

ISSN 1652-7224 • Publicerad den 20 april 2011

[Klicka här för utskriftsvänlig version](#)

[Läs mer och svensk idrott, idrottspolitik och idrottsforskning på idrottsforum.org](#)

[Läs mer om idrott och fysisk bildning på idrottsforum.org](#)

Languages on this page:

Rapport från Idrottslärarstämman i Luleå 18–19 mars 2011



Ingegerd Ericsson

Institutionen för idrottsvetenskap, Malmö högskola

I regi av Svenska idrottslärarföreningen anordnades den 18–19 mars 2011 Idrottslärarstämman, som brukligt är udda år. För värdskapet svarade denna gång Luleå, och medarrangör var Luleå kommun, samt därtill Piteå kommun, Lärarnas riksförbund och en lokal sponsor. Arrangemanget var i huvudsak, och lämpligt nog, förlagt till Hälsans Hus, ett center för idrott och hälsa inom kommunens gymnasieskola, där det följaktligen finns en stort och varierat utbud av sådant som idrottslärare jobbar med till vardags och gärna provar på vid kollegiala träffar som denna.

Forumets kvinna på plats var Ingegerd Ericsson, och hennes rapport från stämman illustrerar väl den entusiasm som det innehållsrika och spännande programmet rimligen borde ge upphov till. Bland talarna på stämman kan nämnas Krister Malm, idrottsmedicinare från Umeå; Tomas Fogdö, som vet en del om den mentala kampens betydelse; samt Håkan Larsson, professor vid GIH och en av landets främsta auktoriteter på skolämnet idrott och hälsa som dessutom varit med att ta fram de nya kursläroplanerna för ämnet.

Därtill erbjöds aktiviteter med inbyggt lärande i klättring, skidskytte, styrketräning och golf. Vidare fanns ett särskilt block om idrott för funktionsnedsatta med lärare från Specialpedagogiska institutionen i Stockholm. Dessutom pratade Åke Huitfeldt, årets idrottslärare 2010, om volleyboll. Vår rapportör bjuder också på en exkurs i form av en analys av den nya läroplanen för grundskolan, Lgr11 med avseende på förekomsten av vägledning för lärare hur man i den dagliga undervisningen ska handskas med sådant som fysisk aktivitet, kropp och rörelse, motorik, rörelseförmåga och kroppsuppfattning.

För första gången stod Norrbotten som värd för Stämman. I vänliga Luleå, som visade upp sin vackraste vårvinterdräkt, erbjöds ett varierat program, intressant för varje idrottslärare.

Hälsans Hus, där ca 20 av Luleås idrottslärare arbetar, innehöll det mesta som behövdes, såsom höghöjdsbanor för klättring och ett flertal salar/hallar väl anpassade till Stämmans alla aktiviteter, exempelvis inomhusgolf, brottning, basket, massage, styrketräning och Zumba-dans. Stämman var välplanerad och väl sammanhållen med promenadavstånd från boende till föreläsningar och aktiviteter. Allt material, från golfklubbor till skid- och skridskoutrustning, fanns att låna för deltagarna. Fredagskvällens bankett avnjöts i ståtliga festivitetsalen på Luleå Stadshotell.

Musikesteter från gymnasieskolan i Piteå inledde med högklassig underhållning och en uppskattad "Idrottslärarnas kampsång" med nyskriven text. Ordförande Maria Mattsson invigningstalade om Idrott och hälsa-lärare som "Livsstilsinspiratörer", ett begrepp som Tomas Fogdö genast tog till sig. Tomas talade personligt och inspirerande om den mentala kampens betydelse. Han gav många tänkvärda egenupplevda exempel.

Peter Townsend, irländare från Boden, visade hur man enkelt undervisar i golf för nybörjare i skolan. The grip, the posture, "brush the grass", balance, chipping and putting var begrepp och färdigheter som betonades.

Vi dansade Zumba till härligt snabba rytmer, genom att härma och, så gott vi kunde, följa en glad medryckande ledare från Danspedagogiska Institutionen. Vi dansade nonstop i 90 minuter, vilket gav rörelseglädje, flås och kännbar träningsvärk. Men träningsvärk är ju inte enbart av ondo, eller hur var det nu han sa den snabbtalande enhetschefen från Umeå?

Christer Malm, docent i Idrottsmedicin vid Umeå universitet, talade om muskulära konsekvenser av tidig specialisering bland idrottande ungdomar. Han redogjorde för en hel del av idrottens orättvisor, exempelvis att fotbollsspelare på elitnivå ofta är födda tidigt på året, att prestation före puberteten till stor del beror på mognad och att "proximal prestation" = föräldrahysteri kan betraktas som en form av barnmisshandel. Hård träning, mer än 18 timmar per vecka har visat sig hämma tillväxten, med exempelvis försenad pubertet hos gymnaster, dansare och långdistanslöpare.

Sammanfattningsvis är min tolkning av Malms föreläsning följande:

- Barns inlärningsförmåga inom motorik och teknik är som störst mellan sju och nio års ålder.
- Före puberteten har fysisk träning inte så stor effekt; effekten av styrketräning är ca 20%.
- Följaktligen bör fokus ligga på motorik och rörelsemönster före puberteten, som med fördel då kan läras in.
- Prestationer tränas bäst i vuxen ålder. Färdigheter däremot är bestående och kan läras in tidigt.

Håkan Larsson, professor vid GIH, som deltagit hela vägen i utformandet av de nya kurs- och läroplanerna, redogjorde för några likheter och skillnader mellan nuvarande och kommande styrdokument. I den nya kursplanen konstaterades att hälsoperspektivet kvarstår och att centralt innehåll återinförs. Därefter diskuterades grundskolans och gymnasiets läroplaner i skilda grupper under ledning av Lennart Johansson respektive Maria Mattson.

I detta sammanhang kan nämnas att en sökning i *Läroplan Lgr 11 för grundskolan*, förskoleklassen och fritidshemmet inte gav några träffar alls på kropp eller rörelse. Varken motorik, rörelseförmåga eller kroppsuppfattning nämns i läroplanen. Fysisk aktivitet nämns en gång, i det ganska diffusa, till intet förpliktiggande tillägget från Lp094, som finns kvar: "Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skol-dagen" (s. 6).

Även i *Kursplan i idrott och hälsa* i grundskolan är begrepp som motorik, rörelseförmåga och kroppsuppfattning sparsamt förekommande. Men vad sägs då om kropps- och rörelsekompetens, motorik och rörelseglädje i kursplanen för ämnet? Se några citat i det följande.

Under rubriken "Syfte" skrivs att

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen (s. 27).

Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid kon-tinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga. (s. 27)

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang, (s. 27)

I *Centralt innehåll* för årskurs 1–3 finns följande text under ”Rörelse”:

- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sam-mansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus. (s. 28)

För årskurs 4–6 finns:

- Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap. (s. 28)

För årskurs 7–9 skrivs under rubriken *Rörelse*:

- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan. (s. 28)

Sveriges idrottslärare står alltså återigen inför stora utmaningar som innebär att tolka nya kursplanstexter, nya kunskapskrav och nya betygskriterier samt att omsätta dessa till praktisk undervisning. Dock ska inte några lokala kursplaner skrivas den här gången.

Här vill jag uppmärksamma den intresserade om *Kursplan för Motorik* (SKOLFS: 2002:9) på Skolverkets hemsida, som anger att ämnesområdet motorik syftar till att tillvarata, upprätthålla och utveckla såväl elevens fysiska som psykiska och sociala förmåga. Vidare poängteras att kroppen är individens redskap i utforskande av omvärlden och att ämnesområdet skall ge motoriska erfarenheter för att utveckla såväl förståelse av rumsliga begrepp som förmåga att orientera sig i närmiljön och samspele med andra. Motoriska färdigheter behövs för att utvecklas till en självständig individ som kan kommunicera och påverka sin situation (Skolverket, 2002). Enligt kursplanen kan ämnesområdet fungera som en bro mellan barn och ungdomar i ett mångkulturellt och integrerat samhälle.

När det gäller kunskapsmål anges i denna kursplan bland annat att skolan i sin undervisning inom ämnesområdet motorik ska sträva efter att eleven

- upptäcker och utvecklar sin rörelseförmåga,
- utvecklar kunskap om den egna kroppen och en positiv kroppsuppfattning. (s. 1)

Under rubriken ”Ämnesområdets karaktär och uppbyggnad” finns bland annat följande text om betydelsen av en god kroppsuppfattning:

En funktionell fysisk förmåga ger tillsammans med en god kroppsuppfattning förutsättningar för hälsa och välbefinnande. Ämnesområdet bygger på en helhetssyn där kropp, känslor och sinnen i samverkan ligger till grund för utvecklingen av elevens kroppsuppfattning. Kroppsuppfattning innebär att känna till kroppens olika delar och att uppleva och förstå den egna kroppens funktion och förmåga. En god kroppsuppfattning stärker självkänslan och identiteten och ligger till grund för förmågan att utföra medvetna och avsiktliga rörelser. (s. 2)

Angående grov- och finmotorisk utveckling samt grundläggande motoriska rörelser skrivs följande:

I ämnesområdet ingår utveckling av fin- och grovmotorik, balans, koordination av rörelser samt kondition och styrka. Rörelseerfarenheter i olika situationer och sammanhang underlättar förmågan att generalisera kunskap. Grundläggande motoriska rörelser, lek, dans och idrott samverkar till att utveckla en funktionell fysisk förmåga. Fysiska aktiviteter ger möjlighet till många olika upplevelser av lust, glädje och gemenskap. (s. 2)

Anmärkningsvärt är att denna *Kursplan för Motorik*, som inrättades 2002, endast gäller elever i särskolan och träningsskolan. Frågor jag ställer mig:

- Är det bara elever i sär- och träningsskolan som har kroppen som redskap i utforskande av omvärlden?
- Behöver inte alla elever motoriska erfarenheter för att utveckla förståelse av rumsliga begrepp och förmåga att orientera sig i närmiljön samt samspele med andra?
- Är det bara elever i sär- och träningsskolan som behöver motoriska färdigheter för att utvecklas till självständiga individer?
- Behöver inte alla elever grundläggande motoriska rörelser för att utveckla grov- och finmotorik, balans och koordination?

Jag instämmer helt i Åke Huitfeldts tankar om betydelsen av att särskilt tillgodose de yngre barnens stora rörelseglädje och att verkligen stötta alla elever i deras motoriska utveckling genom att i skolan erbjuda kvalificerad och medveten motorisk träning. För detta behövs minst tre lektioner per vecka och välutbildade legitimerade idrottslärare för alla elever på alla nivåer, 30 hp är säkerligen inte tillräckligt. Dessa mina tankar är helt i linje med EU-parlamentets resolution från 2007, där alla medlemsländer uppmanas att:

- ...the timetable should guarantee at least 3 PE lessons per week;
- ensure the teaching of PE at all levels, including primary school, by specialised PE instructors. (European Parliament, 2007, p. 1)

I *Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil* ser vi positiva bestående effekter sedan idrott och hälsa infördes som en obligatorisk lektion varje skoldag och där motorikobservationer och erbjudande om extra motorisk träning ingår som en del av skolans arbetsmodell (Ericsson, 2003).

Stort tack till kursledning och alla involverade som gjorde att årets Idrottslärarstämma blev så lyckad!

Referenser

- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. Doktorsavhandling. Malmö: Lärarutbildningen, Malmö högskola.
- European Parliament (2007). *The Legislative Observatory: Role of sport in education*. Tillgänglig 2011-03-23 på www.mugi.se.
- Skolverket (2002). *Kursplan för Motorik*. , TRInrättad 2002-07 SKOLFS: 2002:9 Tillgänglig 2011-03-23 på <http://www.skolverket.se/sb/d/2415/a/16221/func/kursplan/id/4047/titleId/MOT1045%20%20Motorik>.

Copyright © Ingegerd Ericsson 2011