. 6-7

<sup>16</sup> Skolverket, 2004-12-03

<<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0405&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> (2004-12-03)

## 1.4 Tidigare forskning

### 1.4.1 Motorisk utveckling i åldern 9-12 år

I och med att barnen börjar i skolan så får de flesta av dem sin första kontakt med en regelbunden, organiserad fysisk träning. Idrottsundervisningen i skolan bidrar till att barnen får lära sig vilka fysiska prestationer och motoriska färdigheter som är kännetecknande för vår kultur. Från att barnen tidigare varit styrda av sina egna spontana behov blir den motoriska och fysiska aktiviteten allt mer formad av omgivningens krav och förväntningar.<sup>17</sup>

Åldern 9-12 år betecknas som en höjdpunkt i den motoriska utvecklingen. Under denna tid har barnen fortfarande lätta kroppar, kroppens tyngdpunkt har sjunkit ytterligare och därmed har barnens balansförmåga förbättras ännu mer. Även koordinationsförmågan förbättras avsevärt genom att barnen under denna utvecklingsperiod lär sig förmågan att reglera spänning - avspänning. Barnen kan snabbt uppfatta förevisad övning och utföra aktuella rörelser i grovform.<sup>18</sup>

I detta stadium utvecklas oftast en inläring av specialiserade rörelser och kombinationer, d.v.s. specifika idrottsliga färdigheter i olika grenar. Bollspel, individuellt och i lag, väcker stort intresse hos många barn. Det som däremot fortfarande inte helt behärskas är snabba, reaktiva rörelser med periferin. Ett exempel på detta kan vara volleyboll där fingrarnas rörelser har stor betydelse för hantering av bollen vid de olika slagen.<sup>19</sup>

Utvecklingen av den motoriska förmågan, samspelet mellan sinnesorgan och muskler, den fysiska tillväxten och muskelstyrkan fortgår fram till puberteten, vilket betyder att rörelseträning fortfarande är viktigt vid 12 års ålder.<sup>20 21</sup>

Det är väldigt viktigt att det inte glöms bort att det är av högsta prioritet att erbjuda eleverna en mångsidig idrottsundervisning så att de får bästa möjliga förutsättningar att pröva på många olika idrotter. En för tidig specialisering är alltså inte att rekommendera.

---

<sup>17</sup>Engström, L-M., "Motorisk utveckling, motion och idrott" i *Boken om skolans utveckling*, red. Naeslund, J., (Uddevalla, 1982), s. 103-104

<sup>18</sup>Åhs, O., *Barns motoriska utveckling*, (Farsta: Sv. gymnastikförb., 1977), s. 20

<sup>19</sup>Sigmundsson, H. & Vorland Pedersen, A., *Motorisk utveckling*, (Lund: Studentlitteratur, 2004), s. 17-18

<sup>20</sup>Åhs, O. (1977), s. 20

<sup>21</sup>Sigmundsson, H. & Vorland Pedersen, A. (2004), s. 17-18

Idrottsundervisningen i skolan bör ta tillvara den period av motorisk vetgirighet och inlärningskapacitet som finns under åren före puberteten. Det kan ses som en självklarhet att det inte gynnar mångfalden att bara satsa på några få talanger, utan se till att alla barn får den allsidiga motoriska träning de behöver i åldern 9-12 år.<sup>22</sup>

#### 1.4.2 Forskning om utfallet av Lpo 94

Införandet av Lpo 94 gav större friheter än tidigare gällande tidstilldelningen mellan olika ämnen. Det var därför svårt att utifrån läroplanen få en överblick över de faktiska konsekvenserna i landets skolor.

Av detta skäl blev tidstilldelningen intressant att undersöka när projektet *Skola-Idrott-Hälsa* initierades år 2000. *SIH-projektet* syftade bland annat till att undersöka skolidrottens utveckling under 1900-talets andra hälft och tidstilldelningsfrågan blev därmed en huvudfråga.

Studierna visade att reformen inte lett till några drastiska nedskärningar. Medeltalet för tredjeklassare har t.o.m. ökat något medan det för sjätte- och niondeklassister har minskat med ca. 20 minuter per vecka.<sup>23</sup>

**Tabell 1. Idrottsundervisningen 2001 per vecka i år 3 och 6**

<u>År</u> <u>(min)</u>	<u>Medeltal (min)</u>	<u>Differens från Lgr 80 (min)</u>	<u>Spridning</u>
3	87	+7	40-140
6	98	-22	60-120

*Källa:* Sandahl, B. (förf.): "Ett ämne för vem? Idrottsämnet i grundskolan 1962-2002", Larsson, H. & Redelius, K. (red.), *Mellan nytta och nöje*, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 48

<sup>22</sup> Engström, L-M. (1982), s. 104-105

<sup>23</sup> Sandahl, B.: "Ett ämne för vem? Idrottsämnet i grundskolan 1962-2002", Larsson, H. & Redelius, K. (red.), *Mellan nytta och nöje*, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004), s. 47-48

Dock har reformen orsakat en väldigt stor spridning från en skola till en annan. Som ses ovan kan det ex. variera allt från 40 minuter i veckan upp till 140 minuter i veckan för en tredjeklass beroende på i vilken skola denna elev går.<sup>24</sup>

### 1.4.3 Bunkefloprojektet

Ingegerd Ericsson har arbetat som idrottslärare på Bunkefloskolan i Lund i 25 år. Under åren vidareutbildade hon sig till speciallärare och intresset för motorik väcktes. Det var av idrottsämnets neddragningar under 1990-talet som Ingegerd Ericsson kom i kontakt med Bunkefloprojektet. Ett projekt som i stort gick ut på att barnen på Ängslättsskolan i Bunkeflostrand hade en timme gymnastik/idrott varje dag i stället för två timmar per vecka.<sup>25</sup>

Ingegerd Ericssons studie bygger bl.a. på huruvida ”barns grovmotorik kan förbättras med ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan”. Hennes projekt, inom det så kallade Bunkefloprojektet, startade höstterminen 1999.<sup>26</sup>

Skolans alla elever, totalt 251 barn, har följts i tre årskurser till och med vårterminen i årskurs 3. Eleverna ingår i två interventionsgrupper (grupp 1 och 2) och en jämförelsegrupp (grupp 3). Interventionsgrupperna 1 och 2 har haft en obligatorisk schemalagd idrottsundervisning och fysisk aktivitet en timme varje skoldag, alltså fem lektioner per vecka. Inför varje läsår genomfördes motorikobservationer på samtliga elever. De elever som hade motoriska brister erbjöds ytterligare extra träning i en mindre grupp en gång i veckan. Denna motoriska träning skulle vara mer individuellt anpassad och utgå från den motoriska nivå varje elev befann sig på. Jämförelsegruppen hade endast skolans ordinarie idrottsundervisning som var två lektioner à 60 minuter per vecka.<sup>27</sup>

Resultatet på studien visade att barns grovmotorik förbättrades med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan. Efter första läsåret kunde man skåda skillnader mellan interventions- och jämförelsegrupp. I åk 3 var skillnaderna mycket stora och var allra störst i balansförmåga eller bilateral koordination. Motoriken hade förbättrats för både pojkar och flickor och skillnader mellan dem hade minskat. I jämförelsegruppen, som endast hade haft

---

<sup>24</sup> Sandahl, B. (2004), s. 47-48

<sup>25</sup> Wedman, I., 2005-04-13 <[http://www.idrottsforum.org/reviews/items/wedman\\_ericsson.html](http://www.idrottsforum.org/reviews/items/wedman_ericsson.html)> (2003-11-25)

<sup>26</sup> Wedman, I., 2005-04-13 <[http://www.idrottsforum.org/reviews/items/wedman\\_ericsson.html](http://www.idrottsforum.org/reviews/items/wedman_ericsson.html)> (2003-11-25)

<sup>27</sup> Ericsson, I., *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*, (diss. Lärarutbildningen, Malmö högskola; Malmö: Reprocentralen, 2003), s. 93

skolans ordinarie idrottsundervisning två lektioner per vecka, hade skillnader mellan flickors och pojkars motoriska förmåga ökat från åk 2 till 3. Men i interventionsgrupperna fanns det inga mätbara skillnader mellan pojkar och flickor i åk 3, varken i balansförmåga eller bilateral koordination eller öga-handkoordination. Av pojkarna hade 90% god motorik och av flickorna 94%. Motsvarande siffror för jämförelsegruppen var 46 % för pojkarna och 83% för flickorna. Resultaten tydde på att ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning hade stor betydelse för elever med små och stora motoriska brister, men även för elever med lätta och stora koncentrationssvårigheter när det gällde deras motoriska utveckling. I de båda interventionsgrupperna förbättrade elever med koncentrationssvårigheter sin motorik under projektets gång.<sup>28</sup>

## Tabell 2. Bunkeflostudiens resultat

<u>Kön</u>	<u>Interventionsgruppen</u>	<u>Jämförelsegruppen</u>
Flickor	94%	83%
Pojkar	90%	46%

*Källa: Ericsson, I., Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer, (diss. Lärarutbildningen, Högskolan i Malmö; Malmö: Reprocentralen, 2003), s. 126-127*

I jämförelsegruppen, som haft skolans ordinarie idrottsundervisning, fanns inga mätbara skillnader vid testet före och testet efter hos elever med små och stora motoriska brister. Eleverna i jämförelsegruppen som hade motoriska svårigheter och brister har kvar dessa ett år senare. Detta tyder på att motoriska brister inte går över av sig själv. Det visar även att skolans två idrottslektioner inte var tillräckligt för att stimulera dessa elevers motoriska utveckling. Utan någon extra stimulering och träning kommer de motoriska problemen att bestå, sannolikt genom de kommande skolåren och även i det fortsatta livet. Studien visade att motorisk träning hade större effekt och betydelse för de elever som hade svårare motoriska brister. Ericsson menar att motorikobservationer vid skolstarten är positivt och kan ge en bra vägledande information, framför allt för de elever som kan komma att behöva extra stöd i idrott, men även i andra skolämnen. Med hjälp av denna vägledning kan informationen byggas vidare till adekvata åtgärdsprogram. Studien visar att skillnaden i skolprestationer

---

<sup>28</sup> Ericsson, I. (2003), s. 126-127

mellan dessa två grupper kan minska med utövad fysisk aktivitet och stimulerad motorisk träning i skolan.<sup>29</sup>

#### **1.4.4 Slutsatser av forskningsläget**

Vi kan konstatera att det krävs en mångsidig och kontinuerlig fysisk aktivitet för att främja den motoriska utvecklingen hos barn i åldrarna 9-12 år. Det är väldigt viktigt att komma ihåg att låta barnen prova på många olika aktiviteter och inte låta dem specialisera sig vid för tidig ålder.<sup>30 31</sup>

Införandet av Lpo 94 gav större friheter än tidigare gällande tidstilldelningen mellan olika ämnen. Detta resulterad i att reformen orsakat en väldigt stor spridning från en skola till en annan, men att det i medeltal inte blivit mindre lektionstid för skolidrotten.<sup>32</sup>

Bunkefloprojektet visar att skolidrotten i sig inte kan hjälpa elever med bristande motorik. Ingegerd Ericsson har kommit fram till att det krävs en mer tidskrävande satsning för att hjälpa dessa elever.<sup>33</sup>

### **1.5 Metod**

Vi har använt oss av intervjuer som kvalitativ metod. Vi har gjort intervjuer som till största delen har bestått av öppna frågor. Vi har valt att göra intervjuer för att de intervjuade idrottslärarna skall kunna använda sina egna ord och svara utförligt på de frågor vi ställer.

#### **1.5.1 Litteratursökning**

Litteraturen togs fram på Idrottshögskolans bibliotek genom sökning på ord som *motorisk utveckling*, *skolidrott* och *fysisk aktivitet*.

#### **1.5.2 Urval**

Vi började med att välja ut tre kommuner från vilka vi ville intervjua idrottslärare. Dessa tre kommuner blev Nacka, Värmdö och Stockholm på grund av praktiska skäl så att vi kunde genomföra personliga intervjuer med varje idrottslärare. I dessa kommuner valde vi slumpmässigt ut ett urval av skolor. Sedan gick vi in på respektive kommuns hemsida och

---

<sup>29</sup> Ericsson, I. (2003), s. 128-129

<sup>30</sup> Engström, L-M. (1982), s. 103-105

<sup>31</sup> Åhs, O. (1977), s. 20

<sup>32</sup> Sandahl, B. (2004), s. 47-48

<sup>33</sup> Ericsson, I. (2003), s. 128-129

sökte reda på kommunala skolor som hade idrottsundervisning för elever som går skolår 4-6. Av dessa skolor lottade vi sedan fram åtta skolor vars idrottslärare vi kontaktade. Endast en av dessa tillfrågade idrottslärare valde att inte delta i intervjun.

### **1.5.3 Tillvägagångssätt**

Vi åkte till skolorna och träffade idrottslärarna i fråga. Vi använde oss av ett kvalitativt tillvägagångssätt i vår studie och intervjuade totalt sju stycken idrottslärare. Vi intervjuade tre respektive fyra idrottslärare per person. Vid intervjun använde vi oss av bandspelare med vilken vi spelade in intervjun. Efter intervjun var gjord gick vi hem och renskrev intervjun. Intervjun bestod av i huvudsak av öppna frågor, men även två frågor som hade låsta alternativ där de skulle placera olika svarsalternativ i relation till varandra. Samtliga intervjufrågor kan ses i sin helhet i *Bilaga 1*.

### **1.5.4 Källkritiska problem och bortfall**

Det mesta löpte på bra i samband med intervjuerna. Det största problemet var att en av idrottslärarna uteblev efter att vi kommit överens om tid för intervjun. Därför uteblev en av de inplanerade intervjuerna och det blev endast sju intervjuer istället för åtta stycken. Följden av detta är att det blev en röst mindre hörd i denna intervju.

### **1.5.5 Validitet och reliabilitet**

Ett litet problem som förekom under två av intervjuerna var att det under intervjun kom in kollegor till den idrottslärare som vi intervjuade och dessa kollegor började svara på några enstaka frågor vi ställde. Till viss del fanns risken att den lärare vi intervjuade också påverkades.

Vi anser att vi med de frågor vi har ställt har mätt det som vi har avsett att mäta, det vill säga att validiteten är bra på vår undersökning.

Reliabiliteten är tillförlitlig eftersom vi har intervjuat endast behöriga idrottslärare och vi tror att det med tanke på att alla har relativt likadan bakgrund, sett till utbildning, bör det inte förekomma så värst stora differenser i svaren.



Vi vill även kommentera det faktum att ingen gemensam definition av motorik använts i intervjuerna, vilket kan få konsekvenser för resultaten, som i sin tur kan inverka menligt på studiens tillförlitlighet.

### **1.5.6 Presentation av undersökningsgrupp**

Vi har valt att kalla de idrottslärare vi intervjuat i vår undersökningsgrupp för *Lärare A, B, C, D, E, F* och *G*. Här följer en kort presentation av alla dessa sju idrottslärare.

*Lärare A* är en kvinna på 32 år som läst till idrottslärare på IH (Idrottshögskolan) i Stockholm under åren 1992-1995. Hon jobbar på en grundskola, för skolåren F-6 i östra Stockholm. På skolan finns en liten idrottshall och en grusfotbollsplan.

*Lärare B* är en kvinna på 33 år som har läst till idrottslärare vid institutionen idrott och hälsa vid Örebro universitet under åren 1992-1995. Hon jobbar på en grundskola, för skolåren F-9 i östra Stockholm. På sin skola har *Lärare B* en stor nybyggd idrottshall och en fotbollsplan. Det finns väldigt mycket idrottsmaterial till idrottslärares förfogande på skolan.

*Lärare C* är en man på 42 år som har läst till idrottslärare på IH i Stockholm under åren 2001-2004. Han jobbar på en grundskola, för skolåren F-9 i östra Stockholm. På skolan finns en stor nybyggd idrottshall, en ny gräsfotbollsplan och en grusfotbollsplan.

*Lärare D* är en kvinna på 62 år som har läst till idrottslärare på GCI (Gymnastiska centralinstitutet) i Stockholm. Hon jobbar på en grundskola, för skolåren F-6. På skolan finns en liten idrottshall och en grusfotbollsplan.

*Lärare E* är en man på 31 år som har läst till idrottslärare på IH i Stockholm under åren 1996-99. Han jobbar på en grundskola, för skolåren F-6, i västra Stockholm. På sin skola har *Lärare E* en nybyggd friidrotts- och fotbollsplan samt två små inomhushallar till sitt förfogande.

*Lärare F* är en kvinna på 31 år som har läst till idrottslärare på IH i Stockholm under åren 2000-2003. Hon jobbar på en grundskola, för skolåren F-9, i centrala Stockholm. Till sitt förfogande har *Lärare F* två små idrottshallar till sitt förfogande samt det faktum att skolan ligger nära till friluftsmiljö.

Lärare G är en kvinna på 60 år och hon blev klar idrottslärare 1972 från GIH (Gymnastik- och idrottshögskolan) i Stockholm. Hon jobbar på en grundskola, för skolåren F-5, i centrala Stockholm. Till sitt förfogande har hon en liten idrottshall samt skolgården.

## 2. Resultat

Här följer en sammanställning av de svar vi fått på frågorna vi ställt till idrottslärarna i fråga. Vi har valt att endast redovisa de frågor som har en anknytning till syfte och frågeställning.

### 2.1 Hur värderas motoriken av idrottslärarna?

En av de grundläggande frågorna vi ställde till idrottslärarna var vad de tycker är viktigt när de planerar sina idrottslektioner, samt vad de vill uppnå på sina idrottslektioner. Det finns ett klart samband mellan alla idrottslärares svar:

”Jag försöker göra så att så många som möjligt tycker att lektionerna är roliga. Alla skall kunna vara med oavsett förutsättningar. Undervisningen skall nivåanpassas, gärna så att man kan välja olika saker. Jag tycker även det är viktigt att eleverna känner att de ha lärt sig något och att de under idrotten finner intresse så de även motionerar på fritiden. Det är viktigt att alla förbättrar sig över sin egen förmåga.”<sup>34</sup>

”Det skall vara kul att röra sig så man hittar något som är kul även på fritiden. Ofta kan det vara så att jag lär dem någon lek på idrotten, sen när jag ser dem ute på rasterna leker de den leken jag precis har lärt dem. Det tycker jag är positivt för då rör sig barnen även under resten av skoldagen och inte bara på idrotten. Jag vill få alla barn att röra på sig.”<sup>35</sup>

”Att barnen har roligt och att de har rört på sig. Jag strävar också efter att det skall fungera i alla klasserna och att eleverna lär sig samarbeta. Jag försöker att alltid ha en röd tråd i det jag gör.”<sup>36</sup>

Gemensamt för dessa citat ovan är att idrottslärarna anser att det viktigaste är att eleverna har det roligt på idrottslektionerna.

---

<sup>34</sup> Lärare A

<sup>35</sup> Lärare B

<sup>36</sup> Lärare D

Här följer några andra åsikter:

”I första hand har man kursplaner och styrdokument som styr arbetet, både ämnets och skolans styrdokument. Jag tycker det är viktigt att ta hänsyn till gruppen jag har. Det är viktigt att alla rör på sig och att de får ett intresse för idrott som smittar av sig så att barnen även rör sig på fritiden.”<sup>37</sup>

”Generellt sätt skall det vara roligt och passa så många som möjligt. Det skall vara bredd, fokus på de svagare eleverna och så skall läroplanens bitar täckas in. Man skall uppnå rörelseglädje och helst lite puls. Man skall öva samarbete, lära sig att komma överens, att man fungerar ihop som en grupp helt enkelt.”<sup>38</sup>

De här idrottslärarna betonar också styrdokumentens betydelse vid planeringen av sina idrottslektioner.

De återstående två idrottslärarna säger följande:

”Fysisk aktivitet är viktigt, jag vill skapa ett intresse för framtiden och få eleverna att se sambandet mellan idrott och hälsa. Jag vill också att eleverna skall utveckla en social kompetens.”<sup>39</sup>

”Det är viktigt att alla kan delta och att alla får ut något av lektionerna. Jag strävar att uppnå ett 100%igt deltagande. Det skall vara lustfyllt, roligt och varierande. Eleverna skall vara lyckliga när de går ifrån idrottslektionen. Jag brukar också bjuda hit representanter från olika idrottsföreningar som presenterar sina egna idrotter. Detta gör jag för att förhoppningsvis skapa ett intresse hos eleverna för att fortsätta vara aktiva även på fritiden.”<sup>40</sup>

De vill att alla elever skall vara aktiva och även se glädjen i att ägna sig åt fysisk aktivitet på fritiden. Den sociala kompetensen nämns också som en viktig faktor.

---

<sup>37</sup> Lärare C

<sup>38</sup> Lärare E

<sup>39</sup> Lärare F

<sup>40</sup> Lärare G

Alla lärare vill alltså att eleverna skall ha roligt på skolidrotten och en del anser också att det är viktigt att eleverna hittar en fysisk aktivitet som de kan ägna sig åt på sin fritid. Andra viktiga faktorer är att eleverna blir bra på att samarbeta och ta hänsyn till varandra.

Lärarna fick rangordna från 1-8 vilka aktiviteter som är mest förekommande under ett läsår. Följande alternativ fanns med: *Bollspel, Dans, Friidrott, Friluftsliv, Lekar, Redskapsgymnastik, Simning* och *Styrketräning/konditionsträning*.

Här följer en rangordning och ett snitt över vilka aktiviteter som är mest respektive minst förekommande:

**Tabell 3. Rangordning av aktiviteter i undervisningen i Idrott och hälsa**

Bollspel	1,85
Lekar	2,28
Redskapsgymnastik	2,57
Styrketräning/konditionsträning	4,14
Friidrott	5,28
Friluftsliv	6
Dans	6
Simning	7,57

Kommentar: Lärarna fick uppskatta hur ofta de har varje enskild aktivitet, av de åtta vi valt ut, under ett läsår. De fick sedan rangordna aktiviteterna från 1-8, där 1 förekommer mest och 8 förekommer minst. Vi räknade sedan ut ett medeltal på alla idrottslärares svar, det är det talet ni kan avläsa i tabellen ovan.

De tillfrågade lärarna fick svara på frågan; "*Vilka faktorer tycker ni är de viktigaste när ni planerar undervisningen?*" Rangordna följande alternativ: *Egen idrottserfarenhet, Eget idrottsintresse, Elevernas motoriska utveckling, Elevernas önskemål, Lokal, Läroplanen och Omgivande faktorer, samhället, massmedia.*

Här följer en rangordning och ett snitt över vilka faktorer som styr när de planerar sin idrottsundervisning:

**Tabell 4. Mest respektive minst betydelsefulla faktorer för undervisningens innehåll**

Läroplanen	1,71
Elevernas motoriska utveckling	2,71
Elevernas önskemål	3,57
Lokal	4,14
Omgivande faktorer (samhället, media)	5
Egen idrottserfarenhet	5
Eget idrottsintresse	5,85

Kommentar: Lärarna fick uppskatta vilka faktorer som styr mest respektive minst, av de sju vi valt ut, under ett läsår. De fick sedan rangordna faktorerna från 1-7, där 1 förekommer mest och 7 förekommer minst. Vi räknade sedan ut ett medeltal på alla idrottslärares svar, det är det talet ni kan avläsa i tabellen ovan.

Det mest intressanta i detta är enligt oss är att ingen av idrottslärarna nämnde den motoriska utvecklingen innan vi gav det som ett alternativ. När de fick den motoriska utvecklingen som ett givet alternativ så värderade de genast den väldigt högt, nästan som högsta prioritet. Men vi kan ändå se att idrottslärarna använder sig av aktiviteter som kan vara bra i syfte att främja motoriken. Bollspel, lekar och redskapsgymnastik kan vara mycket användbara om de används på ett varierande sätt.

En punkt som vi ansåg vara av betydelse var hur mycket undervisningstid eleverna på respektive skola har i idrott varje vecka. Svaren varierade inte så mycket, utan själva undervisningstiden var ungefär den samma på alla skolor. De elever som har minst idrottsundervisning i veckan har 90 minuter per vecka och de som har mest har 120 minuter per vecka. I regel kan vi konstatera att det var mer idrott i skolår 6 jämfört med i skolår 4 och 5.

På frågan om i vilken utsträckning motorisk träning förekommer i undervisningen svarade alla att det förekommer allt från...:

”Ganska mycket.”<sup>41</sup>

...till:

”Motorisk träning förekommer i princip varje lektion.”<sup>42</sup>

En av lärarna säger också att den motoriska träningen ofta kommer med på köpet när de genomför olika sorts fysiska aktiviteter på lektionerna:

”Vi har ofta hinderbanor och då kommer ju motoriken på köpet fast jag inte direkt tänkt på att det är det som är i fokus just då.”<sup>43</sup>

Med tanke på att det tidigare i denna uppsats kommit fram, genom litteraturstudier, att motorisk träning har en stor betydelse för barnens utveckling ville vi fråga vilken betydelse de tycker att motorisk träning har:

”Det ger ju ökat självförtroende. Ju bättre motorik du har desto högre status får du, det tycker jag märks på eleverna.”<sup>44</sup>

”Att man vågar mer. Att man vågar visa mer i kroppen. Jätte positivt för självförtroendet.”<sup>45</sup>

”Stor betydelse! Eleverna växer, blir säkrare i umgänget med kompisar, blir mycket säkrare här inne i hallen. Eleverna kan klara av allt annat lättare, som t.ex. skrivning. Ofta så förbereder vi för det som skall komma på idrottslektionen nästa vecka på extragympan, det gör att de känner sig trygga. T.ex. om vi ska hoppa trampett nästa vecka så kan vi öva lite på det

---

<sup>41</sup> Lärare B

<sup>42</sup> Lärare G

<sup>43</sup> Lärare E

<sup>44</sup> Lärare A

<sup>45</sup> Lärare B

på extragympan veckan innan, extragympan på den här skolan är attraktiv.”<sup>46</sup>

Dessa tre idrottslärare ovan betonar mycket självförtroendets betydelse vid träning av motoriken. De anser att bra motorik ger ett bättre självförtroende.

Det finns även andra åsikter:

”Jag vet att motoriken har stor betydelse. Vid t.ex. inläring av andra kunskaper och färdigheter. Att träna motoriken i idrottshallen hjälper till med inläringen av de teoretiska ämnena i klassrummet.”<sup>47</sup>

”Den har en otroligt stor betydelse, den är grundstenen i all rörelse. Har en elev bra motorik så klarar den sig bra även annars i skolan. Om en elev har dålig motorik och inte klarar av att delta i idrotten upplevs idrotten i sig som tråkig.”<sup>48</sup>

”Den har mest betydelse, speciellt i år 4 då eleverna har svårt att ha kontroll på sin egna kropp.”<sup>49</sup>

”Den är väldigt viktig. Den är grunden till allt. Det är den man utgår ifrån.”<sup>50</sup>

De här fyra idrottslärarna ser motoriken i ett ännu större samband. De menar att en bra motorik är grunden till en massa all annan kunskap i skolan.

Alla idrottslärare är överens om att den motoriska träningen är av högsta prioritet. Alla sju idrottslärare verkar lägga stor vikt vid den i sin undervisning när de får *motorisk träning* som svarsalternativ.

---

<sup>46</sup> Lärare C

<sup>47</sup> Lärare D

<sup>48</sup> Lärare E

<sup>49</sup> Lärare F

<sup>50</sup> Lärare G

## ***2.2 Individanpassad undervisning***

Individanpassad undervisning är mer förekommande än vi trodde från en början. Det har rent allmänt verkat att det är en resursfråga och att det är en av de första sakerna som försvinner inom skolidrotten om det skall dras ner på någonting.

Av de sju idrottslärare som vi intervjuade hade fyra stycken individuellt anpassad undervisning:

”På vår skola har vi individanpassad undervisning en gång i veckan. Eleverna går inte hela året utan de byter av med varandra. T.ex. imorgon börjar en grupp med tjejer som skall träna bollspel. De tycker det är jobbigt och läskigt med bollspel. De ska få en genomgång med bl.a. regler så att de inte gör bort sig som de tycker att de gör. Det kan även vara elever som är överviktiga som behöver träna mer och de elever som har motoriska problem. Det är populärt med extragympa bland eleverna. Det är aldrig någon som tackar nej. Jag tycker att den extraundervisningen som finns idag räcker.”<sup>51</sup>

”Vi har 40 minuter per vecka för yngre och 40 minuter för äldre. Jag skulle vilja ha mer individanpassad undervisning, men det finns ingen tid för det. Det finns varken tid i hallen eller i våra tjänster. Så för båda ställena behöver det tillkomma tid. Det skulle behövas mer än en gång i veckan, många rör sig för lite och har svårt att röra på sig. Det finns andra elever som jag har försökt att få med på extragympan, men det är inget som jag kan tvinga någon till att vara med på.”<sup>52</sup>

”Detta läsår 40 min per vecka för de som behöver extra träning i idrott. För två år sedan var det 120 min/vecka.”<sup>53</sup>

”Ja, 20 min/vecka, men jag har lagt om mitt schema så att det är 60 min/vecka under inomhusperioden och ingen alls under utomhusperioden.”<sup>54</sup>

---

<sup>51</sup> Lärare A

<sup>52</sup> Lärare C

<sup>53</sup> Lärare E



När vi intervjuade dessa fyra idrottslärare fick vi bilden av att de gärna skulle vilja ha mer individanpassad undervisning. Vi kan också se att denna undervisning i fråga kan utnyttjas till alla möjliga olika syften beroende på vilka behov eleverna på just den skolan har.

De övriga tre idrottslärarna har inte någon individanpassad undervisning:

”Jag hade tidigare individanpassad undervisning, men det var bara för att jag hade några timmar kvar som jag inte visste vad jag skulle lägga annars. Men det är slut nu, jag har gjort mina sista timmar. Så just nu finns det ingen tid till det.”<sup>55</sup>

”Vi har ingen individanpassad undervisning, men om behovet finns så ordnas det. Fast jag tycker att det är svårt att själv se vilka som behöver extraundervisning.”<sup>56</sup>

”Nej, vi har ingen individanpassad undervisning.”<sup>57</sup>

Det är intressant att de tre idrottslärare som inte har individanpassad undervisning inte heller visar något större intresse för att ha det. Det kan tänkas att behovet kanske blir mer tydligt om det finns ett alternativ för de elever som har svårt i skolidrotten.

### ***2.3 Hur tränas motoriken hos eleverna?***

Efter att idrottslärarna gått från att inte nämna den motoriska utvecklingen som ett mål till att säga att den är bland det viktigaste så bad vi lärarna ge exempel på olika övningar som de använder sig av för att främja motoriken:

”Jag kan inte säga att det är några speciella, det är ju många övningar som främjar motoriken. Grundformerna, hänga, klättra, krypa, åla... Vi tränar och lägger in alla dessa moment när jag gör en hinderbana, men inte att vi

---

<sup>54</sup> Lärare G

<sup>55</sup> Lärare B

<sup>56</sup> Lärare D

<sup>57</sup> Lärare F

ålar en hel lektion. Men jag tänker ofta så när jag lägger upp en lektion eller olika stationer att man vill få med många moment.”<sup>58</sup>

”Jag använder mig inte av några speciella övningar. Jag tänker inte när jag lägger upp undervisningen att motoriken skall med utan den kommer automatiskt. Det kommer när jag använder redskapen t.ex. att vi tränar rulla, hoppa, krypa, hänga. Jag tänkte mer på motorik när jag undervisade de yngre barnen.”<sup>59</sup>

”Den motoriska träningen kommer mest på köpet i och med att jag använder mig av bl.a. redskaps- och motorikbanor. Jag brukar även ibland ha uppvärmning där eleverna skall springa på olika sätt.”<sup>60</sup>

De här tre idrottslärarna tänker inte så mycket på själva motoriken när de planerar sina lektioner utan det visar sig att den motoriska träningen kommer mest på köpet. Det är bra i sig att motoriken tränas genom så många andra aktiviteter så bara idrottsundervisningen är tillräckligt mångsidig så utvecklas motoriken samtidigt.

De här idrottslärarna har däremot konkreta exempel på vad de brukar göra:

”Jag försöker leka in det, som att hoppa jämfota i sidled t.ex. då har jag lagt ut rockringar och sagt att nu ska vi ha en stafett eller att de får klattra upp i ribbstolen och släppa en ärtpåse. Man försöker leka in det med stafetter. Jag vill även hinna observera vilka som har svårigheter. Jag vet att det är gammalt men jag brukar försöka i smyg anteckna lite om var eleverna står.”<sup>61</sup>

”Det är liksom att röra sig till musik, röra sig med fasta redskap, handredskap. Det är allt möjligt. Jag trycker mycket på motorik.”<sup>62</sup>

De här uttalandena visar att de så gott som hela tiden har den motoriska utvecklingen i tankarna när de planerar sina lektioner.

---

<sup>58</sup> Lärare A

<sup>59</sup> Lärare D

<sup>60</sup> Lärare E

<sup>61</sup> Lärare B

<sup>62</sup> Lärare C

De övriga två idrottslärarna svarar följande:

”Jag utgår från de motoriska grundformerna och använder mig mycket av hopprep och redskapsbanor.”<sup>63</sup>

”Jag använder mig av i princip av alla grundformer.”<sup>64</sup>

De här idrottslärarna ser också motoriken som något viktigt och jobbar mycket med de motoriska grundformerna hos eleverna.

Överlag verkar alla sju idrottslärare få in den motoriska träningen på ett eller annat sätt. Den största skillnaden är den att majoriteten av idrottslärarna verkligen tänker på att träna motoriken, medan några av idrottslärarna får med den på köpet.

#### **2.4 Svårigheter med motorisk träning**

Med tanke på att majoriteten av idrottslärarna prioriterade motoriken högt, när de får *motorisk träning* som svarsalternativ, medan en del mest ansåg att den följde med på köpet så frågade vi vad lärarna tycker att svårigheterna med motorisk träning är:

”Att hinna med att se alla. Peppa alla och hjälpa alla. Om det är många som har svårt för något så är det jättesvårt för mig att klona mig att vara på flera ställen samtidigt. Men jag brukar ha små grupper, det är lite lättare att se då.”<sup>65</sup>

”Det är lätt att få in motorisk träning, men svårt att kunna hjälpa alla. Det är svårt att hinna vara på alla ställen samtidigt.”<sup>66</sup>

---

<sup>63</sup> Lärare F

<sup>64</sup> Lärare G

<sup>65</sup> Lärare B

<sup>66</sup> Lärare E

”Det är lätt att hitta på övningar, men svårt att räkna till med att hjälpa alla som behöver hjälp. Man vill ju kunna hjälpa alla som behöver hjälp.”<sup>67</sup>

Vi kan se att alla de här idrottslärarna ovan vill väldigt mycket men känner att de stora elevgrupperna samt tiden begränsar dem i att göra det arbete de önskar att de hann med.

Vi fick också reda på att ett flertal av idrottslärarna känner att de saknar den spetskunskap som kunde vara behövlig inom motorisk träning:

”Det svåra är att på något sätt diagnostisera en elev och se vad den behöver och sen anpassa undervisningen utefter det. Det kan vara något motoriskt men sen märker man att det inte bara är det utan, något syndrom eller någon bokstavskombination där det där hänger ihop och det är svårt att på något sätt träna något motoriskt när det inte riktigt funkar.”<sup>68</sup>

”Jag upplever att jag inte riktigt har någon utbildning på exakt hur jag skall träna eleverna i motorik. Det finns väl vad jag förstår tester man kan göra och se på. Men den utbildningen har inte jag. Det finns ju speciallärare för andra ämnen som eleverna går till om de behöver hjälp med något så varför skall det inte finnas i idrottsämnet?”<sup>69</sup>

”Det är lätt med övningar, det finns massor, men det är svårt att hjälpa dem som har riktigt svåra problem. Jag skulle vilja gå någon fortbildning inom området motorisk träning, men jag har svårt att hitta kurser som innehåller den kunskap som jag söker.”<sup>70</sup>

Vi kan tydligt se att det finns behov för fortbildning inom den motoriska träningen och att det verkligen kunde löna sig att fortbilda många av de idrottslärare som finns ute i skolorna.

---

<sup>67</sup> Lärare F

<sup>68</sup> Lärare C

<sup>69</sup> Lärare D

<sup>70</sup> Lärare G

Det är endast en av de sju idrottslärarna vi intervjuat som inte upplever några svårigheter med att undervisa i motorisk träning:

”Jag tycker inte det är så svårt. Jag brukar lägga upp olika nivåer som eleverna får välja mellan på t.ex. olika stationer. Jag tänker ofta på det när jag planerar mina lektioner. Det skall alltid finnas övningar som passar alla.”<sup>71</sup>

Det gemensamma hos alla idrottslärare verkar vara att de verkligen vill försöka hjälpa alla de elever som behöver hjälp. Det uppstår dock problem, vi kan lätt urskilja de två mest förekommande problemen. Det första är att det är svårt att räkna till eftersom klasserna är så stora, vilket leder till att det på varje lektion är många elever som behöver hjälp. Som ensam lärare är det näst intill omöjligt att få tiden att räkna till för att hjälpa alla. Det andra problemet är att det på många håll finns en bristande kunskap, lärarna vill kunna hjälpa alla men det finns ”svåra fall” där kunskapen tar slut och idrottslärarna inte riktigt vet vart de skall vända sig för att få den hjälpen och kunskapen.

## ***2.5 Kompetens för undervisning i motorisk träning***

Sex stycken av de sju lärare vi intervjuade har gått sin idrottslärarutbildning på Idrottshögskolan i Stockholm. *Lärare B* gick sin utbildning på Idrottshögskolan i Örebro. Vi ville veta om de idrottslärare vi intervjuade upplevde att deras idrottslärarutbildning innehöll utbildning i motorisk träning. Två av idrottslärarna säger detta:

”Ja, när jag läste i Karlstad. Eva Novak var som lärare och hon var tydligen någon ”höjdare”. Det var någon tysk utbildning som inte fanns i Sverige. Hon var jättestolt över sin tyska motoriska utbildning. Den kursen som vi gick var på 4p. Men vi hade inte något på Idrottshögskolan, det kanske var något litet nån gång. Vi hade två böcker om ”fumlar och tumlare” som kurslitteratur. De böckerna har jag plockat lite övningar ur.”<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Lärare A

<sup>72</sup> Lärare B

”Ja, motorisk träning förekom främst på lektionerna med redskapsgymnastik.”<sup>73</sup>

Det är enligt vår mening inte bra att endast två av sju idrottslärare upplever att de haft tillräcklig undervisning i motorisk träning.

Det verkar som om att den motoriska träningen kommit på köpet även under idrottslärarutbildningen:

”Vi hade ju alla olika idrotter så det ingick ju där, men inte som ett eget ämne som hette motorik.”<sup>74</sup>

”Till en viss del, det kom mest på köpet när vi hade redskapsgymnastik och olika grundformer. Vi hade inte direkt någon undervisning där vi fick lära oss att studera elever och se om de hade några brister och hur man kunde rätta till dem.”<sup>75</sup>

Det kommer fram att det kunde ha varit mer tyngdpunkt på motoriken under idrottslärarutbildningen eftersom det visat sig vara en viktig del av idrottslärarnas dagliga arbete ute på skolorna.

Några av idrottslärarna hade inte några direkta minnen att knyta an till:

”Jag kommer faktiskt inte ihåg. Den innehöll ju det, men jag kommer inte ihåg om det var mycket.”<sup>76</sup>

”Nej, inte enbart undervisning om motorik vad jag kommer ihåg.”<sup>77</sup>

”Njaa, jag kommer inte riktigt ihåg. Men det var i alla fall ingen tyngdvikt på motorisk träning.”<sup>78</sup>

---

<sup>73</sup> Lärare F

<sup>74</sup> Lärare A

<sup>75</sup> Lärare E

<sup>76</sup> Lärare C

<sup>77</sup> Lärare D

<sup>78</sup> Lärare G

Dessa uttalanden kan också ses som en bristande undervisning inom det motoriska området eftersom det inte är någonting som idrottslärarna kommer ihåg och kan ta hjälp av i sitt dagliga arbete.

Eftersom vi fick bilden av att de idrottslärarutbildningar dessa lärare hade gått var bristfälliga vad gäller utbildning i motorisk träning tyckte vi att det var lämpligt att fråga om de känner sig kompetenta att undervisa motorisk träning. De tidigare uttalandena till trots så var det bara en idrottslärare som inte ansåg sig kompetent:

”Nej, egentligen inte. Jag försöker så gott jag kan. Jag hittar på allting själv om hur jag skall stärka just det här barnet.”<sup>79</sup>

De flesta ansåg sig däremot vara kompetenta att undervisa i motorik:

”Ja, jag anser att jag är kompetent.”<sup>80</sup>

”Jag skulle behöva mer, men jag tycker jag är halvkompetent. Jag är inte jättebra, men inte jätte dålig, lite lagom.”<sup>81</sup>

”Ja, det tycker jag.”<sup>82</sup>

”Ja, det tycker jag att jag är.”<sup>83</sup>

Det kan tänkas bli lite svårtolkat om majoriteten säger sig haft bristande undervisning i motorisk träning under sin utbildning, men ändå anser sig kompetenta att undervisa i ämnet.

Svar på denna undran kan eventuellt fås genom dessa två uttalanden:

”Ja, men inte direkt efter att jag gått ut idrottslärarutbildningen, utan först efter att ha lärt mig från kollegor och genom egna erfarenheter ute på fältet.”<sup>84</sup>

---

<sup>79</sup> Lärare D

<sup>80</sup> Lärare A

<sup>81</sup> Lärare B

<sup>82</sup> Lärare C

<sup>83</sup> Lärare F

<sup>84</sup> Lärare E

”Ja, på denna nivå, men jag känner att jag skulle behöva mer utbildning och kompetens för att klara av de mer komplicerade problemen.”<sup>85</sup>

Det kan vara så att de flesta känner att de ändå haft en grund att stå på för att klara av det mest elementära, men att det blir mer knepigt om det rör sig om svårare fall. Det verkar också som om att erfarenheter och utbyte med kollegor ger väldigt mycket kunskap.

Det känns ändå betryggande att nästan alla av dessa idrottslärare känner sig trygga i att undervisa i motorisk träning även trots de flesta av dem ansåg att de kunde ha haft en mer gedigen utbildning inom området motorik.

### **3. Diskussion**

#### ***3.1 Sammanfattning***

Syftet med denna uppsats var att ta reda på hur motorisk träning värderas av idrottslärare samt ta reda på i vilken utsträckning motorisk träning förekommer under lektionerna i *Idrott och hälsa*. Vi har gjort våra intervjuer med slumpmässigt utvalda idrottslärare i Stockholms län, närmare bestämt i kommunerna Nacka, Stockholm och Värmdö.

Vår första frågeställning i denna uppsats var om motoriken är viktig när idrottslärarna planerar sina idrottslektioner. Vi kunde konstatera att idrottslärarna till en början inte nämnde motoriken när de fritt fick svara på frågan om vad de tänkte på och vad de ville uppnå med sina lektioner. Men när de sedan vid ett senare tillfälle fick givna svarsalternativ så värderades den motoriska utvecklingen hos eleverna väldigt högt.

Vi var intresserade av om det förekommer individanpassad undervisning på skolorna i fråga. Fyra av sju idrottslärare har individanpassad undervisning. Vi får som svar att på de flesta skolor beror bristen på förekomsten av denna sort av undervisning först och främst på resurser, inte på bristen av behov. Vi kan också konstatera att de idrottslärare som redan har individanpassad undervisning är mer angelägna om att få mer undervisningstid för de elever

---

<sup>85</sup> Lärare G



med motoriska brister än vad de idrottslärare som inte har någon individanpassad undervisning överhuvudtaget är.

Med den motoriska träningen i fokus ville vi veta vilka övningar idrottslärarna använder sig av när de tränar motoriken hos sina elever. De svarade att motoriken tränas så gott som varje lektion och att den ofta kommer på köpet genom andra aktiviteter utan att de behöver tänka på att de just då skall speciellt träna just motorik. Men av ett flertal av idrottslärarnas svar framgick också att de oftast har motoriken i åtanke när de planerar sina idrottslektioner.

De flesta intervjuade idrottslärarna upplevde tiden och elevgruppernas storlek som den största svårigheten med motorisk träning. De vill så gärna hjälpa alla de elever som behöver hjälp, men det är omöjligt att hinna vara överallt.

De flesta av respondenterna uppgav att deras idrottslärarutbildning hade varit bristfällig i att utbilda dem inom ämnet motorik. Trots detta faktum kände ändå majoriteten av de intervjuade idrottslärarna sig kompetenta att undervisa sina elever inom området.

I övrigt så betonade också ett flertal av de intervjuade idrottslärarna vikten av den motoriska träningens betydelse för sina elevers utveckling rent allmänt. De nämnde att en bra motorik för med sig att de lyckas på skolidrotten och därmed får ett förstärkt självförtroende vilket avspeglar sig även under resten av skoldagen.

### ***3.2 Analys***

Vi kan läsa i avsnittet om tidigare forskning att det är viktigt med en bred och omväxlande idrottsundervisning. Det är viktigt att eleverna inte fastnar i samma rörelsemönster under sin utveckling utan får chans att pröva på så många olika aktiviteter som möjligt. Skolidrotten är en utmärkt arena för detta.

All form av fysisk aktivitet inom skolidrotten ger positiva fysiologiska effekter. Fysiologiska effekter är effekter som ökad cirkulation, och ämnesomsättning, större motståndskraft mot sjukdomar och ökad läkningsförmåga, förhöjd ork, ökad koncentrationsförmåga, m.m. Andra positiva effekter skapas inte av den fysiska aktiviteten i sig, utan tack vare det speciella sociala sammanhang som skolidrotten utgör. Det är frågan om psykologiska och sociala

effekter. I ett klimat med både trygghet och spänning råder det bästa klimatet för eleverna att utvecklas efter bästa förmåga.

Av den tidigare forskningen att döma, det vill säga vår tidigare utförda litteraturstudie, kan vi läsa att skolidrotten skall vara väldigt omväxlande och mångsidig för att främja elevernas motoriska utveckling.

Idrottslärarna anser att det är av högsta prioritet att eleverna har roligt och får röra på sig under idrottslektionerna. När vi ger dem det fasta svarsalternativet *motorisk träning* svarar de att den är av näst högsta prioritet. Detta är intressant eftersom idrottslärarna inte ens nämnde motorisk träning när de fick svara fritt på frågan om vad som är viktigt på idrottslektionerna.

Idrottslärarna fick rangordna ett antal aktiviteter och i topp kom bollspel, lekar och redskapsgymnastik. Dessa aktiviteter kan ofta vara väldigt mångsidiga och innehåller bl.a. de motoriska grundformerna, detta främjar den motoriska utvecklingen.

Individanpassad undervisning verkar vara en resursfråga hos de flesta av idrottslärarna. De flesta skulle vilja ha mer individanpassad undervisning och anser även att behovet finns.

Idrottslärarna anser att den motoriska träningen ofta kommer på köpet vid undervisning av andra aktiviteter. Det är svårt att säga om det är bra eller dåligt att det ”kommer på köpet”. Det kanske vore bättre om idrottsundervisningen planerades mer grundligt så att alla eleverna fick samma förutsättningar att utvecklas motoriskt. I t.ex. bollspel kan det annars lätt hända att de duktiga tar för mycket plats så att de elever som behöver den motoriska träningen mest hamnar i skymundan.

Endast en av de tillfrågade idrottslärarna har haft en specifik motorikkurs under sin idrottslärarutbildning. De andra nämner att den motoriska träningen mest kommit på köpet och då också mest i samband med kurser i redskapsgymnastik. Det kan ses ett klart samband mellan att idrottslärarna själva inte har haft specifika motorikkurser och hur deras egna planerade idrottslektioner ser ut idag.

### ***3.3 Egna reflektioner***

Det är oerhört viktigt att idrottsundervisningen är varierande och att vi som idrottslärare ser till att tillgodose alla de behov som finns i den motoriska utvecklingen hos barnen. Ensidig undervisning kan ge negativa effekter längre fram i barnens liv. Med detta menar vi att med en för tidig specialisering eller ensidig undervisning kan leda till att barnens motoriska utveckling påverkas. I förlängningen skulle detta kunna påverka deltagandet i andra idrotter och motionsformer. Här kan det kanske uppstå problem i längden med den senaste läroplanen, Lpo 94, eftersom den endast ger de mål som skall uppnås och inte några strikta mallar på hur undervisningen skall se ut. Det är både på gott och ont. Det är bra för de idrottslärare som är mångsidiga och professionella i sitt yrke, men problem kan uppstå för de idrottslärare med en väldigt ensidig repertoar. Eftersom det står i kursplanen för Idrott och hälsa att ”eleven skall behärska olika motoriska grundformer”, är det idrottslärarens skyldighet att se till att det även ges de förutsättningarna på idrottslektionerna.

Ett stort dilemma i dagens samhälle är att de aktiva barnen är väldigt aktiva, såväl på fritiden som i skolan, medan de inaktiva barnen inte är aktiva, varken på fritiden eller i skolan. Vi måste komma ihåg att skolidrotten för många barn är den enda kontakt som de får med fysisk aktivitet. Detta betyder i praktiken att det blir allt viktigare för idrottslärarna att få med dessa barn, aktivera dem och se till att de får de motoriska behoven tillgodosedda. En viktig punkt är också att se till att presentera så många olika idrottsformer som möjligt att även de inaktiva barnen kan hitta någon sorts idrottsform som passar dem och som de kan ägna sig åt på fritiden.

När våra karriärer som idrottslärare och hälsopedagoger börjar kommer vi förhoppningsvis att ha tillräckligt med erfarenhet och kunskap för att veta hur man både skapar en trygghet och spänning i varje klass och för varje elev, så att de kan och vill delta och på det sättet utvecklas bl.a. motoriskt. Att vi i våra "ryggsäckar" kommer ha kunskap om alla de positiva effekter

skolidrotten kan ge motiverar oss att skapa så bra undervisningssituationer som möjligt ute i skolorna. Vi kommer även att kunna betona och påvisa idrottens betydelse för elevernas motoriska utveckling och prestationer i skolan för övriga lärare, föräldrar och för eleverna själva.

För att idrottslärare skall kunna kräva att skolämnet *Idrott och hälsa* skall finnas kvar i skolan och att alla skall inse vikten av att kvarhålla ämnet bör idrottslärarna effektivera sin undervisningstid och komma ihåg att det är av högsta prioritet att ha en mångsidig och bred undervisning. Det är också viktigt att kunna använda den nuvarande lektionstiden effektivt för att ha underlag för att begära mer tid för ämnet *Idrott och hälsa*. Men samtidigt måste det ges möjlighet för idrottslärarna att visa vilka resultaten blir om undervisningen får rimlig undervisningstid i förhållande till uppställda mål att sträva mot.

### ***3.4 Vidare forskning***

Det skulle vara intressant att forska vidare inom området motorik och se närmare på hur idrottslektionerna egentligen ser ut ute i landet. Detta kunde ex. ske genom observationer av idrottslektioner under en viss tid. Dessa observationer kanske skulle ge den mest riktiga bilden om inte den riktiga avsikten avslöjades för idrottslärarna.

## Litteraturförteckning

### Tryckta källor

Blom, K. A., *Idrottens historia – från antika arenor till modern massrörelse*, (Malmö: Skogs grafiska, 1995)

Engström, L-M, *Idrott som social markör*, (Stockholm: HLS Förlag, 2000)

Engström, L-M., ”Motorisk utveckling, motion och idrott” i *Boken om skolans utveckling*, red. Naeslund, J., (Uddevalla, 1982).

Ericsson, I., *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*, (diss. Lärarutbildningen, Malmö högskola; Malmö: Reprocentralen, 2003)

*Läroplan för det obligatoriska skolväsendet – Lpo 94*, Stockholm (1994)

Sandahl, B.: ”Ett ämne för vem? Idrottsämnet i grundskolan 1962-2002”, Larsson, H. & Redelius, K. (red.), *Mellan nytta och nöje*, (Stockholm: Idrottshögskolan, 2004)

Sigmundsson, H. & Vorland Pedersen, A., *Motorisk utveckling*, (Lund: Studentlitteratur, 2004)

Åhs, O., *Barns motoriska utveckling*, (Farsta: Sv. gymnastikförb., 1977)

### Elektroniska källor

Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=188944&i\\_word=gymnastik](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=188944&i_word=gymnastik)> (2004-12-03)

Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=242412&i\\_history=1](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=242412&i_history=1)> (2004-12-03)

Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=188944&i\\_sect\\_id=18894400&i\\_word=gymnastik&i\\_history=1](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=188944&i_sect_id=18894400&i_word=gymnastik&i_history=1)> (2004-12-03)

Nationalencyklopedin, 2004-12-03

<[http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=259519&i\\_word=motorik](http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=259519&i_word=motorik)> (2004-12-03)

Skolverket, 2004-12-03

<<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0405&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> (2004-12-03)

Sveriges Riksdag, 2005-05-03

<<http://www.riksdagen.se/debatt/fragor/ip.asp?rm=0102&nr=215>> (2001-01-29)

Sveriges Riksdag, 2004-12-03

<[http://www.riksdagen.se/debatt/motioner/motion.asp?dok\\_id=GR02Kr361 - 66k](http://www.riksdagen.se/debatt/motioner/motion.asp?dok_id=GR02Kr361 - 66k)> (2004-11-29)

Wedman, I., 2005-04-13

<[http://www.idrottsforum.org/reviews/items/wedman\\_ericsson.html](http://www.idrottsforum.org/reviews/items/wedman_ericsson.html)> (2003-11-25)

### ***Muntliga källor***

I författarnas ägo

Bandupptagning med utskrifter

Intervju 21/2 2005 med *Idrottslärare A*

Intervju 23/2 2005 med *Idrottslärare B*

Intervju 24/2 2005 med *Idrottslärare C*

Intervju 1/3 2005 med *Idrottslärare D*

Intervju 2/3 2005 med *Idrottslärare E*

Intervju 10/3 2005 med *Idrottslärare F*

Intervju 11/3 2005 med *Idrottslärare G*

## **IDROTTSHÖGSKOLAN / STOCKHOLM**

Läroarutbildning / inriktning idrott & hälsa  
Examensarbete 10 poäng  
Maria Andersson och Jennifer Holmberg L4A



### **Läroarintervju**

#### **Bakgrund**

- Ålder
- Kön
- Utbildning

#### **Arbetslivserfarenhet**

- Hur länge har ni arbetat som idrottsläroar?
- Hur länge har ni arbetat på samma skola?

#### **Yrkesutbildning**

- Vad är viktigt när ni planerar dina idrottslektioner?
- Vad tycker ni att man skall uppnå på lektionerna?
- Skatta vilka aktiviteter som är förekommande under ett läsår?  
Lekar  
Gymnastik  
Bollspel  
Friluftsliv  
Gymnastik/redskap  
Simning  
Styrke- konditionsträning  
Dans
- Vilka aktiviteter är bra, lätta, svåra att få med i undervisningen?
- Vilken betydelse har redskap och lokaler?
- Vilka faktorer tycker ni är de viktigaste när ni planerar undervisningen? ( D.v.s. vad styrs när du planerar lektionen?)  
Eget idrottsintresse  
Egen idrottserfarenhet  
Lokal  
Elevernas motoriska utveckling  
Omgivande faktorer (sambället, massmedia)  
Elevernas önskemål

### **Idrottsundervisning**

- Förekommer individanpassad idrottsundervisning på skolan?  
Vilka möjligheter finns / hur mycket kan man individanpassa undervisningen?  
Vad är det för individanpassad undervisning vi pratar om?  
Vilka elever är det som får individanpassad undervisning?
- Kan ni skatta hur många elever som är aktiva med någon fysisk aktivitet på fritiden?
- Har skolan några rekommendationer?
- Har skolan några skolidrottsföreningar?
- Skulle du vilja lägga på undervisningen på något annat sätt  
Hur?

### **Motorik**

- I vilken mån förekommer motorisk träning i undervisningen?
- Vilka övningar använder ni er av för att främja motoriken?
- Innehöll er idrottslärarutbildning utbildning i motorisk träning?
- Känner ni er som idrottslärare kompetent att undervisa motorisk träning?
- Vilken betydelse har motorisk träning?
- Vad tycker du är lätt respektive svårt med motorisk träning?