

En uppvisningstimme för klasslärare

- Ett produktutvecklingsarbete för att effektivera gymnastiklektionerna i ett antal lågstadieskolor i Vanda

Sofia Åkermarck

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4488
Författare:	Sofia Åkermarck
Arbetets namn:	En uppvisningstimme för klasslärare- Ett produktutvecklingsarbete för att effektivera gymnastiklektionerna i ett antal lågstadieskolor i Vanda
Handledare (Arcada):	Katri Ruutu
Uppdragsgivare:	Skolan i rörelse - projektet, Vanda
<p>Sammandrag:</p> <p>Vanda stads Skolan i rörelse – projekt kom med en färdig modell för en uppvisningstimme som tillämpades på första- och andraklassister i ett visst antal lågstadieskolor i Vanda. Syftet för detta arbete var att utveckla den färdiga modellen för uppvisningstimmen så att den beaktade barnets grundmotoriska färdigheter, ökade den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt dessutom beaktade differentiering och barn som lär sig på olika sätt. För att kunna utveckla produkten gjordes en bred kartläggning om fysisk aktivitet hos unga, och forskning om sambandet mellan fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hos barn användes. Även idrottsundervisningens roll i de finska skolorna var en viktig del av arbetet. Material för arbetet samlades in genom databaser, böcker och vetenskapliga artiklar. För att kunna analysera den ursprungliga uppvisningstimmen användes observation. Metoden för arbetet var en processbeskrivning och Vilkka & Airaksins (2003) bok fungerade som stöd. Resultatet för arbetet blev en produkt i pappersform som kommer att användas av de förutbestämde lågstadieskolorna i Vanda under deras gymnastiklektioner. Arbetslivsrelevansen för arbetet är god eftersom det är viktigt att satsa på skolans gymnastiklektioner så att barnet redan i en tidig ålder skall få positiva erfarenheter av fysisk aktivitet. Slutsatsen för arbetet blev att det behövs en utvecklad version av den ursprungliga uppvisningstimmen för att den bättre skall uppfylla målen för gymnastikundervisningen i finska skolor. Hur den utvecklade versionen av uppvisningstimmen kommer att användas i skolorna är dock något som framtiden får visa.</p>	
Nyckelord:	Skolan i rörelse - projektet, fysisk aktivitet, barn i lågstadieåldern, barnets grundmotoriska färdigheter, differentiering, olika inlärningsstilar, idrottsundervisningen
Sidantal:	78
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme: Sports and Health promotion	
Identification number: 4488	
Author: Sofia Åkermarck	
Title: A "showlesson" for class teachers- A product developing work for making the physical education classes more effective in some primary schools in Vantaa	
Supervisor (Arcada): Katri Ruutu	
Commissioned by: Liikkuva koulu - hanke, Vantaa	
<p>Abstract:</p> <p>A project in the city of Vantaa called "School in motion" (Liikkuva koulu - hanke) created a model for a "showlesson" in sport that was used for children in the first and second grade in some primary schools in Vantaa. The aim of this work was to develop the model of the "showlesson" and take into consideration the basic motor skills of children, increase the physical activity during the physical education classes and pay attention to differentiation and different ways of learning among children. To be able to create the product, a broad survey about physical activity among youth was done, and researches about the connection between physical activity, a sedentary behavior and the school success among children were used. Also the role of the physical education in Finnish schools played an important role in this work. The material for this work was collected through databases, books and scientific articles. To be able to analyze the original version of the "showlesson", observations were done. The method used was a process description and the book of Vilkka & Airaksinen (2003) was used as a support. The result of this work became a product in paper form that will be used in the predetermined primary schools in Vantaa during their physical education classes. The working relevance of this work is good because it is important to concentrate on the physical education classes in schools so that the child already in a young age gets good experiences of physical activity. The conclusion of this work was that a developed version of the original "showlesson" is needed to better fulfil the aims of the physical education in Finnish schools. How the developed version of the "showlesson" will be used in the schools is something that can be explored in the future.</p>	
Keywords:	The project of "School in motion", physical activity, children in primary school, basic motor skills among children, differentiation, different ways of learning among children, the physical education
Number of pages:	78
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Urheilu ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	4488
Tekijä:	Sofia Åkermarck
Työn nimi:	Näytetunti luokanopettajille- Tuotekehitystyö miten tehostaa liikuntatunnit tietyissä Vantaan ala-astekouluissa
Työn ohjaaja (Arcada):	Katri Ruutu
Toimeksiantaja:	Liikkuva koulu - hanke, Vantaa
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Vantaan kaupungin Liikkuva koulu - hanke teki valmiin rungon näytetunnista jota käytettiin ykkös- ja kakkosluokkaisille tietyissä Vantaan ala-aste kouluissa. Tämän työn tavoitteena oli kehittää jo voimassa olevaa näytetuntia niin että se huomioisi lasten perusmotorisia taitoja, lisäksi fyysisistä aktiivisuutta liikuntatunneilla sekä huomioisi eriyttämisen ja erilaiset oppijat. Tuotteen kehitystä varten tehtiin laaja tutkimus liittyen fyysiseen aktiivisuuteen nuorilla sekä tutkimuksia liittyen fyysiseen aktiivisuuteen, liikkumattomuuteen ja koulumenestykseen lapsilla, käytettiin. Myös liikunnanopetuksen asema suomalaisissa kouluissa oli tärkeässä osassa tätä työtä. Tietoa kerättiin tietokannoista, kirjoista sekä tieteellisistä artikkeleista. Jotta näytetunnin valmista runkoa olisi mahdollista analysoida, käytettiin havaintoa. Työn menetelmänä käytettiin prosessikuvailua ja Vilkka & Airaksisen (2003) kirja käytettiin tukena. Tämän työn tulos oli paperimuodossa oleva tuote jota tullaan käyttämään ennalta määrätyissä Vantaan ala-aste kouluissa niiden liikuntatunneilla. Tämän työn merkitys työelämälle on hyvä sillä on tärkeitä panostaa koulun liikuntatunteihin jotta lapsi jo nuorena iässä saisi positiivisia kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta. Työn päätelmä oli että kehitetty versio alkuperäisestä näytetunnista tarvitaan jotta se paremmin vastaisi liikuntaopetuksen tavoitteita suomalaisissa kouluissa. Miten tämä kehitetty versio näytetunnista tulee käyttöön kouluissa jää tulevaisuuden testattavaksi.</p>	
Avainsanat:	Liikkuva koulu - hanke, fyysinen aktiivisuus, ala-aste ikäiset lapset, lapsen perusmotoriset taidot, eriyttäminen, erilaiset oppijat, liikunnanopetus
Sivumäärä:	78
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	Skolan i rörelse – projektet	10
2.1	Allmänt om projektet.....	10
2.2	Projektet i Vanda	10
2.3	Uppvisningstimme för att förbättra/utveckla gymnastiklektionerna i Vanda skolor	12
3	Livsstil hos unga	12
4	Fysisk aktivitet och dess rekommendationer hos unga	13
4.1	Teoretisk modell för att främja fysisk aktivitet hos unga.....	15
4.2	Rekommendationerna för fysisk aktivitet hos unga.....	16
4.3	Sambandet mellan fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hos barn 18	
5	Barnets grundmotoriska färdigheter	19
6	Idrottsundervisning i finska skolor	22
6.1	Allmän didaktik och pedagogik.....	22
6.2	Läroplanen och läroplanen i finska skolor	23
6.3	Idrottsundervisningens grunder.....	24
6.4	Viktiga begrepp inom idrottsundervisningen	25
7	Syfte.....	26
8	Metod.....	27
9	Processbeskrivning.....	29
9.1	Hur processen påbörjats	30
9.1.1	<i>Hur artiklar valdes för mitt examensarbete.....</i>	<i>31</i>
9.1.2	<i>Bearbetning av bakgrunden</i>	<i>31</i>
9.1.3	<i>Utvecklingen av arbetets syfte</i>	<i>34</i>
9.2	Analys av den ursprungliga uppvisningstimmen	35
9.2.1	<i>Längden på den ursprungliga uppvisningstimmen.....</i>	<i>35</i>
9.2.2	<i>Barn som lär sig på olika sätt samt deras grundmotoriska färdigheter</i>	<i>36</i>
9.2.3	<i>Den fysiska aktiviteten under uppvisningstimmen</i>	<i>37</i>
9.2.4	<i>Bra saker och brister med den ursprungliga uppvisningstimmen</i>	<i>37</i>
9.2.5	<i>Sammanfattning av bra saker och brister med den ursprungliga uppvisningstimmen.....</i>	<i>39</i>
9.3	Observationerna	40

9.3.1	<i>Det första observationstillfället</i>	40
9.3.2	<i>Det andra observationstillfället</i>	41
9.3.3	<i>Det tredje observationstillfället</i>	42
9.3.4	<i>Det fjärde observationstillfället</i>	43
9.3.5	<i>Det femte observationstillfället</i>	43
9.3.6	<i>Sammanfattning av observationerna- viktiga positiva saker och utvecklingsförslag</i>	45
9.4	Utveckling av uppvisningstimmen	45
10	Diskussion	48
10.1	De uppsatta målen	49
10.2	Produktdiskussion	52
10.3	Processdiskussion.....	54
10.4	Metoddiskussion.....	56
10.5	Etiken.....	57
	Källor	59
	Bilagor	63

Figurer

Figur 1. Beskrivning av processen med hjälp av en modell.....	29
---	----

1 INLEDNING

Skolidrotten har en viktig del i barnets uppväxt och utveckling. I och med den utvecklas bl.a. de grundmotoriska färdigheterna, barnet får pröva på många olika grenar samt intar hoppeligen en aktiv livsstil. Man har bl.a. forskat i detta och funnit ett samband mellan motoriska färdigheter och läranderesultat. Forskarna menar att om ett 8-årigt barn har brister i de motoriska färdigheterna är riskerna stora för att hon eller han är överviktig och inaktiv som ungdom och detta kan i sin tur leda till dålig framgång i skolan. (Kantomaa et al. 2012) Hänsyn måste tas till de individuella skillnaderna vad gäller barn samtidigt som idrottsämnet skall utveckla uthållighet, rörlighet, styrka och snabbhet både hos pojkar och hos flickor. Alla skall jobba med grundläggande rörelser vad gäller automatiseringen (rörelser som kan utföras utan ansträngning samtidigt som man tänker på något annat än att utföra rörelsen) (Jagtoen et al. 2002 s. 81) så att eleven kan vara en god lekkamrat och en duktig samarbetspartner i olika typer av grupparbeten (Jagtoen et al. 2002 s.140).

En lärare som har kompetens erbjuder inlärningsmiljöer utifrån kunskapen om barnets lärande och utveckling och de förhållanden som inverkar utifrån förmågan att kartlägga på vilket stadium barnet är i sin utveckling. Vad gäller den pedagogiska kompetensen är det viktigt att observera barnets funktionella rörelse bl.a. då det utför någon aktivitet. En lärare som är bra på sin sak kan med hjälp av sin kunskap skapa pedagogiska miljöer som gör barnets utveckling optimal. (Jagtoen et. al 2002 s. 144)

Marko Kantomaa som jobbar för Likes-forskningscentralen menar att barnets föräldrar borde observera hur barnet klarar av grundmotoriska färdigheter inom fysisk aktivitet, till exempel hur barnet tar fast en boll, cyklar, knyter sina skosnören samt använder en penna. Motoriska färdigheter utvecklas individuellt men orsak till oro finns om man märker att barnet är klart svagare än andra barn i samma åldersgrupp samt att de motoriska färdigheterna ställer till med problem inom andra områden, till exempel inom inläring. Den bästa medicinen så att säga för eventuella problem är mycket och mångsidig motion. Det har ingen betydelse vilken gren man utövar men det är speciellt nyttigt att röra på sig under skoldagen. (Kantomaa et al. 2012)

Enligt forskningen som gjorts för Likes- forskningscentral förbättrar motion inläringen på många sätt. Den inverkar bl.a. på hjärnans funktionsförmåga, förbättrar sociala färdigheter, minnet och uppmärksamheten samt i och med det får barnet en bättre koncentrationsförmåga och orkar följa med på skolans lektioner. (Kantomaa et al. 2012) Vad som är en idealisk mängd vad gäller fysisk aktivitet för barn är oklart, men rekommendationen är att barn borde röra på sig snabbt minst en timme per dag (UKK- Instituutti).

Det är viktigt att satsa på skolans gymnastiklektioner så att barnet redan i en tidig ålder skall få positiva erfarenheter av fysisk aktivitet och dessutom mångsidigt får prova på olika grenar. Vilka och Airaksinen (2003 s. 17) skriver att ett tema för ett examensarbete som man fått från arbetslivet stöder den yrkesmässiga uppväxten. Ett examensarbete som gjorts på ett uppdrag har en fördel också då man som skribent får en möjlighet att spegla sina kunskaper och färdigheter i jobblivet som varar för stunden samt dess behov. Detta arbete har gjorts i samarbete med Skolan i rörelse - projektet i Vanda och syftet är att utveckla grunden för en uppvisningstimme så att den beaktar barnets grundmotoriska färdigheter, ökar den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt dessutom beaktar differentiering och barn som lär sig på olika sätt.

Orsaken till att jag valt just barn och motion som ämne för mitt examensarbete är mitt stora intresse för dem. Jag har jobbat med denna målgrupp sedan hösten 2012 och de ger mig fortsättningsvis en massa energi och tar fram barnasinnen hos mig. Preliminärt hade jag ett annat tema för detta examensarbete som löd något i stil med ” En handbok för lärare för att aktivera fysiskt inaktiva barn”, men då jag talade med min externa handledare Kristian Åbacka som jobbar inom Skolan i rörelse - projektet i Vanda, kom han med ett förslag om att jag skulle kunna göra ett produktutvecklingsarbete var min uppgift är att utveckla en redan färdig modell för en s.k. uppvisningstimme för klasslärare i ett antal lågstadieskolor i Vanda.

Jag tyckte idén om att utveckla den färdiga modellen för uppvisningstimmen lät bra eftersom jag anser det vara viktigt att gymnastiklektionerna i skolan är så mångsidiga och effektiva som möjligt för att barnet skall få en positiv bild av idrott och i och med det förhoppningsvis intar en aktiv livsstil resten av livet. Dessutom är det viktigt att barn rör

på sig tillräckligt för fysisk aktivitet minskar risken för övervikt, förbättrar den fysiska konditionen samt upprätthåller en god kognitiv förmåga (Kantomaa et al. 2012).

2 SKOLAN I RÖRELSE – PROJEKTET

Detta produktutvecklingsarbete som jag gör och som handlar om att utveckla den redan färdiga modellen för uppvisningstimmen i ett antal lågstadieskolor i Vanda, gör jag i samarbete med Skolan i rörelse - projektet i Vanda. Detta projekt skall jag presentera till följande.

2.1 Allmänt om projektet

Skolan i rörelse - projektet är ett nationellt projekt som stöds av utbildnings- och kulturministeriet och som har som syfte att förbättra den fysiska aktiviteten hos skolbarn under skoldagen samt efter den, stärka rekommendationerna vad gäller fysisk aktivitet för grundskoleelever och att samla in forskningsmaterial om funktionsförmågan hos barn och unga under projektets gång (Vanda). Man vill också skapa en verksamhetskultur som är fysiskt aktiv i de finländska skolorna samt dessutom komma med rekommendationer till skolorna vad gäller fysisk aktivitet genom att under skoldagen och i dess omedelbara omgivning öka den fysiska aktiviteten (Kämppi et al. 2013). Personalen i de skolor som deltog i Skolan i rörelse - projektet under pilotskedet mellan åren 2010 och 2012 fyllde i en enkät på Internet om bl.a. rekommendationer vad gäller fysisk aktivitet hos skolelever, åsikter om skolans del i att fysiskt aktivera eleverna samt erfarenheter av projektet i sin egen skola. Huvudsakligen var skolpersonalens erfarenheter positiva vad gäller detta pilotskede och största delen menade att de kommer att implementera verksamheten i skolan också efter pilotskedet. De menade även att fysisk aktivitet som utförs under skoldagen ökar skoltrivseln, och raster som innehåller fysisk aktivitet anses förbättra arbetsron bland eleverna. (Kämppi et al. 2013)

2.2 Projektet i Vanda

När det gäller att aktivera eleverna anses skolan och lärarna ha en betydande roll och skolpersonalen sägs ha många idéer om hur man kan göra skoldagen mera fysiskt aktiv.

Det är viktigt att hela skolans personal är med då det gäller att planera och genomföra en verksamhetskultur som är fysiskt aktiv. (Kämppi et al. 2013) Med hjälp av 21 pilotprojekt försöker man skapa en fysiskt aktiv verksamhetskultur i skolorna utöver idrottsundervisningen. Projektet började i Uomarinne skola som befinner sig i Västra Vanda. Till projektet anställdes en projektarbetare som jobbade deltid till vars uppgifter hörde att planera, utveckla och förverkliga skolans idrottskultur tillsammans med skolpersonalen. Verksamheten utvecklades bl.a. med hjälp av en s.k. rastverksamhet var de äldre eleverna skolades till rastledare vars uppgifter var att aktivera de yngre eleverna under rasten. (Vahtola et al.)

Under hela läsåret arrangeras pausgymnastik en gång i veckan genom centralradion, de äldre eleverna kan varje dag under rasterna röra sig i salen, i skolan spelas fotboll och innebandy och motion integreras i olika skolämnen, för att ta några exempel. Varje vår ordnas dessutom en s.k. Pröva Motion- verksamhet (Kokeile liikuntaa- tapahtuma) till vilken alla Västra Vandas lågstadieskolor brukar delta (ca 1000 barn). Skolhälsovårdaren deltar också aktivt i verksamheten och till dennes uppgifter hör att få med barnen i klubbarnas verksamhet samt ge råd och instruktioner gällande motion och hälsa. Alla skolhälsovårdare kan även vid behov dela ut gratis simbiljetter till stadens simhallar. (Vahtola et al.) År 2014 på våren ordnade Skolan i rörelse - projektet dessutom en s.k. uppvisningstimme i ett visst antal lågstadieskolor i Vanda så att klasslärarna för de ifrågavarande klasserna skulle få exempel på hur de kunde effektivisera sina s.k. ”normala” gymnastiklektioner.

På hösten 2011 utökades verksamhetsformer som i Uomarinteen koulu konstaterats vara bra, till ytterligare 10 lågstadieskolor i Västra Vanda. På hösten 2012 utvidgades verksamheten till lågstadieskolor i Korso-Koivukylä området och den första högstadieskolan till vilken man också utvidgade verksamheten var Koivukylän koulu. År 2012-2013 var bl.a. följande skolor med i projektet: Askisto, Uomarinne, Martinlaakso, Kaivoksela, Pähkinärinne, Seutula, Ylästö, Rekola, Rekolanmäki, Kulomäki, Jokivarsi och Nissbacka. (Vahtola et al.)

2.3 Uppvisningstimme för att förbättra/utveckla gymnastiklektionerna i Vanda skolor

Uppvisningstimmen ordnas för ett antal första- och andra klasser i ett antal lågstadieskolor i Vanda för att klasslärarna för dessa första- och andraklassister i och med denna uppvisningstimme skall få förslag till hur de kan utveckla och kanske också förbättra de s.k. ”normala” gymnastiklektionerna. Hur den ursprungliga uppvisningstimmen ser ut kan man se i Bilaga 1 (Tuntisuunnitelmapohja). Uppvisningstimmen räcker ca 45 minuter och leds av en idrottsinstruktör från Vanda stads Skolan i rörelse - projekt och ett av målen är att de första 15 minuterna av uppvisningstimmen skall göra barnet svettigt och litet andfådd. Överlag är det inte meningen att uppvisningstimmen skall bestå av några onödiga pauser utan instruktionerna som idrottsinstruktören från Skolan i rörelse - projektet ger är korta och koncista och programmet är planerat så att övergången från en lek till en annan skall var smidig. Barnet är så att säga hela tiden igång antingen genom att t.ex. springa, kasta en boll eller öva på balansen.

3 LIVSSTIL HOS UNGA

Man har antagit att endast 30-40% av barnen i Finland rör på sig tillräckligt i enlighet med de rådande motionsrekommendationerna. Den stillasittande livsstilen, och främst sittandet framför en skärm, har ökat under de senaste årtiondena och idag sitter barn stilla 4-8 timmar/dag. En stillasittande livsstil har visat öka risken både för fetma, metaboliska och kardiovaskulära sjukdomar och depression samt bidrar dessutom med sämre fysisk kondition hos barn. Det finns också bevis för att otillräcklig fysisk aktivitet samt för dålig kardiovaskulär- och motorisk prestationsförmåga försämrar den kognitiva funktionen samt den akademiska prestationen hos barn. (Haapala et al. 2013)

Då mycket diskussion kretsat kring fysisk aktivitet har de senaste rekommendationerna antagit att det kan vara nyttigare att fokusera på rekommendationer vad gäller begränsandet av ett inaktivt beteende istället för att förbättra fysisk aktivitet med den logiken att om det stillasittande beteendet minskar ökar automatiskt den fysiska aktiviteten (Dugdill et al. 2009 s. 153-154). I sin senaste forskning har Hills et al. (2007) i boken *Physical Activity & Health Promotion* (Dugdill et al. 2009 s. 154) märkt att det finns

sammankopplingar mellan TV-tittande och en lägre vanemässig fysisk aktivitet, en lägre kardiorespiratorisk kondition samt en ökning av fetma hos barn. Studien Hälsobeteendet Hos Barn i Skolåldern fick ihop krossektoriell data från över 137 000 unga människor i åldern 10-16 år och från 34 olika länder. Denna undersökning bestod av frågor om aktivitet, stillasittande beteende och kroppsmassaindex (BMI: Body Mass Index) och man upptäckte att 65 % av alla de undersökta länderna hade ett märkbart förhållande mellan TV-tittande och fetma. I de 10 länderna som hade största andelen feta tittade 46 % av ungdomarna på TV 3 timmar eller mera per dag jämfört med 51 % i de 10 ”magraste” länderna. Fastän det antas att fysisk aktivitet förhindrar uppkomsten av fetma kan man i den ovanstående undersökningen märka att ungdomarna i de ”magrare” länderna faktiskt tittade mer på TV och satt mera stilla än ungdomarna i de länderna var det förekom mest fetma, och detta tyder på att inaktivitet kan samexistera med fysisk aktivitet. Det viktiga skulle vara att hitta en balans mellan aktivt- och inaktivt beteende beroende på det psykosociala tillståndet hos den unga personen. (Dugdill et al. 2009 s. 154)

4 FYSISK AKTIVITET OCH DESS REKOMMENDATIONER HOS UNGA

I och med att den fysiska aktiviteten minskat och skärmtiden ökat hos barn har den fysiska konditionen försämrats vilket kan inverka negativt bl.a. på de kognitiva funktionerna och skolprestationen. I och med bl.a. dessa faktorer är det mycket viktigt att barnet rör på sig tillräckligt. (Haapala et al. 2013)

Förutom att minska risken för bl.a. metabola sjukdomar och depression kan fysisk aktivitet också ha nyttoeffekter på skolframgången hos barn (Syväoja et al. 2013). Det är viktigt att barnet utövar tillräckligt med fysisk aktivitet för att risken för kardiometaboliska sjukdomar inte skall öka. Fysisk aktivitet är också viktigt om den kardiovaskulära- och motoriska prestationsförmågan inte är tillräckligt bra. Fastän främjandet av fysisk aktivitet för unga människor allmänt taget setts som nödvändigt för folkhälsan har man begränsade bevis för om fysisk aktivitet och fysisk kondition är relaterat till direkta hälsoresultat. Trots svårigheten att visa på negativa hälsoresultat under ungdomen kombinerat med forskning som lider brist på objektiva mått vad gäller fysisk aktivitet, tror

man ändå att ett barn som är fysiskt aktivt har blivit det i och med en evolutionär instinkt samt den omfattande litteraturen som stöder de gynnsamma effekterna av fysisk aktivitet hos vuxna. Nyttoeffekter av fysisk aktivitet hos ungdomar kan vara relaterat till den unga personens nuvarande eller framtidens hälsostatus eller den unga personens framtida fysiska aktivitetsnivå. (Dugdill et al. 2009 s. 151) Man har gjort forskning vad gäller ungdomar och fysisk aktivitet. Bl.a. gjorde Boreham och Riddoch (Dugdill et al. 2009 s. 151) en forskning år 2001 var de märkte svaga till medelmåttiga nyttoeffekter mellan fysisk aktivitet hos ungdomar samt fysiska värdeenheter av det nuvarande hälsotillståndet som exempelvis blodtrycket, kroppsmassan, benhälsan samt den aeroba konditionen. Dessutom antas deltagande i fysisk aktivitet under barndomen och ungdomstiden ha psykosociala fördelar vilket minskar stress och ångest, förbättrar både självförtroendet, energinivåerna och koncentrationsförmågan. (Dugdill et al. 2009 s. 151)

Ett av de största bekymren vad gäller fysisk aktivitet hos ungdomar är preventionen och behandlingen av övervikt och fetma samt minskningen av den relaterade risken för framtida sjukdomar. I en forskning vid namn The Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) (Hälsobeteendet Hos Barn I Skolåldern) har man samlat in krossekteriella data från över 137 000 ungdomar i åldern 10-16 år och från 34 länder. Man hittade ett märkbart negativt förhållande mellan fysisk aktivitet och indexet för kroppsmassan (=Body Mass Index: Vikten i kilogram dividerat med längden upphöjt med två) i 88 % av de länder man forskat i, vilket visar att fysisk aktivitet är relaterat till kroppsvikten hos äldre barn och ungdomar. I England har man också gjort en liknande forskning var Statistiken från det Nationella Centret för Social Forskning (Statistics from the National Centre for Social Research) kommit fram till att i England klassificerades 13,7% av barnen i åldern 2-10 år som feta år 2003 jämfört med 9,9 % år 1998. Man menar att eftersom risken för att bli fet ökar med åren samt är en riskfaktor för många sjukdomar relaterade till livsstilen, har ökningen av barndomsfetma allvarliga och långvariga konsekvenser för folkhälsan. Man antar att fysisk aktivitet har en mycket viktig preventiv roll och dessutom en behandlande effekt vad gäller fetma i barndomen. (Dugdill et al. 2009 s. 151-152)

Man har också kommit fram till att regelbunden fysisk aktivitet som bl.a. består av träning av det neuromuskulära systemet (= nerv- och muskelsystemet, PT Jerry 2014) gör det lättare för barnet att lära sig olika motoriska färdigheter och det har föreslagits att detta skulle utgöra grunden för den normala motoriska utvecklingen i barndomen. (Haapala et al. 2013). Med motorisk utveckling menar man ett motoriskt beteende som förändras under en tid, d.v.s. att man lär sig en ny färdighet eller blir bättre inom någon färdighet som man redan klarar av (Jagtoen 2002 s. 60). Det finns också vissa bevis för att den motoriska prestationsförmågan i barndomen associerar med skolframgången då man är vuxen. Mera fysisk aktivitet i barndomen antas också förbättra hjärnfunktionen genom att öka dess cirkulation. (Haapala et al. 2013)

4.1 Teoretisk modell för att främja fysisk aktivitet hos unga

Utöver bl.a. forskning har man också kommit med en modell för hur den fysiska aktiviteten kan främjas hos unga. Denna modell kallas för PRECEDE-PROCEED (förefortsatt) och har utvecklats som en planeringsram för hälsoutbildning och hälsopromotion. PRECEDE (före) består av Predisposing (Mottagliggörande), Reinforcing (Förstärkande), och Enabling faCtors in Educational Diagnosis and Evaluation (Möjliggörande faktorer vad gäller utbildningen och utvärderingen). Mottagliggörande faktorer handlar bl.a. om kunskaper, attityder och self-efficacy vad gäller fysisk aktivitet. Vad gäller förstärkande faktorer handlar det bl.a. om uppmuntrande till fysisk aktivitet, och möjliggörande faktorer är psykologiska eller fysiologiska faktorer som antingen motiverar eller tillåter barnet att ta del av fysisk aktivitet. PROCEED (Fortsatt) står för Policy (Politik), Regulatory (Föreskrivande) och Organizational Constructs in Educational and Environmental Development. Modellen framhäver betydelsen av miljöfaktorer för att fastställa fysisk aktivitet. (Dugdill et al. 2009 s. 159).

Det finns dock inga perfekta modeller för att beskriva ovanstående samband men den primära modellen som gjorts för unga människor är Youth Physical Activity Promotion Model (YPAPM) (En modell för att främja fysisk aktivitet hos unga människor). Denna modell baserar sig på antagandet om att det behövs multidimensionella och multidisciplinära metoder för att förstå beteendet vad gäller fysisk aktivitet. YPAPM har person-

ligt, socialt och miljömässigt inflytande på ett barns fysiska aktivitet och fungerar som en bro mellan teori och praktik. (Dugdill et al. 2009 s. 160)

I en forskningsöversikt vad gäller fysisk aktivitet i barndomen och som bestäms av familjefaktorer, utvecklade Tailor et al. (1994) (Dugdill et al. 2009 s. 160) en modell vid namn Socialisation Model of Child Behaviour (En socialisationsmodell vad gäller beteendet hos barn) och som baserar sig på Banduras socialkognitiva teori. Enligt modellen sker det kontinuerliga ömsesidiga interaktioner mellan bl.a. hemmiljön och föräldrarnas beteende samt barnets beteende. Alla ingrepp som har som mål att förändra det fysiska aktivitetsbeteendet hos ett barn måste ta i beaktande den invecklade interaktionen som omger familjen och hemmiljön. Man menar att det hur ett barn uppfattar sin lokala närmiljö är sammankopplat med dess deltagande i olika typer av fysisk aktivitet. Kvalitativa kartläggningstekniker menar att det sociala utrymmet inom familjen har en viktig betydelse hos barn i lågstadieåldern och hemmiljön kan ha betydelse för att förbättra möjligheten samt förstärka faktorer vad gäller fysisk aktivitet. (Dugdill et al. 2009 s. 160)

4.2 Rekommendationerna för fysisk aktivitet hos unga

För att veta hur mycket ett barn skall röra på sig för att det skall vara hälsosamt och tillräckligt har man kommit med rekommendationer för fysisk aktivitet för att få riktlinjer för vad som är en passlig mängd att röra på sig. Man menar att för att växa och utvecklas i den takt som rekommenderas måste man röra på sig regelbundet och mångsidigt (TEKO- Terve koululainen). Alla 7-18 åriga barn rekommenderas att röra på sig minst 1-2 timmar per dag och förutom mångsidigt också på ett åldersanpassat sätt (Turpeinen et al. 2011 s. 21). I alla åldersklasser uppfyller pojkar denna rekommendation bättre än flickor. Enligt objektiva mätningar som gjorts av ett i Skolan i rörelse - projekt rörde 63 % av pojkarna i årskurs 1-3 på sig raskt minst 60 minuter/dag medan procenttalet på motsvarande sätt var 49 hos flickor. (Turpeinen et al. 2011 s. 22) Vad gäller sittande borde man inte göra det mer än två timmar i sträck (TEKO-Terve koululainen).

Det finns också andra förslag till ovanstående rekommendation, alltså 1-2 timmar mångsidig motion dagligen. Ett förslag är från 3 x 20 minuter av kontinuerlig fysisk aktivitet, till 30 minuter (minimum) eller 60 minuter (optimal) av ackumulerad medelmått-

tig till ansträngande fysisk aktivitet. Ackumuleringen (eller ansamlingen) vad gäller fysisk aktivitet har utsatts för debatt. Samstämmighet råder dock vad gäller att 10 minuter av kontinuerlig medelmåttig till måttligt ansträngande fysisk aktivitet är tillräckligt för att komma med fördelar för hälsan, men detta anses inte vara tillräckligt för unga människor för vilka 95 % av deras fysiska aktivitet är ansträngande av naturen och räcker 15 sekunder eller kortare. (Dugdill et al. 2009 s. 153)

Dock har man funnit att genom att använda en intensitetströskel som bestäms av en accelerometer på 2000 slag per minut, behöver 9-15 åriga europeiska ungdomar röra på sig 88-116 minuter per dag för att undgå en metabolisk risk. Denna rekommendation är kring dubbelt mer än den nyliga rekommendationen vad gäller fysisk aktivitet, d.v.s. 60 minuter dagligen. I och med det anser Andersen et al. (2006) (Dugdill et al. 2009 s. 152-153) att 90-120 minuter av fysisk aktivitet har mera inflytande på de framtida rekommendationerna för barns och ungas hälsa. Fastän fysisk aktivitet på 90-120 minuter har starkt stöd av vetenskapen finns det endast litet forskning kring vilken är en lämplig intensitet vad gäller fysisk aktivitet för att upprätthålla hälsan hos unga. Vad som däremot är klart är att rekommendationerna för unga måste skilja sig från de vuxnas i och med att den ungas naturliga anlag vad gäller ansträngande och periodiska aktivitet måste tas i beaktande. (Dugdill et al. 2009 s. 152-153)

Fysisk aktivitet är också till nytta för barnets benmassa. Speciellt effektivt har bl.a. spel, lek och dans som gör en andfådd och svettig visat sig vara för benmassan och barnet borde regelbundet, minst tre gånger i veckan, utöva fysisk aktivitet som stärker benmassan. Man har sett en märkbar ökning av mineraltätheten i barnets benmassa efter att barnet, i samband med skoldagen, gjort 30 stycken hopp i serier av 10 hopp, tre gånger under dagen och alltid före rasten börjat. (UKK-Instituutti 2006 s. 9)

De bästa rörelserna för att öka mineralmängden i flickors och pojkars ben- och ryggradsskelett är olika slags hopp samt idrottsgrenar som innehåller snabba riktändringar. Utöver skolidrotten borde barnet också ha minst en hobby som stärker benmassan och exempel på detta är olika hoppinneållande gymnastikgrupper samt friidrottsskolor som lär ut grunderna. Även fartfyllda inomhus-spel som t.ex. korgboll, fotboll och rephoppning som varar minst 30 minuter åt gången är tillräckligt för att märkbart öka mineral-

massan i ben och ryggrad. En eventuell eftermiddagsverksamhet i skolan skulle dagligen kunna innehålla fartfylld fysisk aktivitet både ute och inne och som skulle bestå av snabba fartaccelerationer, uppbromsningar, hopp och skutt. Lekar och spel som ger en passlig belastning på skelettet är t.ex. brännboll och innebandy. (UKK-Instituutti 2006 s. 9)

4.3 Sambandet mellan fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hos barn

Den kardiovaskulära- och motoriska prestationsförmågan har försämrats hos barn i och med en mera inaktiv livsstil och bl.a. i och med detta är det viktigt att barn utövar tillräckligt med fysisk aktivitet. Barn med en försämrad kardiovaskulär prestationsförmåga har svagare kognitiva funktioner än vad som skulle behövas för att klara sig bra i skolan jämfört med barn som har en bättre sådan. Försämringen syns till exempel i att arbetsminnet, d.v.s. saker man bara kan komma ihåg för en kort stund, blir sämre. Man har hittat sammankopplingar mellan en försämrad motorisk prestationsförmåga samt skolprestationen hos barn. Till exempel sägs en försämrad grovmotorisk prestationsförmåga vara sammankopplad med större inlärningssvårigheter hos barn. (Haapala et al. 2013).

Man har gjort undersökningar vad gäller den motoriska- och kardiorespiratoriska prestationsförmågan och hur den inverkar på skolprestationen hos barn. Olika test som bl.a. stafettlöpning och balanstest har använts för att mäta den motoriska prestationsförmågan medan den kardiorespiratoriska prestationsförmågan mätts genom övningar som utförs med maximal intensitet. Resultaten av en undersökning, som handlade om hur fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hänger samman, visade att pojkarna jämfört med flickorna bl.a. hade en högre maximal arbetsbelastning i sina fysiska test, en snabbare tid vad gäller stafettlöpningen och sämre flyt i läsandet i årskurserna 1 och 3. Bland flickorna var en sämre tid i stafettlöpningen relaterad till ett sämre flyt i läsandet i årskurs 3 och sämre matematiska färdigheter i årskurs 2. Man menar bl.a. att en sämre tid i stafettlöpningen samt överlag en sämre motorisk prestationsförmåga i årskurs 1 sammankopplas med en sämre skolframgång hos pojkar i årskurs 1. Dock vad gäller den motoriska prestationsförmågan hos flickor har den ingen inverkan på skolframgången. Man hittade starkare sammankopplingar mellan den motoriska prestations-

förmågan och skolframgången hos pojkar än hos flickor och detta förklaras genom att man antar att det finns skillnader i de neurala nätverken mellan flickor och pojkar vad gäller de motoriska funktionerna och språket. (Haapala et al. 2013)

Man har också undersökt hur fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hänger samma hos femte- och sjätteklassister från fem skolor i Jyväskylä, var målet var att undersöka sambandet mellan att objektivt mäta samt självskatta fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hos barn. Resultaten tyder på att flickorna hade ett högre medeltal på skolvitsorden jämfört med pojkarna, medan pojkarna oftare än flickorna sade att de rörde på sig minst 60 minuter/dag. Enligt de objektiva mätningarna rörde barnen på sig i medeltal 58 minuter/dag med ingen större skillnad mellan pojkar och flickor. En skillnad mellan pojkar och flickor vad gäller skärmtiden, som i medeltal var 3,6 timmar/dag, fanns inte heller. Barn som rörde på sig minst 60 minuter/dag och minst 5-6 dagar/vecka hade de högsta medeltalen på skolvitsorden. (Syväoja et al. 2013)

Som sammanfattning för dessa två undersökningar (Haapala et al. 2013 & Syväoja et al. 2013) kan man säga att sämre fysiska färdigheter, som t.ex. en sämre tid i stafettlöpningen samt överlag en sämre motorisk prestationsförmåga i årskurs 1, kan sammankopplas med en sämre skolframgång hos pojkar i årskurs 1. Däremot vad gäller den motoriska prestationsförmågan hos flickor inverkar den inte på skolframgången. (Haapala et al. 2013)

Vad gäller hur fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hänger samman bland femte- och sjätteklassister kan man säga att flickorna var bättre i skolan än vad pojkarna var eftersom flickorna hade ett högre medeltal på skolvitsorden än vad pojkarna hade, medan pojkarna däremot sade sig röra på sig mera under dagen än vad flickorna gjorde. Barnen som rörde på sig minst 60min/dag och minst 5-6 dagar/vecka hade de högsta medeltalen vad gäller skolvitsorden. (Syväoja et al. 2013)

5 BARNETS GRUNDMOTORISKA FÄRDIGHETER

Barn har ett inbyggt behov av att röra på sig och för barnet är motion en förutsättning för normal utveckling och välbefinnande. Då barnet belastar sin kropp utvecklas och

förstärks barnets ben- och muskelmassa och för att barnets andnings- och blodcirkulationssystem skall utvecklas behöver barnet utföra fysisk aktivitet som gör honom eller henne andfådd många gånger per dag. Förutom fysisk aktivitet behöver barnet dock också rörelse för att öva på de grundmotoriska färdigheterna. Med grundmotoriska färdigheter menar man sådana färdigheter som barnet behöver i sitt alldagliga liv för att klara sig. Exempel på grundmotoriska färdigheter är att gå, att löpa, att hoppa samt att ta emot och kasta en boll. (Tuomi 2009)

Barnet är i en ålder där många av rörelserna är välutvecklade men ändå inte samordnade så att olika rörelser med gott flyt kan utföras på samma gång. Exempelvis kan barnet i det stora hela rätt så bra både kasta och ta emot en boll då barnet står stilla, men att göra rörelsen samtidigt som man springer är fortsättningsvis litet svårt. Ett 7-8-årigt barn kan röra sig både framåt, bakåt och åt sidan. Muskelstyrkan i armar och ben har ökat och i och med välkoordinerade rörelser kan barnet nu kasta långt och hoppa högt. Med tiden har koordinationen öga-hand och öga-fot blivit mera utvecklad och detta ger grunden för goda färdigheter i att kasta, ta emot samt sparka en boll och barnet klarar av enkla bollspel. (Jagtoen et al. 2002 s. 108-109)

Barnet borde lära sig de grundmotoriska färdigheterna redan före skolan börjar och på ett så rätt sätt som möjligt. För att detta skall vara möjligt måste en massa upprepningar göras. Goda grundmotoriska färdigheter minskar skador hos barn eftersom barnet då inte snubblar samt klarar av att undvika hinder. De grundmotoriska färdigheterna utgör en grund även för inläring av olika grenskickligheter. Med grenskicklighet menas en kombination av två eller flera grundmotoriska färdigheter, t.ex. längdhopp som är en kombination av löpning och hopp. De grundmotoriska färdigheterna kan man dela in i tre grupper, d.v.s. balansfärdigheter, rörelsefärdigheter och bearbetning av färdigheter. (Tuomi 2009)

Vad gäller balansfärdigheterna utvecklas först de färdigheter som är statiska, d.v.s. att stå på stället. Efter att dessa utvecklats, utvecklas de färdigheter med vilka man upprätthåller balansen då man rör sig, d.v.s. de dynamiska färdigheterna. Till balansfärdigheterna räknas bl.a. böjning, rotation, att vända sig och att gunga. Balans behövs också då man från stillastående skall fara iväg, att stanna då man har farten uppe samt då man

skall landa efter ett hopp. Inläring av balansfärdigheterna kräver att barnet kan kombinera sensorisk information som kommer från muskel- och balanssinnet. (Tuomi 2009)

Rörelsefärdigheter betyder att barnet kan röra sig från en plats till en annan. Till dessa färdigheter räknas t.ex. att krypa, att rulla, att klättra, att gå och att springa. Rörelsefärdigheterna är rytmiska och de upprepas på samma sätt gång efter gång. För att kunna utveckla dessa färdigheter måste barnet ha goda balansfärdigheter. Bearbetning av färdigheter däremot kräver ett samarbete mellan observationen och motoriken. Först utvecklas de grovmotoriska färdigheterna, d.v.s. de färdigheter som kräver ett samarbete mellan stora muskelgrupper, t.ex. att skuffa, att dra, att kasta, ta fast eller sparka. De grovmotoriska färdigheterna är en förutsättning för att finmotoriken skall kunna utvecklas, d.v.s. små muskler som behöver extra precision. Exempel på finmotoriska rörelser är t.ex. att knyta skosnören, att rita och att skriva. (Tuomi 2009)

Hur fysiskt aktivt barnet är påverkas av många saker (UKK-Instituutti 2006 s. 4). Barn-
domen är en viktig tid vad gäller att lära sig de grundmotoriska färdigheterna. Bas-
grundmotoriska färdigheter är t.ex. att springa, dribbla och ta emot en boll medan bl.a.
balans och fingerfärdighet kan klassas som mera komplexa motoriska färdigheter.
Svagheter i de grundmotoriska färdigheterna som t.ex. att springa och ta emot en boll
sågs höra ihop med en inaktiv livsstil. (Longmuir et al. 2012)

Vad gäller fysisk aktivitet hos barn har man kommit fram till att en del barn undviker att delta i fysisk aktivitet p.g.a. svaga motoriska färdigheter, och på samma sätt har kopplingen mellan normalviktiga barn och deras upplevda och verkliga kontroll av de grundmotoriska färdigheterna samt den fysiska aktiviteten haft ett positivt samband. Mängden och kvaliteten av fysisk aktivitet i daghem och skolor har en mycket viktig betydelse vad gäller utvecklandet av barnets grundmotoriska färdigheter och barnet borde därför varje dag ha tillräckligt med möjligheter till aktivitet och träning av de grundmotoriska färdigheterna. (UKK-Instituutti 2006 s. 4)

6 IDROTTSUNDERVISNING I FINSKA SKOLOR

I det följande kapitlet skall bl.a. teman som allmän didaktik och pedagogik tas upp samt lärarutbildning och idrottsundervisningens grunder, eftersom dessa är centrala teman då det gäller att utveckla produkten för klasslärarna i vissa lågstadieskolor i Vanda. I idrottsundervisningen i årskurserna 1-4 skall elevens färdigheter och individuella utvecklingsmöjligheter tas i beaktande och undervisningen utförs på ett lekfullt sätt i en uppmuntrande miljö. Den utgår också från utövandet av motoriska grundfärdigheter och grenteknik. Utgångspunkten för idrottsundervisningen är elevernas aktivitet. Tyngdpunkten läggs bl.a. på utvecklandet av de grundmotoriska färdigheterna och elevcentrering betonas. Målet kan uppnås bl.a. med hjälp av lek och spel. Det är viktigt att betona lekens betydelse som en inlärningsmetod, och motion samt inlärningsglädje ökar välbefinnandet i elevens liv. (edu.fi)

6.1 Allmän didaktik och pedagogik

Didaktik anses vara en vetenskap som bl.a. undersöker praktik men som kommer med teorier till praktiker som skall fungera som stöd för utövaren (Annerstedt et al. 2005 s. 9). Ordet didaktik kommer ursprungligen från grekiskan och betyder bl.a. att lära ut och att undervisa och man har i det svenska språket kallat didaktik för undervisningslära. Undervisningslära anges i den psykologisk-pedagogiska uppslagsboken (1956) bestå av tre huvuddelar som skall svara på frågorna varför man skall undervisa, hur man skall undervisa samt i vad man skall undervisa. Den första delen handlar om målet med undervisningen, den andra om läroplanen och den tredje om olika metoder vad gäller lärandet. (Annerstedt et al. 2005 s. 10-11)

Didaktik sägs vara ett forskningsfält och handlar förutom om att lära ut och att undervisa, också om att planera utbildningen och undervisningen (Annerstedt et al. 2005 s. 9). Det är möjligen svårt att skilja mellan pedagogik och didaktik då didaktiken tar upp många olika dimensioner t.ex. vad gäller samhällssynen och människan fastän det primära ämnesområdet för didaktik dock är undervisning. Pedagogikens forskningsfält handlar däremot om uppfostringsteorier och utbildning. Dock är det svårt att fullständigt

skilja dem åt eftersom uppfostringsteorier, undervisning och utbildning går in i varandra. (Annerstedt et al. 2005 s. 9)

6.2 Lärarutbildning och läroplanen i finska skolor

En klasslärarstuderande har huvudämnen som pedagogik och pedagogisk psykologi. Den studerande sätter sig in i teorier om utbildning, inläring och undervisning samt deras anpassning till praktiska utbildnings- och undervisningssituationer. För att få behörighet som klasslärare krävs det att man är både kandidat och magister inom pedagogik. Omfattningen och varaktigheten av klasslärarutbildningen är 180 studiepoäng + 120 studiepoäng/ 3+2 år. En klasslärare undervisar ofta grundskoleelever i årskurs 1-6 och till lärarens uppgifter hör att utbilda eleverna samt att upprätthålla ett samarbete mellan skolan och hemmet. (Opetushallitus)

Organisationen av grundutbildningen styrs bl.a. med hjälp av lagstiftningen och utbildningsplanen som ges för utbildningen. Nationella lagstiftningar som exempelvis grundutbildningslagen (628/1998) innehåller bestämmelser bl.a. vad gäller allmänna mål för utbildningen, läroämnena, undervisningsspråk, skolans arbetstider samt elevens rättigheter och skyldigheter. En central norm vad gäller skolans verksamhet och som styrs av utbildningen är grunderna för grundutbildningens läroplan och den bestäms av utbildningsstyrelsen. De nyaste grunderna är från år 2004 och i dessa bestäms bl.a. centrala ämnen för utbildningen och undervisningen, t.ex. undervisningens uppbyggnad, målet med undervisningsämnena samt verksamhetslinjer som bl.a. ger stöd för och utvärdering av elever. Läroplanen är grunden för skolans utbildning och undervisning och varje kommun och skola som erbjuder grundutbildning måste ha en läroplan. Enligt lagen har eleven rätt att få undervisning enligt denna läroplan under skolans arbetsdagar. (Opetushallitus)

Så kallade gemensamma ämnen för grundutbildningen och som enligt grundutbildningslagen är till för alla elever, är bl.a. modersmål, hälsokunskap, matematik, fysik, biologi och gymnastik. Undervisningstimmarnas timfördelning har angetts som årsveckotimmar. En årsveckotimme innehåller 38 timmar undervisning under ett läsår. (Opetushallitus)

6.3 Idrottsundervisningens grunder

Oberoende av elevens ålder skall skolan erbjuda varierad fysisk aktivitet för eleverna. Man måste bl.a. medvetet jobba för att stimulera olika sinnen, och genom att jobba med det kan man med hjälp av olika infallsvinklar arbeta med samma typ av aktivitet. Detta utvecklar elevens rörelseerfarenhet och kroppsmedvetenhet. (Jagtoen et al. 2002 s. 215)

Idrottsundervisningens huvudsyfte är att på ett positivt sätt inverka på elevens fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga och välbefinnande samt att få eleven att förstå idrottens betydelse för hälsan. Idrott är ett funktionellt skolämne som går från lek och inläring av olika färdigheter till självständigt utövande av idrott. För att detta skall vara möjligt måste individuella utvecklingsmöjligheter tas i beaktande och idrott sägs förbättra barnets förmåga att lära känna sig själv. Vad gäller idrottsundervisning måste man betona gemenskap, säkerhet och rättvist spel. (Opetushallitus 2004)

Idrottsundervisningen för elever i årskurs 1-4 har fyra mål. Det första målet är att eleven på ett mångsidigt sätt lär sig olika grundmotoriska färdigheter och får inspiration till att utöva idrott. Det andra målet handlar om att eleven lär sig utöva idrott på ett sätt som är tryggt och som främjar hälsan och att eleven dessutom lär sig simma. Vad gäller det tredje målet skall eleven lära sig att jobba både självständigt och i grupp och utan att man betonar tävling. Det fjärde och sista målet är att eleven lär sig att handla enligt givna instruktioner samt spelar och leker rättvist. Centrala teman inom idrottsundervisningen är bl.a. löpning, hopp och kast samt tillämpning av dessa i olika idrottsformer. Gymnastik både med och utan redskap hör också till samt att eleven får ta del av idrott i naturen och deltar i olika vintersporter. Då eleven gått ut årskurs 4 borde hon/han bl.a. behärska grundmotoriska färdigheter som att springa, hoppa och kasta samt att klara av gymnastiska rörelser både med och utan redskap. Eleven måste dessutom kunna simma på ett mångsidigt sätt. (Opetushallitus 2004)

6.4 Viktiga begrepp inom idrottsundervisningen

Viktiga begrepp inom idrottsundervisningen är differentiering, elever som lär sig på olika sätt (olika inlärningsstilar), elevens grundmotoriska färdigheter samt fysisk aktivitet.

Då man undervisar i ämnet idrott är det bl.a. viktigt med differentiering, d.v.s. anpassa undervisningen så den passar alla. Enligt beräkningar har nuförtiden var femte skolelev behov av något stöd och det betyder att i varje idrottsgrupp finns det ca tre barn som är i behov av något specialstöd. Besvär som vanligtvis behöver specialstöd är bl.a. olika uppmärksamhetsstörningar, problem i känslolivet och problem på det sociala- och motoriska området. Idrottsundervisningen måste även anpassas om eleven t.ex. har någon skada, långtidssjukdom eller en annan nedsatt funktionsförmåga. Målet med den anpassade idrottsundervisningen är att göra det möjligt för alla barn och ungdomar att delta i idrottsundervisningen. (edu.fi)

Vad gäller olika inlärningsstilar kan man säga att varje människa har ett individuellt sätt att ta till sig information från omgivningen, och för att mångsidigare kunna leda en verksamhet är det viktigt att ledaren är medveten om de olika inlärningsstilarna. De flesta människor lär sig bäst då flera sinnen är inblandade på samma gång, d.v.s. syn-, hörsel-, känsel- och rörelsesinnet. Det är viktigt att ledaren medvetet växlar mellan olika inlärningsstilar för att på det sättet ge varje barn en möjlighet att lära sig något nytt samt hitta ett sätt att lära sig det på. Inlärningsstilarna kan indelas i tre kategorier: En som lär sig visuellt, kinestetiskt eller auditivt. En person som lär sig visuellt lär sig bäst genom att titta på andras prestationer (eller bilder) och sedan följa dem. Dessa personer har också för det mesta ett bra synminne och de kommer lätt ihåg händelser eller prestationer som de sett tidigare. Alla (de som lär sig visuellt, kinestetiskt och auditivt), men främst de som lär sig visuellt, har en fördel av att ledaren i undervisningen använder sig av bl.a. mycket bilder samt skickliga idrottsutövare som exempel. (Nuori Suomi ry.)

En person som lär sig kinestetiskt lär sig genom verksamhet. Han eller hon lär sig snabbt och kommer länge ihåg det han lärt sig när han själv fått prova på samt göra något. Som ledare är det viktigt att man reserverar mycket tid till aktiv verksamhet, att

man lär barnet hitta de olika kroppsdelarna samt dessutom lär honom eller henne känna igen de olika rörelsebanorna. (Nuori Suomi ry.)

Som ledare är det också viktigt att beröra väsentliga kroppsdelar hos barnet som har med verksamheten att göra. För en person som lär sig auditivt är det vanligt att han eller hon kan handla utifrån muntliga instruktioner. Personen har ett bra hörselminne och för honom eller henne är ljud och musik viktiga. För dessa personer är det också viktigt att man betonar rytmen och dess inverkan på prestationen då man skall lära sig nya färdigheter. (Nuori Suomi ry.)

7 SYFTE

Syftet för detta examensarbete, som görs i samarbete med Skolan i rörelse - projektet i Vanda, är att utifrån observation och en färdig botten för uppvisningstimmen utveckla denna uppvisningstimme så att den så bra som möjligt främjar barnets grundmotoriska färdigheter, ökar den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt tar i beaktande differentiering och barn som lär sig på olika sätt. Verksamheten har både en direkt- och indirekt målgrupp där klasslärarna är den direkta målgruppen som, efter att planen för effektivisering av gymnastiklektionerna utvecklats utifrån uppvisningstimmen, skall vara förmögna att dra gymnastiklektioner enligt den nya planen. Barnen däremot är den indirekta målgruppen som utför verksamheten.

För att ett examensarbete skall kunna genomföras behöver man komma med problemformuleringar, eller problemställningar, som Jacobsen (2007 s. 14) kallar det i sin bok Förståelse, beskrivning och förklaring. Det här arbetets problemformulering är: Hur skall produkten för detta arbete se ut? Med produkten menas den nya modell som jag utifrån observation och den nuvarande grunden för uppvisningstimmen kommer att skapa. Grunden för uppvisningstimmen kommer att bifogas i slutet av detta examensarbete under rubriken Bilagor (Bilaga 1), där också den nya versionen för uppvisningstimmen kommer att finnas (Bilaga 2).

Faktorer som kommer att inverka på produkten är innehållet, strukturen och utseendet. Med innehåll menas vilka övningar den nya modellen för uppvisningstimmen kommer

att innehålla. Med strukturen menas hur uppvisningstimmen kommer att vara uppbyggd, d.v.s. uppvärmning, träningsdel och avslutning, och att produkten skall vara lätt att använda. Med utseendet menas däremot hur den nya modellen för uppvisningstimmen kommer att se ut, d.v.s. finns det t.ex. underrubriker till varje del (uppvärmning, träningsdel och avslutning), vilken font som använts och kommer produkten att vara lätt att läsa.

Den nya modellen för uppvisningstimmen kommer att ge vägledning för klasslärarna i de inblandade skolornas första- och andra klasser för att de på ett bättre sätt än tidigare skall kunna erbjuda fysisk aktivitet för sina elever under de s.k. ”normala” gymnastiklektionerna. Den nya utarbetade planen för uppvisningstimmen kommer att ges till de ifrågavarande skolorna i pappersform.

8 METOD

Detta arbete är ett funktionellt examensarbete som hör till kategorin produktutvecklingsarbeten, och metoden som använts är en processbeskrivning. Med andra ord skall hela examensarbetsprocessen beskrivas, d.v.s. från hur allting började till hur det sedan fortlöpte ända till slutet och vad som gjordes och varför. För att detta skall vara möjligt skall en examensarbets dagbok skrivas under hela arbetets gång. I och med att detta är ett produktutvecklingsarbete räcker det inte med att man bara skriver sitt examensarbete utan man skall också komma med en färdig produkt (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65) vilket i detta fall är en ny modell för hur en uppvisningstimme skall se ut för att på bästa sätt ta i beaktande barnets grundmotoriska färdigheter, öka den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt dessutom beakta differentiering och barn som lär sig på olika sätt.

Vilkka och Airaksinen (2003 s. 9) skriver att ett funktionellt examensarbete strävar efter att instruera och ordna verksamhet, samt ge vägledning. Det kan exempelvis handla om att planera en mässavdelning, en konferens eller ett skådespel. Som förverkligande metod kan man exempelvis använda sig av en bok, ett häfte eller en portfolio. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 9) I detta fall handlar det om att komma med en färdig produkt, d.v.s. en ny modell för hur uppvisningstimmen skall se ut. Det finns ett gemensamt drag

i alla funktionella examensarbeten och det är att genom kommunikation och visuella metoder skapa en helhetsbild från vilken man kan känna igen målen som man eftersträvar. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 51)

Ett funktionellt examensarbete handlar om att skriva en processbeskrivningsdagbok, eller en examensarbetsdagbok, som Vilkka och Airaksinen (2003 s. 19) kallar det. De skriver att en examensarbetsdagbok är en personlig dokumentation av examensarbetsprocessen och den kan vara skriven antingen i ord, i bild eller både och. Examensarbetsprocessen är så pass omfattande och sträcker sig över en så pass lång tid att man inte mera i processens slutskede kan komma ihåg vilka lösningar man gjorde i början. Det som skrivs i dagboken grundar sig på ens anteckningar så det har betydelse vad och hur man skriver upp det i dagboken. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 19)

Vilkka och Airaksinen (2003 s. 20) skriver vidare att man i dagboken skall skriva upp alla idéer och ämnen som har med arbetet att göra. Det är också bra att skriva upp alla artiklar man hittar. I detta arbete kommer jag från att arbetet inleds ända tills det att det slutförs skriva upp alla tankar, funderingar och aha-upplevelser jag fått under arbetets gång. I och med det kommer jag antagligen att ha lättare att skriva om processen i kapitlet Processbeskrivning som hör till för att detta arbete skall kunna kallas ett funktionellt examensarbete.

För att kunna utveckla produkten utifrån den nuvarande planen för uppvisningstimmen hör det till att jag skall observera ett antal uppvisningstimmar (antalet får jag välja själv). Observation betyder att man undersöker eller iakttar något. Inom pedagogiken är det vanligt att kalla observation för en uppmärksam iakttagelse. Att observera elever som rör på sig är ett praktiskt hjälpmedel för att samla information om på vilken fysisk utvecklingsnivå eleven befinner sig samt vilka motoriska färdigheter eleven behärskar. Genom observation kan vi helt enkelt lära oss hur elever förhåller sig till varandra då det gäller lek och samarbete. (Jagtoen et al. 2002 s. 169-170)

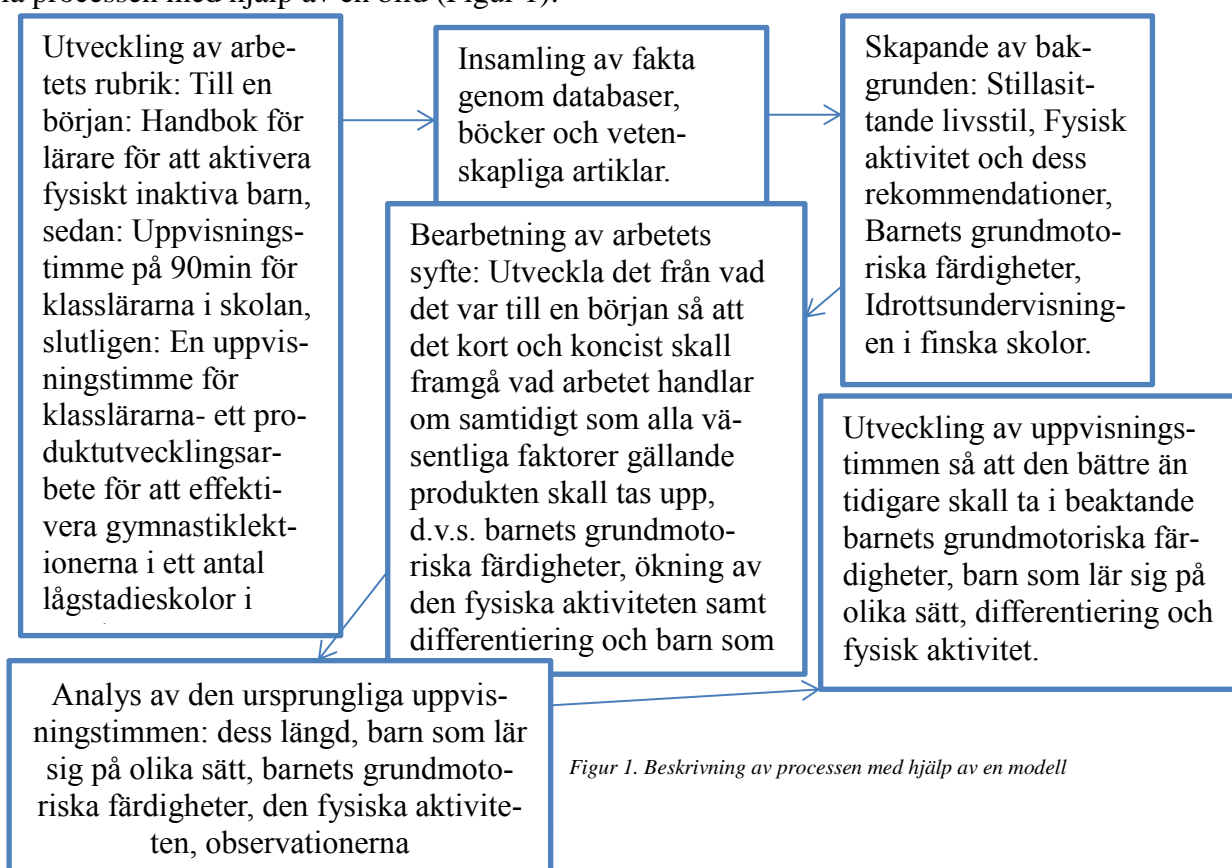
Observationerna går till så att jag sitter på gymnastiksalens kant och följer med uppvisningstimmen då en idrottsinstruktör från Vanda stads Skolan i rörelse - projekt drar den samtidigt som jag skriver upp saker jag tycker att är viktiga. Dessa saker kan t.ex. vara

hur bra barnet kastar eller tar emot en boll, finns det någon som är tillbakadragen, olydig o.s.v. Alla dessa observationer och iakttagelser skall sedan göra det lättare för mig att utveckla produkten.

De inblandade skolorna vad gäller denna uppvisningstimme är Tuomela, Östra Haxböle, Jokivarsi, Nissbacka, Brännberga, Vierumäki, Kytöpuisto, Leppäkorpi, Pähkinärinne, Rajatorppa, Ylästö, Uomarinne, Seutula, Rekolanmäki, Räckhalsen, Rajakylä, Kivimäki och Askisto. Jag kommer dock att närvara endast i Nissbacka, i Brännberga, i Övitsböle, i Räckhalsen samt i Askisto eftersom jag ansett att detta är tillräckligt för att en välutarbetad plan för uppvisningstimmen skall kunna framställas (Bilaga 2).

9 PROCESSBESKRIVNING

I detta kapitel kommer detta arbetes process att beskrivas. Frågor som *vad* som skrivits, *varför* det skrivits samt *hur* produkten formats, kommer att diskuteras till följande. Först beskrivs hur examensarbetsprocessen börjat, sedan analyseras den ursprungliga uppvisningstimmen, efter det beskrivs observationerna som jag gjort och slutligen beskrivs utvecklingen av den nuvarande uppvisningstimmen. Till en början demonstreras hela processen med hjälp av en bild (Figur 1):



Figur 1. Beskrivning av processen med hjälp av en modell

9.1 Hur processen påbörjats

Då jag första gången träffade min externa handledare, d.v.s. Kristian Åbacka från Skolan i rörelse - projektet, hade jag själv kommit med en idé för mitt examensarbete som löd ”Handbok för lärare för att aktivera fysiskt inaktiva barn”. Kristian tyckte inte att idén var helt dålig men han kom med ett ”bättre” förslag ur Skolan i rörelse - projektets synvinkel, d.v.s. att jag skulle göra ett produktutvecklingsarbete för klasslärarna i en eller någon skola i Vanda. Projektet skulle heta något i stil med ”Uppvisningstimme på 90min för klasslärarna i skolan” var idrottsinstruktörer drar lektioner medan klasslärare sitter bredvid och försöker lära sig hur de skall dra så bra (effektiva, mångsidiga o.s.v.) lektioner som möjligt. Min uppgift skulle vara att utveckla dessa lektioner så att de skulle bli bättre på alla sätt, d.v.s. betona övandet av de grundmotoriska färdigheterna, öka den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt ta i beaktande differentiering och barn som lär sig på olika sätt. Jag tyckte detta lät bra eftersom det åtminstone enligt mig är viktigt att barnet redan i en tidig ålder mångsidigt får bekanta sig med olika grenar och i och med det får öva på grundmotoriska färdigheter som exempelvis att hoppa och kasta och i och med det kanske hittar en idrottsgren som hon eller han gillar och vill utöva även på fritiden. Som Tuomi (2009) sagt minskar goda grundmotoriska färdigheter skador hos barn eftersom barnet då lättare kan hålla balansen och ta sig över hinder, medan de grundmotoriska färdigheterna även utgör en grund för inläring av olika grenskickligheter, till exempel längdhopp.

Enligt mig är det också viktigt att ledaren, då hon eller han drar idrottsverksamhet, tar i beaktande elever som lär sig på olika sätt så att alla får undervisning på sin egen nivå och därmed kan utveckla sina motoriska färdigheter. Som man kan läsa i artikeln av Nuori Suomi ry vad gäller olika inlärningsstilar, har varje människa ett individuellt sätt att ta till sig information från omgivningen. För att kunna leda verksamhet är det viktigt att ledaren är medveten om de olika ledarstilarna som alltså är att lära ut auditivt, visuellt eller kinestetiskt. (Nuori Suomi ry)

9.1.1 Hur artiklar valdes för mitt examensarbete

Då ämnet för mitt examensarbete blivit klart för mig började jag forska i E-tidsskrifter som Academic Search Elite (EBSCO) och SportDiscus samt databasen Google Scholar. Engelska sökord som jag använde mig av var ”Physical activity in primary school”, ”Children” AND ”Primary school”, ”Sedentary behaviour” och ”Grossmotor skills in children”. Svenska sökord som jag använde mig av då jag sökte i Google Scholar- databasen samt i sökmotorn www.google.com var ”Fysisk aktivitet hos lågstadiebarn”, ”Grovmotoriska färdigheter hos barn i lågstadieåldern” och ”Stillasittande livsstil hos barn i lågstadieåldern”. Från EBSCO, SportDiscus och Google Scholar hittade jag dock ingenting förutom en vetenskaplig artikel från EBSCO som jag tyckte jag kunde använda, nämligen Patricia E. Longmuirs artikel. Jag tyckte denna artikel var bra och väsentlig eftersom den bl.a. tar upp att svagheter i grundmotoriska färdigheter som t.ex. att springa och ta emot en boll, sägs höra ihop med en inaktiv livsstil.

9.1.2 Bearbetning av bakgrunden

Från sökmotorn www.google.com hittade jag mycket bra material som jag kunde använda mig av, d.v.s. artiklar om fysisk aktivitet, idrottsundervisning, barn som lär sig på olika sätt, läroplanen och timfördelningen samt artiklar om motionsrekommendationer. Dessa är alla viktiga teman som har med min målgrupp (barnen och klasslärarna) att göra eftersom barnen utövar fysisk aktivitet och klasslärarna drar idrottsundervisningen, och denna idrottsundervisning är dessutom beroende av läroplanen. Vad gäller produkten jag utvecklar är dessa teman som fysisk aktivitet, idrottsundervisning, barn som lär sig på olika sätt, läroplanen och timfördelningen samt artiklar om motionsrekommendationer också mycket viktiga eftersom jag måste ha information om bl.a. fysisk aktivitet och motionsrekommendationer hos barn samt dessutom veta något om idrottsundervisningen och läroplanen för att kunna planera en så ändamålsenlig gymnastiklektion som möjligt. Den fysiska aktiviteten har minskat samtidigt som skärmtiden ökat hos barn och i och med det har den fysiska konditionen försämrats (Haapala et al. 2013). Denna aspekt har tagits i beaktande både i grunden för uppvisningstimmen där barnen redan i uppvärmningen får springa tills de blir andfådda och svettiga, och i den nya versionen av uppvisningstimmen jag skapat där barnen förutom en uppvärmning där de blir andfådda och svettiga, också får utöva övningar med hopp, balans och kast.

Förutom artiklar om fysisk aktivitet, idrottsundervisning, barn som lär sig på olika sätt, läroplanen och timfördelningen samt artiklar om motionsrekommendationer, har jag också använt mig av böcker som *Idrottsundervisning- Ämnet idrott och hälsas didaktik*, varifrån jag hittat information om didaktik och pedagogik, och en bok vid namn *Physical Activity & Health Promotion (Fysisk aktivitet och hälsopromotion)*, varifrån jag hittat undersökningar om fysisk aktivitet och stillasittande livsstil. Dock ansåg jag inte att artiklarna och böckerna jag hittat var tillräckliga för att ge mig all den kunskap jag behövde för att skriva bakgrunden för mitt arbete, så jag var i kontakt med min handledare på Arcada. Hon hade några riktigt bra vetenskapliga artiklar som jag också kunde utnyttja, exempelvis Haapalas (2013) artikel som handlade om associationen mellan den motoriska och kardiovaskulära prestationsförmågan och skolframgången hos barn, och Kantomaas (2012) artikel om fysisk aktivitet och fetma som förmedlar associationen mellan den motoriska funktionen i barndomen samt den akademiska prestationen hos den vuxna. Dessutom fick jag Syväojas (2013) artikel som handlade om fysisk aktivitet, stillasittande livsstil och skolframgången hos finska barn.

Utifrån bl.a. dessa artiklar, d.v.s. Haapalas, Kantomaas och Syväojas, började jag skriva min bakgrund för arbetet var jag behandlade teman som Stillasittande livsstil, Fysisk aktivitet och dess rekommendationer, Barnets grundmotoriska färdigheter samt Idrottsundervisningen i finska skolor. Alla dessa fyra kapitel har jag behandlat i bakgrundsdelen av mitt examensarbete och de är viktiga eftersom produkten jag skall utveckla grundar sig på dem. Man måste bl.a. vara medveten om att den stillasittande livsstilen ökat hos unga (Haapala et al. 2013) och att det därför är viktigt att bl.a. tillräckligt med fysisk aktivitet betonas på gymnastiklektionerna eftersom den fysiska konditionen försämrats hos barn i och med att den fysiska aktiviteten minskat och skärmtiden ökat. Detta kan inverka negativt bl.a. på de kognitiva funktionerna och skolprestationen. (Haapala 2013) Det är också viktigt att veta vilka rekommendationerna för barn är vad gäller den fysiska aktiviteten för att man lättare skall kunna planera en lektion som tar väsentliga faktorer i beaktande, t.ex. att man skall röra på sig mångsidigt (hoppa, springa, kasta etc.) och på ett åldersanpassat sätt (Turpeinen et al. 2011 s. 21), d.v.s. då det gäller barn skall man betona bl.a. lekar (edu.fi).

Barnets grundmotoriska färdigheter- kapitel valde jag att ta med eftersom de grundmotoriska färdigheterna utgör grunden för att lära sig olika grenar (Tuomi 2009), men också för att jag, då produkten utvecklas, bl.a. skall ta i beaktande barnets grundmotoriska färdigheter genom att planera verksamhet som består av t.ex. hopp, kast och löpning. Vad gäller Idrottsundervisningen i finska skolor- kapitlet hade jag till en början inte alls beaktat detta utan enbart koncentrerat mig på kapitel som Fysisk aktivitet och Stillasittande livsstil eftersom jag anser att dessa är mycket väsentliga teman att ta upp då det gäller barn och motion därför att en allt större mängd barn sitter stilla för mycket. Den stillasittande livsstilen, och främst sittandet framför en skärm, har ökat under de senaste årtiondena och idag sitter barn stilla 4-8 timmar/dag (Haapala et al. 2013). Därför anser jag det vara viktigt att som ledare få information om hur man kan aktivera barnen mera. Dessutom är uppvisningstimmens innehåll, undervisningsmetoder och sättet hur man genomför timmen på viktiga saker eftersom uppvisningstimmens innehåll måste följa läroplanen vad gäller idrottsundervisningen (Opetushallitus) och sättet hur man genomför uppvisningstimmen på är viktigt därför att den måste anpassas så att den passar alla (edu.fi).

Dock, efter att ha talat med min handledare på Arcada, kom vi under mitt andra handledningstillfälle i början av januari fram till att teman som didaktik och pedagogik också är mycket viktiga ämnen att ta upp i mitt examensarbete eftersom all undervisning så gott som alltid handlar om dessa ämnen. Från att vi först enbart talat om didaktik och pedagogik ändrade detta kapitel namn till Allmän didaktik och pedagogik eftersom det visade sig att detta kapitel enbart skulle vara en underrubrik till huvudrubriken som lyder Idrottsundervisningen i finska skolor, och därför ansåg jag det vara nödvändigt att enbart skriva om allmän didaktik och pedagogik. I allmän didaktik och pedagogik- kapitlet tar jag upp de mest väsentliga faktorerna vad gäller didaktiken och pedagogiken, d.v.s. att didaktik handlar om att lära ut och att undervisa (Annerstedt et al. 2005 s. 10-11) medan pedagogik handlar om uppfostringsteorier och utbildning (Annerstedt et al. 2005 s. 9). Överlag anser jag att kapitlet Idrottsundervisningen i finska skolor är mycket viktigt att ta upp eftersom dessa uppvisningstimmar genomförs i skolmiljö och att den nya versionen av uppvisningstimmen, d.v.s. min produkt, också kommer att användas i skolmiljö under barnets s.k. ”normala” gymnastiktimme.

9.1.3 Utvecklingen av arbetets syfte

Vad gäller syftet för detta arbete har det ändrats och bearbetats från vad det ursprungligen var. Det ursprungliga syftet för detta arbete löd ”Målsättningen för uppvisningstimmen är att den skall vara så effektiv som möjligt utan alltför många pauser då man exempelvis byter från en gren till en annan. Med andra ord kan man säga att målet är att utveckla kvalitén på idrottslektionerna och man betonar bl.a. utveckling av grundmotoriska färdigheter och fysisk funktionsförmåga. Dessa teman skall synas under varje lektion. Stor betoning läggs också vid de första 15 minuterna av uppvisningstimmen, d.v.s. då skall eleverna vara igång så mycket som möjligt: bli andfädda etc.” Detta syfte har jag dock fått jobba vidare på eftersom det inte är tillräckligt klart och tydligt. Jag har försökt forma syftet så att det kort och koncist skall framgå vad arbetet handlar om samtidigt som alla väsentliga faktorer gällande produkten skall tas upp, d.v.s. barnets grundmotoriska färdigheter, den fysiska aktiviteten, differentiering och barn som lär sig på olika sätt. Dessutom räcker det till exempel inte att enbart säga att målet är att effektivisera en idrottslektion eftersom det inte tydligt framgår vad en eventuell effektivisering exakt innebär på samma sätt som att utveckla kvalitén på en idrottslektion inte tillräckligt noggrant beskriver vad det är frågan om.

Med kvalitet menas i detta sammanhang att idrottsundervisningen i årskurs 1-4 tar i beaktande elevens färdigheter och individuella utvecklingsmöjligheter (Opetushallitus 2004). Uppvisningstimmen sker i en stödjande miljö och den innehåller dessutom lekar och övandet av de grundmotoriska färdigheterna. Detta kan klart och tydligt relateras till målet för idrottsundervisningen i skolan, d.v.s. att undervisningen skall ske i en stödjande miljö och på ett lekfullt sätt samt att övandet av de grundmotoriska färdigheterna skall synas under idrottslektionerna (Opetushallitus 2004). Vad gäller effektiviteten för skolidrotten som handlar om att utöva löpning, hopp och kast under idrottsundervisningen (Opetushallitus 2004) kommer den även fram under uppvisningstimmen eftersom centrala delar i uppvisningstimmen också är löpning, hopp och kast.

Syftet för mitt examensarbete omformade jag till att bli mera klart och tydligt genom att berätta att jag utifrån observation och en färdig botten för uppvisningstimmen skall utveckla uppvisningstimmen så att den så bra som möjligt främjar barnets grundmotoriska

färdigheter, ökar den fysiska aktiviteten under idrottslektionerna samt dessutom tar i beaktande differentiering och barn som lär sig på olika sätt. Utifrån detta syfte framgår det klart och tydligt hur och vad jag skall göra i mitt arbete, nämligen att jag både skall observera uppvisningstimmen samt dessutom använda mig av en färdig botten (hur) och utifrån denna kunna utveckla uppvisningstimmen så att den så bra som möjligt beaktar egenskaper som grundmotoriska färdigheter och fysisk aktivitet (vad).

9.2 Analys av den ursprungliga uppvisningstimmen

Efter min första träff med Kristian har informationen gällande den ursprungliga uppvisningstimmen ändrats en hel del. Då det först var tal om att timmen skulle räckta 90 minuter visade det sig också vara frågan om en 45 minuters timme och som inte heller bestod av några lagindelningar som det i början talades om. Uppvisningstimmen skulle även äga rum i ett visst antal lågstadieskolor och inte bara i en skola som den preliminära rubriken lät påskina, och timmen skulle gälla för de inblandade förstaklasserna (och en del andra klasser) och inte bara allmänt för alla klasslärare i skolan som man utgående från den preliminära rubriken, ”Uppvisningstimme på 90min för klasslärarna i skolan” kunde tolka. Frågeformulär för både idrottsinstruktörerna, klasslärarna och barnen gjorde jag inte heller fastän det var tal om att jag skulle göra det eftersom tiden för att göra dem helt enkelt inte räckte till för mig. Det var meningen att jag skulle göra dessa frågeformulär eftersom tanken var att jag utifrån klasslärarnas, barnens och idrottsinstruktörernas synpunkter efter uppvisningstimmen skulle utveckla denna uppvisningstimme utifrån deras önskemål och behov.

9.2.1 Längden på den ursprungliga uppvisningstimmen

Då den preliminära tiden för uppvisningstimmen ändrats, d.v.s. att den skulle räckta 45 minuter och inte 90, och att uppvisningstimmen skulle ordnas i ett antal Vanda skolor och inte bara i en, ändrades inte målet vad gäller början av uppvisningstimmen, d.v.s. att de första 15 minuterna av timmen är mycket viktiga och då skall barnet bli svettigt och litet andfådd och i och med det förbereda kroppen och musklerna för själva träningen som bl.a. består av löpning, hopp och kast. Uppvisningstimmens längd är 45 minuter och inte 90 eftersom den ”vanliga” längden på en lektion är 45 minuter och för att bar-

nen genast efter uppvisningstimmen måste gå ut på rast, och efter rasten sedan på någon annan lektion, till exempel matematik.

9.2.2 Barn som lär sig på olika sätt samt deras grundmotoriska färdigheter

I den ursprungliga modellen för uppvisningstimmen verkar inte barn som lär sig på olika sätt beaktas fastän min externa handledare (Kristian) sagt åt mig att målet med den ursprungliga uppvisningstimmen är att ta denna faktor i beaktande. Man kan se att differentieringsaspekten och barn som lär sig på olika sätt inte beaktas i den ursprungliga modellen för uppvisningstimmen eftersom alla barn får instruktioner till att utöva rörelserna på exakt samma sätt. Som exempel kan nämnas att kraftigt överviktiga barn som helt enkelt inte klarar av att springa, inte erbjuds några alternativ utan måste springa precis som de andra barnen.

De grundmotoriska färdigheterna beaktas dock redan i grunden för den ursprungliga uppvisningstimmen genom löpning, kast, balans, emottagande av en boll samt undvikande av att bli träffad av den. Det är viktigt att öva på de grundmotoriska färdigheterna i uppvisningstimmen eftersom de grundmotoriska färdigheterna är så att säga kärnkompetens och ger grund för senare fysisk aktivitet och skicklighet inom någon gren (UKK-Instituutti 2006 s. 4).

Övningar som barnen gör under uppvisningstimmen för att förbättra balansen och som hör till de grundmotoriska färdigheterna, är bl.a. att stå på ett ben på en ”golvform” och sedan därifrån försöka kasta bollen till kompiserna som står mittemot. (Bilaga 1) Under uppvisningstimmen ingår löpning vilket innebär att barnet under uppvärmningen på 15 minuter, då det är meningen att barnet skall bli svettigt och litet andfådd, får springa fritt i salen i takt med musik. En lek som ingår i uppvisningstimmen och som förbättrar den motoriska prestationsförmågan vad gäller bl.a. kast och undvikande av att bli träffad av en boll, heter ”Hönsmamman” (Kanaemo) var det är meningen att barnen parvis står innanför en ring var den ena av paret är hönsmamman och den andra kycklingen. Hönsmamman skall skydda kycklingen genom att stå framför denne och undvika att kycklingen träffas av en boll som något annat hönsamma-kycklingpar står och kastar

utanför ringen. I denna lek betonas både uppmärksamhet (hålla ett öga på var bollen och kycklingen rör sig), kast och undvikande av att bli träffad av en boll. (Bilaga 1)

9.2.3 Den fysiska aktiviteten under uppvisningstimmen

I och med denna uppvisningstimme som ordnas för ett antal lågstadieskolor i Vanda är det meningen att alla barn på klassen deltar och detta möjliggör mångsidig och pulshöjande motion också för sådana barn som kanske annars inte är så aktiva på fritiden. Dock har den fysiska aktiviteten hos barn t.o.m. minskat samtidigt som barn sitter stilla allt mera och i och med det fått en sämre kardiovaskulär- och motorisk prestationsförmåga (Haapala et al. 2013). Detta måste tas i beaktande då den ursprungliga modellen för uppvisningstimmen utvecklas genom att erbjuda fysisk aktivitet på en sådan nivå som passar alla (differentiering), d.v.s. om barnet t.ex. inte klarar av att springa måste det finnas möjlighet till att gå.

9.2.4 Bra saker och brister med den ursprungliga uppvisningstimmen

Till följande tar jag upp saker som jag tycker att är bra med den ursprungliga uppvisningstimmen och på motsvarande sätt saker som jag tycker att inte är så bra med den ursprungliga uppvisningstimmen.

Bra saker med den ursprungliga uppvisningstimmen

Det som är bra med den ursprungliga uppvisningstimmen är att den är klar och tydlig, d.v.s. består av en uppvärmningsdel, själva träningsdelen och en avslutningsdel. I uppvärmningen övas på olika grundmotoriska färdigheter såsom löpning, hopp och balans samt barnet får en möjlighet till att bli svettigt och andfått vilket är målet för de första 15 minuterna av uppvisningstimmen. I själva träningsdelen, som består av övandet av de grund- och perceptionsmotoriska färdigheterna får barnet tillsammans med ett par kasta och ta emot en boll samt undvika att bli träffad av den. Denna övning är bra i och med att barnet får öva på precision, d.v.s. försöka träffa kompiserna så bra som möjligt med bollen samtidigt som armstyrkan övas upp. (Bilaga 1)

I denna träningsdel ingår förutom kastövningar också tre olika brännbollsvarianter. Den första varianten av brännboll går ut på att hälften av barnen står på rad på varsin golvform på den ena sidan och den andra hälften på den andra sidan på varsin golvform. Den ena raden av barn försöker bränna den andra raden genom att kasta bollen vartsomhelst till raden mittemot och samtidigt försöka bränna någon av dem. Denna övning är bra eftersom här får barnet inte bara öva på precision utan också öva på att väja då barnet hela tiden måste vara uppmärksam på då bollen kan komma samtidigt från många olika håll. I de två andra varianterna av brännboll (s.k. ”vanlig” brännboll och ”Hönsmamman”) får barnet också förutom på precision, öva på kast av en boll samt undvikande av att bli träffad av den. (Bilaga 1)

Avslutningen som äger rum i slutet av denna uppvisningstimme efter själva träningsdelen är bra eftersom här får barnet en möjlighet till att koppla av efter timmen och kanske i och med det bättre orkar koncentrera sig på timmen som följer efter denna uppvisningstimme. Också musiken som spelas under hela uppvisningstimmen är bra eftersom musik bl.a. sägs fånga ens uppmärksamhet, ändra eller reglera humöret samt förbättra arbetsintensiteten. Musiken antas även förändra hur man tolkar eller svarar på förnimmelser av hård träning. (Karageorghis & Priest 2012 s.45 & 48)

Brister med den ursprungliga uppvisningstimmen

Fastän denna uppvisningstimme består av många positiva aspekter såsom löpning, balans, kast och undvikande av att bli träffad av en boll, består den också av brister. Den största bristen är att den inte alls består av sparkar eller dribbling. Sparkar och dribbling hör till gruppen grovmotoriska färdigheter (färdigheter som kräver ett samarbete mellan de stora muskelgrupperna) och som vidare hör till kategorin grundmotoriska färdigheter. Det är viktigt att barnet klarar av att sparka och dribbla eftersom de grovmotoriska färdigheterna är en förutsättning för att barnet skall lära sig de finmotoriska färdigheterna (små muskler som kräver extra skicklighet) som till exempel att knyta skosnören, rita och skriva. (Tuomi 2009)

Uppvisningstimmen består inte heller av en klar övning var man övar på hopp fastän detta dock eventuellt övas på i uppvärmningen om barnet får order att röra sig på ett visst sätt, till exempel som en groda. Dock om dessa aspekter klart och tydligt skulle

involveras i denna timme, d.v.s. sparkar, dribbling och hopp, skulle uppvisningstimmen med ens bli mångsidigare då flera moment involveras och inte bara några delar, i detta fall då mest kast av boll. Hopp hör till gruppen rörelsefärdigheter, som vidare hör till kategorin grundmotoriska färdigheter. Med rörelsefärdigheter menar man färdigheter som gör att barnet kan röra sig från en plats till en annan. I samband med övning av rörelsefärdigheterna blir barnet tvunget att gestalta också den omgivande naturen, och därför är övningen av rörelsefärdigheterna ett bra sätt att förena syn-, muskel-sena- samt känslosinnet. (Tuomi 2009)

Det som inte heller är bra är att differentiering och barn som lär sig på olika sätt inte beaktas i den ursprungliga modellen för uppvisningstimmen. Fastän en del av barnen verkade ha koncentrationssvårigheter, hade utländsk bakgrund eller var kraftigt överviktig beaktades detta inte på något sätt i grunden för den ursprungliga uppvisningstimmen utan alla skulle utföra övningarna på samma sätt utan tillämpning. Om det till exempel var meningen att alla barn skulle springa så skulle de göra det och då var det inte meningen att man skulle gå oberoende om man var överviktig eller inte. På samma sätt skulle alla kasta boll med sitt par och koncentrera sig på det oberoende om något barn hade koncentrationssvårigheter eller inte. Det är viktigt med differentiering då man undervisar i ämnet idrott, d.v.s. anpassa undervisningen så den passar alla så att alla barn och ungdomar skall ha en möjlighet att delta i undervisningen (edu.fi).

9.2.5 Sammanfattning av bra saker och brister med den ursprungliga uppvisningstimmen

Till följande kommer jag att lista enligt mig bra saker och brister med den ursprungliga uppvisningstimmen i form av franska sträck.

Bra saker

- Klar och tydlig uppvisningstimme: En uppvärmningsdel, själva träningsdelen och en avslutningsdel
- Mångsidig övning av grundmotoriska färdigheter
- Musiken

Brister

- Uppvisningstimmen består inte alls av sparkar eller dribbling
- Uppvisningstimmen består inte av en klar övning var man övar på hopp
- Differentiering och barn som lär sig på olika sätt beaktas inte i uppvisningstimmen

9.3 Observationerna

Jag gjorde mina observationer i fem olika skolor i Vanda: i Nissbacka, i Brännberga, i Övitsböle, i Räckhals samt i Askisto. I alla uppvisningstimmar som jag observerade deltog enbart förstaklassister förutom i Brännberga och Askisto skola där det också deltog andraklassister. Några dagar före jag skulle delta i mitt första observationstillfälle vad gäller dessa uppvisningstimmar talade jag med min handledare på Arcada på vårt handledningstillfälle om hur jag skall gå tillväga då jag observerar dessa uppvisningstimmar. Vi kom fram till att jag inte kan observera allt utan att jag istället skall välja ut delar som jag koncentrerar mig mera på, t.ex. fundera på saker som är bra och dåliga i denna uppvisningstimme eller tänka på syftet ur en fysisk, pedagogisk och social sida.

9.3.1 Det första observationstillfället

Jag började mina observationer så att jag på ett papper gjorde upp två spalter. Under den ena spalten skrev jag upp saker som jag tyckte att var bra under uppvisningstimmen och under den andra spalten saker som jag tyckte att var mindre bra. Vad gäller observationstillfället i Nissbacka skola till exempel hade jag som en bra sak nämnt barnens rörelse. Jag tycker till exempel att det var bra att det inte förekom några onödiga pauser under uppvisningstimmen utan att en lek smidigt byttes till en annan. Jag tycker också att golvformerna som användes då barnen skulle stå mitt emot sitt par och kasta en boll var bra eftersom det då inte gick tid åt till att få barnen att stå stilla på sin plats utan att de snällt gick och stå på varsin golvform och hölls där. Som en negativ sak under uppvisningstimmen i Nissbacka tycker jag att instruktionerna som idrottsinstruktören gav var litet oklara och barnen visste inte riktigt vad de skulle göra. Dessutom märkte jag vid denna uppvisningstimme, som alltså har samma grund i alla skolor, att den verkade

vara rätt så ensidig då den till största delen enbart består av kast och inte sparkar eller dribbling av boll.

Förutom att enbart uppmärksamma saker som jag tyckte att var bra och dåliga, observerade jag i Nissbacka skola också barnen som individer och märkte att barn som var litet rundare också var litet klumpigare och detta kan inverka negativt på självbilden och prestationsförmågan. Genom ett samspel med omgivningen utvecklas barnets självkänsla och där har rörelseerfarenheterna till en början en viktig betydelse. Hur barnet uppfattar sin egen kropp samt kroppens möjligheter har en stor betydelse för självkänslan. (Ericsson 2005 s. 11)

Överlag lade jag dock märke till att barnen hade en bra rörlighet och balans: de kunde till exempel kasta en svansboll samtidigt som de höll balansen. Dessutom observerade jag lekarna och märkte till exempel att "Hönsamma"-leken var en lek som lätt blev oklar och som barnen inte riktigt visste hur den gick till, och detta fenomen uppkom så gott som i varje skola jag observerade. På grund av att "Hönsamma"-leken verkade oklar valde en del av idrottsinstruktörerna att inte alls leka denna "Hönsamma"-lek med barnen.

9.3.2 Det andra observationstillfället

Då jag observerade uppvisningstimmen i Brännberga skola som var mitt andra observationstillfälle, observerade jag först och främst om uppvisningstimmens uppvärmning tidsmässigt uppfylldes, d.v.s. 15 minuter effektiv uppvärmning. Det gjorde det vilket det faktiskt gjorde åtminstone under alla de fem gånger som jag var och observerade uppvisningstimmen. Jag observerade också uppvisningstimmen som helhet och tyckte det var bra att barnen på ett mångsidigt sätt fick röra sig i uppvärmningen, till exempel röra sig på ett glatt sätt eller föreställa sig att de är en kanin eller björn och så röra sig enligt det.

I och med att de grundmotoriska färdigheterna har en viktig roll i detta examensarbete observerade jag förstås hur de uppfylldes under denna uppvisningstimme, och det gjorde de i form av kast, löpning samt undvikande att bli träffad av en boll. Jag tycker

också att det är bra att man går från lättare till svårare övningar i denna uppvisningstimme t.ex. då man kastar svansbollen: först får barnen stå med båda fötterna i marken och kasta bollen till kompiserna och efter en stund skall de lyfta upp den ena foten så att de står på ett ben och sedan skall de kasta bollen till kompiserna. Då får barnen också öva upp sin balans litet. Dessutom observerade jag gruppen som helhet och märkte att alla barn var på rätt så samma nivå så ingen differentiering behövdes. Lektionen framskred också effektivt utan desto större pauser, och även under denna uppvisningstimme i Brännberga skola visade sig golvformerna vara en bra lösning i och med att barnen tack vare dem visste exakt var de skulle stå och på det sättet hade lättare för att ta emot instruktioner.

9.3.3 Det tredje observationstillfället

Efter att jag för Nissbacka- och Brännberga skola skrivit upp bra och dåliga saker med uppvisningstimmen, bestämde jag mig för att under de tre följande (och sista) observationstillfällena enbart skriva upp vad jag observerat eftersom jag redan under de tidigare tillfällena jag observerat fått en bra bild av vad uppvisningstimmen går ut på och eftersom alla uppvisningstimmar utgår från samma grund. Dock märkte jag i skolan i Övitsböle, som alltså var mitt tredje observationstillfälle, att jag observerat samma saker som i de tidigare skolorna, d.v.s. att det var bra att barnen i uppvärmningen fick föreställa sig olika djur och i och med det fick öva på olika färdigheter som till exempel att hoppa som en groda eller slingra sig fram som en orm.

Jag märkte även under detta observationstillfälle att valet av golvformer var bra eftersom instruktionerna då blev klara och tydliga för barnen. Dessutom observerade jag balansövningar där barnen till exempel skulle ha huvudet, ena knäet och ena handen på golvformen och sedan försöka hålla balansen. Detta är också bra eftersom det bidrar till kreativt tänkande hos barnen då de skall komma på hur de skall ställa sig på golvformen så att enbart de ifrågakommande kroppsdelarna (t.ex. huvudet, ena knäet och ena handen) rör vid golvformen. Jag observerade även hurudan styrka barnen hade i mag- och ryggmuskulaturen vilket kom fram då barnen skulle kasta svansbollen till kompiserna som var mitt emot. Barnen skulle ligga på mage och kasta bollen därifrån till kompiserna eller sedan så att de satt på rumpan men så att varken händer eller fötter tog i marken. I dessa

övningar övades på mag-och ryggmusklerna och de verkade vara riktigt bra åtminstone hos de flesta av barnen.

9.3.4 Det fjärde observationstillfället

Mitt fjärde observationstillfälle ägde rum i Räckhals skola och barnen som deltog var förstaklassister. Under detta observationstillfälle observerade jag barnets grundmotoriska färdigheter såsom balans, hopp, kast och emottagande av boll eftersom dessa är väsentliga teman inom detta examensarbete och som jag också behandlat redan i tidigare kapitel i detta arbete.

Överlag märkte jag att barnen hade bra balans då de skulle sätta två händer och ett knä på golvet medan övningar som två hälar och en nacke och en häl och en nacke ställde till med svårigheter. En del barn försökte inte ens på dessa två häl-nacke övningar och jag kunde märka att en del barn helt enkelt inte förstod hur de skulle göra för att få nacken att röra i golvet.

Då barnen skulle kasta svansbollen med sitt par kunde jag se att största delen kastade bollen underifrån fastän idrottsinstruktören från Vanda stad gett order åt dem att kasta bollen överifrån. Dessutom hade en del av barnen svårigheter med att få fast bollen då paret kastade bollen åt dem. Dock tyckte jag det var bra att det i kastövningen användes olika variationer på hur man kunde kasta bollen eftersom barnet då inte bara fick exempel på olika varianter hur man kan kasta, utan också fick öva på olika kasttekniker som genast gör kastövningarna litet mångsidigare. De olika variationerna var till exempel kast med två händer eller bara med en hand, kast med en hand men man får ta fast med två, kasta från över huvudet, kasta nerifrån från mellan benen, sitta och kasta så att bara rumpan får röra marken samt ligga på mage så att bara naveln får ta i marken och därifrån sedan kasta bollen med två händer till kompis.

9.3.5 Det femte observationstillfället

Under mitt femte och sista observationstillfälle som ägde rum i Askisto skola observerade jag grundmotoriska färdigheter såsom balans och emottagande av en boll. Jag ob-

serverade också musikens betydelse för uppvisningstimmen samt idrottsinstruktörens instruktioner för barnen. Under alla dessa observationstillfällen som jag deltagit i (Nissbacka, Brännberga, Övitsböle, Räckhals och Askisto) har musiken för det mesta varit litet olika, och nu under uppvisningstimmen i Askisto skola tycker jag att musiken var dålig eftersom den inte passade till den ifrågavarande övningen. Till exempel var det meningen att barnen i en viss övning skulle röra sig snabbt, men musiken var just vid denna rörelse mycket långsam så det kan vara svårt att få barnen att röra på sig tillräckligt snabbt om musiken är för långsam, eftersom tempot på musiken borde väljas enligt intensiteten på den fysiska aktiviteten (Karageorghis & Priest 2012).

Jag lade även märke till att balansen hos barnen som deltog i uppvisningstimmen i Askisto skola inte riktigt var på samma nivå åtminstone som hos de barn som deltog i de tidigare skolornas uppvisningstimmar som jag observerat. Jag märkte att balansen hos barnen i denna grupp var litet bristfällig då barnen inte till exempel hölls på plats eller förstod vad de skulle göra då de exempelvis skulle placera ett knä och ett huvud på golvformen. Dessutom ställde placering av två ben och ett huvud på golvformen till med problem för barnen då de helt enkelt inte kunde hålla balansen förutom bara två barn som klarade av det. Däremot var barnen rätt så bra på att kasta och ta emot en boll.

Jag märkte även att ett barn var mycket överviktigt och verkade vara litet utanför då ingen ville tala med barnet ifråga och då barnet inte heller talade med någon. Dessutom hade barnet så pass mycket övervikt att det hade svårt för att springa. Barnets övervikt togs dock inte på något sätt i beaktande eftersom det inte gavs några varianter för barnet hur det skulle ha kunnat röra sig istället för att springa.

Dock märkte jag att barnen var jättebra på att slappna av i slutet av uppvisningstimmen då avslappnande musik spelades, och jag kunde se en sammankoppling mellan bra instruktioner och avslappnande musik. Idrottsinstruktören sade nämligen till barnen att då musiken slutat får barnen gå till omklädningsrummet och det fungerade bra. Barnen hade ett klart utsatt mål (musiken tar slut) så de visste när de fick göra följande sak (gå till omklädningsrummet).

9.3.6 Sammanfattning av observationerna- viktiga positiva saker och utvecklingsförslag

Till följande tar jag upp enligt mig viktiga positiva saker som man inte behöver ändra på vad gäller den ursprungliga modellen för uppvisningstimmen, samt sådant som ännu behöver utveckling.

Viktiga positiva saker- vad som inte behöver ändras på

- Barnens rörelse: inga onödiga pauser under uppvisningstimmen
- Golvformerna: gick inte åt onödig tid till att få barnen att stå stilla på sin plats utan de gick helt snällt och stå på varsin golvform
- Rörlighet och balans
- Uppvisningstimmens effektiva uppvärmning på 15 minuter uppfylldes
- Grundmotoriska färdigheter uppfylldes under uppvisningstimmen: kast, löpning samt undvikande av att bli träffad av en boll
- Under uppvisningstimmen går man från lättare till svårare övningar t.ex. då man kastar svansbollen: först får barnen stå med båda fötterna i marken och kasta bollen till kompis och efter en stund skall de lyfta upp den ena foten så att de står på ett ben och sedan skall de kasta bollen till kompis → öva på balansen

Viktiga utvecklingsförslag

- Ensidig uppvisningstimme: bestod till största delen bara av kast och inte sparkar eller dribbling
- Åtminstone ibland var idrottsinstruktörens instruktioner litet oklara: barnen visste inte riktigt alltid vad de skulle göra
- ”Hönsamma”-leken oklar
- Ingen differentiering för överviktiga barn

9.4 Utveckling av uppvisningstimmen

Under min första träff med Kristian diskuterade vi hur själva uppvisningstimmen skall se ut. Kristian sade att de har en färdig ”botten” för uppvisningstimmen och i denna skall man ta i beaktande barn som är på olika nivå och då man har någon lagsport får det

max. vara fyra personer/lag (helst bara 3). Denna aspekt var dock litet onödig eftersom uppvisningstimmen inte består av några laggrenar. Kristian poängterade också att de första 15 minuterna av uppvisningstimmen är mycket viktiga, d.v.s. då skall barnet bli svettigt och andfådd. Då jag planerat uppvärmningen för uppvisningstimmen har jag haft denna aspekt i tankarna, d.v.s. att barnet skall bli svettigt och andfått, och därför tycker jag att tafatt-lekar (nata-lekar) är ett bra alternativ för uppvärmning eftersom barnet då får springa mycket och i och med det blir andfådd och svettig. Då timmen dessutom skall utveckla de grundmotoriska färdigheterna valde jag att ta med en del grundmotoriska färdigheter redan under uppvärmningen såsom löpning (gäller för alla nata-lekar jag valt att ta med förutom popcorn- natan), balans (Stå på ett ben- nata), krypa (Trolleri- nata och X- hopp- nata) och hoppa (Trolleri- nata, X- hopp- nata och popcorn- nata).

Timmen skall dessutom betona ökningen av fysisk aktivitet, differentiering och barn som lär sig på olika sätt. Ökningen av fysisk aktivitet har jag beaktat i uppvisningstimmen genom att barnet i uppvärmningen hela tiden rör på sig i form av olika tafatt- lekar och då en tafatt- lek tar slut, börjar nästa. På det sättet undviks onödiga pauser. Differentieringen har jag tagit i beaktande genom att för varje del (uppvärmning, träningsdelen och avslutningen) erbjuda alternativ som barnet kan göra istället för den övning som det egentligen var meningen att barnet skulle göra. Till exempel i uppvärmningen kan tafatt- lekarna differentieras så att istället för att barnen springer kan de gå och ta fast, i träningsdelen kan avståndet mellan barnen förkortas då de skall passa, dribbla och kasta en boll, och i avslutningen ges det bl.a. alternativ för hur barnet kan tänja en viss muskel på ett annat sätt än hur det först och främst är meningen att muskeln skall tänjas. Differentiering är avgörande för att kunna uppmuntra barn att nå framgång under idrottslektionen men också för att de skall känna att aktiviteten de utför är utmanande (Hopper et al. 2000 s. 109). Barn som lär sig på olika sätt har jag i hela uppvisningstimmen beaktat så att istället för att ledaren alltid ger muntliga instruktioner åt barnen vad de skall göra i en viss övning, kan ledaren som alternativ i varje övning pröva på att använda färdiga bilder på vad barnet skall göra eller be elever som är fysiskt duktiga, visa hur man skall göra i en viss övning.

Kristian menade även att frågeformulär är mycket viktigt, d.v.s. att jag skulle intervjua idrottsinstruktörerna, lärarna och eleverna. P.g.a. tidsbrist fanns det dock inte möjlighet för mig att göra det. Som teoribakgrund för att utveckla uppvisningstimmen kom vi fram till att jag skulle använda rubriker som barnets fysiska inaktivitet, lärarutbildning, idrottsundervisningens grunder och målsättningar, samt läroplanen eftersom alla dessa kapitel är kopplade till målgrupperna (eleverna och klasslärarna) och produkten jag skall utveckla. Vad gäller kopplingen till barn- målgruppen är kapitlet som handlar om fysisk inaktivitet viktigt eftersom det blivit allt vanligare att barn är fysiskt passiva i och med bl.a. en ökad skärmtid (Haapala et al. 2013) och därför är det viktigt att i skolan erbjuda fysisk aktivitet för barnen som är varierande och i och med det utvecklar barnets rörelseerfarenhet och kroppsmedvetenhet (Jagtoen et al. 2002 s. 215). Däremot vad gäller klasslärar- målgruppen är kapitlen som Lärarutbildning, Idrottsundervisningens grunder och målsättningar samt Läroplanen viktiga eftersom alla dessa tre kapitel relaterar till undervisning i skolmiljö och det är just för idrottsundervisningen i skolmiljö som min produkt kommer att riktas.

Då jag utvecklat uppvisningstimmen har jag valt att koncentrera mig på de grundmotoriska färdigheterna såsom balans, löpning, hopp, dribbling, passning och kast av boll eftersom dessa färdigheter är viktiga och barnet behöver dessa i alldaglig verksamhet (Tuomi 2009). I Träningsdelen har jag beaktat de grundmotoriska färdigheterna som inte ännu beaktats i uppvärmningen, och som Tuomi (2009) konstaterat att också är viktiga, d.v.s. passa, dribbla och kasta en boll.

Dessutom har jag då jag utvecklat uppvisningstimmen planerat den så att det inte uppstår några onödiga pauser mellan övningarna och detta förverkligas så att genast efter att en övning avslutas börjar nästa. I och med detta hålls elevernas aktivitet uppe vilket är utgångspunkten för idrottsundervisningen (edu.fi). Jag har också i träningsdelen mellan de två övningarna som läraren väljer, placerat in en paus på en minut då barnet får gå och dricka. I och med denna drickspaus undviks onödigt stillasittande under vilken barnet kan hinna få litet kallt, och dessutom ser barnet till att upprätthålla vätskebalansen under fysisk aktivitet vilket är viktigt då kroppstemperaturen stiger och att man i och med svettningen som uppstår förlorar vätska (Muscles.se). Som avslutning har jag valt att ta med avslappningsövningar så att barnets puls och andning skall återgå till det

normala efter denna timme och så att barnen skall vara rätt så lugna då de lämnar salen. I och med avslappning återhämtar sig barnet, kroppen får vila och barnet kommer tillbaka till här och nu (Folkhälsan 2014). Som avslutning har jag också valt att ta med massage eftersom det vid beröring utsöndras ett hormon som heter oxytocin som gör att pulsen sjunker och man kan känna tillfredsställelse (Folkhälsan 2010) och tånjningar, eftersom tånjningar bl.a. minskar skaderisken och ökar välbefinnandet (Styrkeprogrammet 2014). Genom att tänja direkt efter träningen hjälper man också muskeln att slappna av, återhämtningsprocessen ökar och blodcirkulationen förbättras (Fitness.se 2014).

I rekommendationerna anges också bl.a. vilka grenar som är nyttiga för barnet att utöva för att stärka dess skelett, d.v.s. grenar som fotboll, korgboll och rephoppning är nyttiga (UKK-Instituutti 2006 s. 9). Denna information har jag utnyttjat då jag utvecklat produkten genom att ta med fotboll, inte bara för att öva på de grundmotoriska färdigheterna, utan också för att stärka barnets skelett.

Pojkar och flickor är en aning olika då det gäller inläring och detta måste också tas i beaktande då man planerar fysisk aktivitet för dem (Haapala 2013), i detta fall då man utvecklar den redan existerande modellen för uppvisningstimmen. Uppenbart är dock att tillräcklig fysisk aktivitet har positiva effekter på skolframgången bl.a. genom att förbättra läsförmågan och de matematiska färdigheterna både hos flickor och hos pojkar. (Haapala et al.2013)

10 DISKUSSION

I följande kapitel kommer jag att diskutera mitt examensarbete. Jag kommer att analysera de uppsatta målen samt själva produkten, arbetets process och metoden för arbetet. Dessutom kommer jag att diskutera arbetets styrkor och svagheter. Slutligen kommer jag att diskutera arbetets etik samt komma med utvecklingsförslag.

Då man diskuterar sitt examensarbete skall man börja med att diskutera arbetets idé till vilken man bl.a. kan räkna beskrivningen av problemet, de uppsatta målen, den teoretiska referensramen, faktagrunden samt målgruppen. Dessa fem aspekter skall man dis-

kutera så noggrant och förståeligt som möjligt. I funktionella examensarbeten stöter man också ofta på fenomen som man inte kan uppfylla på det sätt som man i början hade tänkt, och därför är det viktigt att fundera på vilka mål som blev uppfyllda och varför, samt vilka mål ändrades under processens gång och varför de ändrades. (Vilka & Airaksinen 2003 s. 154-155)

10.1 De uppsatta målen

Detta examensarbete hade ett mål, d.v.s. komma med en s.k. förbättrad version av den ursprungliga uppvisningstimmen som skall beakta de kriterier som min externa handledare Kristian Åbacka sagt att uppvisningstimmen skall innehålla, d.v.s. beakta barnets grundmotoriska färdigheter, öka den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt dessutom ta i beaktande differentiering och barn som lär sig på olika sätt. Jag tycker åtminstone personligen att jag lyckats med detta mål eftersom jag lyckats framställa en ny version av den ursprungliga uppvisningstimmen som tagit in övningar som tar dessa faktorer i beaktande (bilaga 2). Då Tuomi (2009) menar att grundmotoriska färdigheter såsom balans, löpning, hopp, dribbling, passning och kast av boll är viktiga och något som barnet behöver i alldaglig verksamhet, var jag noga med att få med dessa grundmotoriska färdigheter i uppvisningstimmen som jag utvecklat och det tycker jag att jag lyckats med. Hur bra dessa övningar sedan kommer att fungera i praktiken återstår att se då klasslärarna tar denna uppvisningstimme i bruk i sina klasser.

Vad gäller differentieringsaspekten beaktades den i produkten genom att för varje del (uppvärmning, själva träningsdelen och avslutningen) komma med alternativ till de olika övningarna som det var meningen att barnen skulle göra, och jag tycker jag lyckats med det. Eftersom idrottsundervisningen måste anpassas så att den passar alla (edu.fi) måste man erbjuda möjligheter för alla barn att uppleva framgång och glädje oavsett nivån på sin förmåga (Hopper 2000 s. 113). Jag hoppas detta kommer att förverkligas i och med att barnet erbjuds möjligheter till differentiering under uppvisningstimmen, bl.a. möjlighet till att gå istället för att springa i uppvärmningens tafatt- lekar, möjlighet till ett förkortat avstånd i träningsdelen då barnet skall passa och kasta en boll, och i avslutningsdelens tånjning då barnet bl.a. kan underlätta en tånjningsrörelse genom att göra den sittande eller föra ena handen i marken. Hur denna differentierings-

spekt i verkligheten kommer att synas under uppvisningstimmen och om något barn verkligen är i behov av differentiering, är något som tiden får visa då uppvisningstimmen tas i bruk i skolorna.

Vad gäller barn som lär sig på olika sätt var det en aspekt som jag funderade en tid på och det var oklart för mig om jag skulle komma med olika förslag för varje del (uppvärmningen, träningsdelen och avslutningen) eller med förslag som gäller alla delar. Slutligen bestämde jag mig dock för att barn som lär sig på olika sätt är en aspekt som kan nämnas redan i början av uppvisningstimmen och något som är gemensamt för alla delar och övningar eftersom barn som lär sig på olika sätt handlar om någon som bäst lär sig visuellt med hjälp av bilder, kinestetiskt med hjälp av verksamhet och auditivt med hjälp av hörsel (Nuori Suomi ry.). Dessa olika inlärningsstilar kan användas i varje övning på samma sätt genom att ledaren (klassläraren) antingen visar övningen i bilder eller har någon fysiskt duktig elev att visa övningen (visuellt) eller att barnet lyssnar på instruktionerna som ledaren ger (auditivt). Vad gäller att använda sig av någon fysiskt duktig elev som visar rörelsen är något som kan diskuteras eftersom det kan vara svårt att avgöra vem som är fysiskt duktig samtidigt som något barn kan uppleva det orättvist att enbart vissa barn klassas som fysiskt duktiga.

Gällande barn som lär sig kinestetiskt är det en aspekt som jag ansåg vara svår att få med skilt i uppvisningstimmen eftersom en person som lär sig kinestetiskt lär sig genom verksamhet (Nuori Suomi r.y.) och eftersom uppvisningstimmen utgår från att varje elev får göra övningarna. Därför bestämde jag mig för att istället för att skilt beakta barn som lär sig kinestetiskt, beakta den så att säga automatiskt i varje övning. Att inte beakta barn som lär sig kinestetiskt som en skild aspekt i produkten är möjligtvis något som kan klassas som en svaghet, men den svagheten är jag i så fall fullt medveten om. Hur ledaren dock kommer att ta dessa inlärningsstilar i beaktande under uppvisningstimmen är något man inte ännu kan veta, men önskvärt skulle vara att klassläraren medvetet skulle växla mellan dessa inlärningsstilar så att varje barn skulle få en möjlighet att lära sig något nytt (Nuori Suomi ry.).

I kapitlet om idrottsundervisningen i finska skolor kom det upp att idrottsundervisningen har fyra mål för årskurs 1-4 (Opetushallitus 2004). Dessa fyra mål uppfylldes åt-

minstone delvis i uppvisningstimmen som jag utvecklat. Det första målet som innebär att barnet på ett mångsidigt sätt lär sig olika grundmotoriska färdigheter uppfylls genom att barnet får springa, hoppa, kasta och sparka en boll. Det andra målet som handlar om att barnet skall utöva idrott som är tryggt och som främjar hälsan, uppfylls genom att klassläraren alltid kommer att vara på plats under uppvisningstimmen och i och med det ser till att ge tydliga instruktioner så att inte något barn springer i vägen för något annat barn eller får en boll i huvudet. Däremot vad gäller målet att lära sig simma uppfylls det inte under uppvisningstimmen eftersom det inte fanns möjlighet till att få simning inlagt i programmet då det är meningen att uppvisningstimmen skall ske i skolmiljö, och därför kan man säga att idrottsundervisningens fyra mål uppfylls bara delvis. Det får däremot bli för framtidens projekt att ta med simning som en del av ett program. Dock sägs det inte att simning skall beaktas redan under det första- och andra skolåret utan då barnet har gått ut årskurs fyra skall det klara av att simma (Opetushallitus 2004), så det kan tolkas som så att simning inte är nödvändigt att ta in ännu under det första- och andra skolåret.

Dessutom vad gäller de centrala teman inom idrottsundervisningen som bl.a. är löpning, hopp och kast och som skall tillämpas i olika idrottsformer (Opetushallitus 2004) är något som inte heller uppfylldes helt eftersom uppvisningstimmen bara bestod av lekar (tafatt-lekar och brännboll) samt övning av olika färdigheter (passa, dribbla och kasta en boll). Å ena sidan kan det uppfattas som en svaghet för detta arbete att övningarna inte tillämpas i olika idrottsformer, men å andra sidan uppfylls temana som sådana, d.v.s. löpning och hopp i uppvärmningsdelen i form av tafatt-lekar, och kast i träningsdelen där barnet får kasta boll med en kompis, samt då barnen spelar brännboll. Så trots att den ena delen saknas, d.v.s. tillämpning av de centrala temana i olika idrottsgrenar, är de ändå inbakade i uppvisningstimmen i form av lekar och övningar.

Vad gäller det tredje målet för idrottsundervisningen som handlar om att barnet skall lära sig att jobba både självständigt och i grupp och utan att man betonar tävling, uppfylls genom att barnet får sparka boll ensam (dock bara om klassläraren väljer den övning där barnet skall passa bollen ensam mot en vägg), samt i övningen där barnet skall dribbla en boll mellan koner (dock bara om klassläraren väljer den övningen) och i och med det lär sig att jobba självständigt. Att jobba i grupp betonas i övningarna var barnet

skall passa och kasta en boll tillsammans med en kompis, samt då barnet spelar brännboll. Tävlingsbetonas inte heller under uppvisningstimmen eftersom det viktigaste är att alla har roligt. Hur roligt barnen kommer att ha under uppvisningstimmen är inget man kommer att kunna mäta, men det sägs att ”Barn i rörelse är glada barn!” (Jagtoen et al. 2002 s. 24). Det fjärde målet som innebär att barnet skall lära sig att följa givna instruktioner samt spela och leka rättvist uppfylls genom att barnet skall lyssna på instruktionerna som ledaren ger och handla enligt dem, samt dessutom inte fuska i de olika övningarna.

10.2 Produktdiskussion

Till följande kommer arbetets produkt att diskuteras. Före mitt examensarbete inleddes var produkten redan fastställd av min beställare i Vanda stads Skolan i rörelse – projekt. De ville ha en utvecklad produkt av den produkt som redan fanns, d.v.s. få en ny version av den redan existerande modellen av uppvisningstimmen.

Jag tycker jag lyckats bra med utvecklandet av den nya uppvisningstimmen. Jag har fått med de kriterier som min beställare ville att jag skulle få med i produkten och att den nya modellen jag utvecklat bättre än den första främjar barnets grundmotoriska färdigheter, ökar den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt tar i beaktande differentiering och barn som lär sig på olika sätt. Den enligt mig viktigaste aspekten som jag ändrat på i den ursprungliga uppvisningstimmen och varför den också är bättre än den ursprungliga modellen, är att jag tagit in sparkar och dribbling som en del av övningarna och som klassas som grundmotoriska färdigheter. Sparkar och dribbling hade helt lämnats bort i den ursprungliga modellen för uppvisningstimmen. Den andra aspekten som jag anser att gör min version av uppvisningstimmen bättre än den ursprungliga versionen av uppvisningstimmen är att jag för det första valt att bygga upp uppvisningstimmen så att klassläraren för varje del (uppvärmningen, träningsdelen och avslutningen) själv får välja vilka övningar hon eller han väljer att göra med barnen. På det sättet erbjuds varierad fysisk aktivitet för barnen som också är målet för idrottsundervisningen i skolan (Jagtoen et al. 2002 s. 215). Den tredje aspekten som jag anser att gör min version bättre än den ursprungliga versionen är att den tar i beaktande differentiering och elever som lär sig på olika sätt. I och med att alla människor är olika måste

man få undervisning på sin egen nivå (edu.fi) samt gärna få ta del av olika inlärningsstilar och i och med det förhoppningsvis hitta ett sätt som man bäst lär sig på (Nuori Suomi ry.).

Produktens utseende var något jag jobbade länge med för att få den att se bra ut. Till en början hade jag skrivit själva namnet på övningen och beskrivningen av den under varandra, men i och med att det blev mycket flummigt och se ut bestämde jag mig för att göra en skild bilaga var det skulle finnas en noggrannare beskrivning på vad övningen går ut på. Jag hade till en början inte heller någon struktur på hur jag skrivit upp varaktighet, målsättning och olika alternativ för uppvisningstimmen, så efter samtal med min handledare på Arcada fick jag tips om att under en viss träningsdel, ex. uppvärmningen, skriva dem under varandra så att uppvisningstimmen skall se så tydlig ut som möjligt. (Bilaga 2) Dessutom tillades aspekten ”Ta i beaktande”. Jag är själv nöjd med produktens utseende och anser att den är klar och tydlig. Hur den dock kommer att upplevas av klasslärarna som skall dra uppvisningstimmen är något som klarnar sedan då uppvisningstimmen tas i bruk i skolorna.

Innehållet för produkten är även något som kan diskuteras. Självt är jag nöjd med det jag åstadkommit och tycker att jag beaktat alla faktorer som min beställare sagt att de ville ha med i produkten. Jag valde Stå på ett ben- nata eftersom att stå på ett ben övar på balansen och balans klassas som en grundmotorisk färdighet och som var ett av kriterierna att få med i produkten. Likaså har jag valt Trolleri-nata och X-hopp- nata på basis av de grundmotoriska färdigheterna. I Trolleri-natan övar man på att hoppa och att krypa, medan barnet i X-hopp- natan får öva på hopp. X-natan valde jag eftersom här får barnet krypa, medan barnet i Popcorn- natan får hoppa. Gemensamt för alla dessa nator (förutom Popcorn- natan) är även att barnet får springa vilket förutom att det är en grundmotorisk färdighet, också ökar den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionen vilket var ett av målen för uppvisningstimmen. I träningsdelen får barnet både springa, passa, dribbla och kasta en boll vilka alla är exempel på grundmotoriska färdigheter och en viktig aspekt i produkten. I uppvisningstimmen har differentiering tagits i beaktande så att varje övning har alternativ på hur man kan göra den på ett annat sätt, och elever som lär sig på olika sätt har tagits i beaktande så att ledaren kan använda sig av bilder eller andra skickliga idrottsutövare för att visa exempel på hur en viss övning skall utföras.

Huruvida produkten kommer att tillämpas i skolorna är något som framtiden får visa. Uppenbart är dock att den genast kan användas utan att före det behöva testas, eftersom grunden för uppvisningstimmen fungerat som en så kallad testversion och att den nya versionen nu kan tillämpas direkt på skolorna. Jag anser också att produkten kan användas i vilken lågstadieskola som helst eftersom målgruppen är barn, och skolan i vilken uppvisningstimmen används i inte har betydelse. Slutsatsen är dock att en utvecklad version av den ursprungliga versionen av uppvisningstimmen behövdes för att bättre kunna uppfylla målen för idrottsundervisningen i skolorna.

Utvecklingsförslag skulle kunna vara att någon gång i framtiden göra en liknande modell för daghemsbarn eller ungdomar i högstadiet och gymnasiet, samt barn och unga med funktionshinder för att se om, och i så fall på vilket sätt, fysisk aktivitet, de grundmotoriska färdigheterna, differentiering och personer som lär sig på olika sätt kommer fram i olika åldersgrupper och grupper med olika behov.

10.3 Processdiskussion

Till följande kommer hela processen för mitt examensarbete att diskuteras. Vägen har varit lång och i vissa fall mycket jobbig. Lyckligtvis fick jag redan i ett tidigt skede reda på vilka aspekter uppvisningstimmen skulle behandla och att jag genom observation och en bred teoretisk referensram skulle kunna utveckla denna uppvisningstimme, så jag hade alla förutsättningar för att i god tid börja samla in material för mitt arbete. Att bearbeta bakgrunden som handlade om livsstilen hos unga, fysisk aktivitet och dess rekommendationer hos unga, barnets grundmotoriska färdigheter, pedagogik och didaktik och idrottsundervisningen i finska skolor, var något som tog väldigt lång tid och det kändes stundvis utmanande att hitta viktig och relevant information gällande dessa teman. Dock tycker jag att jag lyckats hitta det som är det mest väsentliga vad gäller dessa teman och det anser jag också att är arbetets styrka, d.v.s. att jag behandlat dessa teman mångsidigt och tagit fasta på de mest väsentliga sakerna för att kunna utveckla produkten för mitt arbete. De mest väsentliga saker i detta arbete har varit utvecklandet av barnets grundmotoriska färdigheter, ökning av den fysiska aktiviteten under gymnastiklektionerna samt dessutom beaktande av differentiering och barn som lär sig på olika sätt,

eftersom dessa var de kriterier som min externa handledare Kristian Åbacka ville att produkten skulle bestå av. Att jag beaktat dessa aspekter syns i produkten jag utvecklat (Bilaga 2) samt att jag i den teoretiska referensramen mångsidigt och noggrant beskrivit dessa aspekter.

Kristian sade även i ett tidigt skede att det skulle vara mycket bra om jag även kunde göra frågeformulär både för barnen, klasslärarna och idrottsinstruktörerna och i och med det få tips och idéer på hur jag kunde utveckla uppvisningstimmen så att den på bästa sätt uppfyller barnens och klasslärarnas behov. Tyvärr märkte jag mycket snabbt att det var svårare än jag hade tänkt att göra dessa frågeformulär. I och med att jag också skulle fråga barn behövdes det lov både från föräldrar och rektorer, och då jag märkte att det tog väldigt länge för en del rektorer att svara på min e-post och att en del helt enkelt lät bli att svara, bestämde jag mig för att inte göra några frågeformulär eftersom min tid helt enkelt inte räckte till för det. Dock är jag medveten om att avsaknaden av dessa frågeformulär kan påverka min produkt negativt då jag inte fått barnens, klasslärarnas och idrottsinstruktörernas idéer och önskemål på hur man kan utveckla en uppvisningstimme som uppfyller barnens och klasslärarnas behov, och detta kan ses som en svaghet i detta examensarbete. Ett utvecklingsförslag för framtiden kunde dock vara att komma med frågeformulär om man någon gång vill pröva grunden för uppvisningstimmen i andra skolor än i vilken den hittills prövats, eller ytterligare utveckla den produkt som jag nu utvecklat från den ursprungliga uppvisningstimmen. I och med eventuella frågeformulär kanske man i framtiden kunde få fram sådana aspekter vad gäller utvecklandet av uppvisningstimmen som jag inte haft möjlighet att få fram nu.

Problemformuleringen för detta arbete som lyder ”Hur skall produkten för detta arbete se ut?” har fungerat som en vägledande fråga under hela arbetets gång, och både produktens utseende, innehåll och struktur är något jag funderat noga på då jag skapat produkten. Den andra frågan som jag hade och som löd ”Vilka faktorer inverkar på produkten?” tog jag bort eftersom jag ansåg det mera passande att skriva om det som en del av den första frågan än att göra en helt ny fråga för den. På det sättet blev texten klarare och fick en bättre struktur.

Vad gäller arbetets validitet och reliabilitet har detta också beaktats i mitt examensarbete. Vad gäller validiteten för detta arbete, d.v.s. att man faktiskt mätt det som det varit avsikten att mäta (Jacobsen 2012 s. 290), kan man säga att jag lyckats eftersom jag anser att jag i arbetet nog tagit fasta på de faktorer som var kriterierna för produkten och i och med det kunnat skapa en produkt som är avsedd för det mål som var önskat. Reliabiliteten för detta arbete, d.v.s. pålitlighet och trovärdighet i undersökning och resultat (Jacobsen 2012 s. 21), anser jag att är bra eftersom jag använt källor som relaterar till barn och unga och i och med det fått med väsentlig information som har med min målgrupp att göra. Dock är jag medveten om att jag i kapitlet Fysisk aktivitet och rekommendationer hos unga även skrivit om femte- och sjätteklassister som inte relaterar till min målgrupp, men jag tog det som en jämförelsegrupp för den egentliga målgruppen för att i och med det kunna visa att det förekommer vissa skillnader mellan olika åldersgrupper.

10.4 Metoddiskussion

I och med att jag gjort ett funktionellt examensarbete som hör till kategorin produktutvecklingsarbeten, var det naturligt att metoden för mitt examensarbete blev en processbeskrivning (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65). Jag har noggrant beskrivit hur, vad och varför jag gjort något och det är viktigt att göra det då man gör en processbeskrivning (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 65).

Att observation användes som en metod för att utveckla uppvisningstimmen kan diskuteras. Observation i sig tycker jag att är en bra metod om man vill få en inblick i hur något ser ut och därmed lättare kunna utveckla något, och jag tycker att jag fick mycket ut av mina observationer och i och med det lättare kunde utveckla uppvisningstimmen. Hur eventuella andra metoder som frågeformulär och möjlig intervju av klasslärare och barn kunde ha inverkat på min produkt är en fråga som förblir obesvarad, men jag tror att frågeformulär och en eventuell intervju åtminstone inte skulle ha påverkat produkten negativt.

Att arbetet blev ett produktutvecklingsarbete var något som var fastställt redan före min examensarbetsprocess inleddes. I och med att jag hade en beställare som var Vanda

stads Skolan i rörelse – projekt och som hade fastställt att det var en uppvisningstimme de ville ha och att mitt mål var att komma med en produkt, var det naturligt för mig att nappa på förslaget och inte försöka komma med ändringar. Jag var nöjd med förslaget de kommit med och tycker inte att det borde ha ändrats på. Likaså var målgruppen för produkten fastställd, d.v.s. barnen som utför verksamheten och ledaren (klassläraren) som drar verksamheten för dem. Jag tycker barn är en bra målgrupp och viktig att satsa på eftersom mängden på den fysiska aktiviteten minskat hos barn med den påföljden att den fysiska konditionen försämrats (Haapala et al. 2013). Om målgruppen även kunde varit någon annan blir något man i framtiden får utforska och tillämpa.

10.5 Etiken

I detta arbete har etiken beaktats noga under hela examensarbetet. Resultaten har återgetts på ett korrekt sätt och utan att på något sätt förfalska dem. Förfalskning av data innebär fusk och är inte på något sätt etiskt korrekt och strider mot de forskningsmässiga principerna. Det bästa är att göra informationen som samlats in, tillgänglig för alla. Då har alla en möjlighet att kontrollera om även man själv skulle ha kommit till samma slutsatser. (Jacobsen 2012 s. 37-38)

Plagiering, d.v.s. att stjäla någon annans idéer och tankar och säga att de är ens egna (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 78) är något som totalt undvikits i detta arbete. Då jag forskat och läst i artiklar och böcker har jag varit mycket noggrann med att återge det jag ansett vara viktigt, med egna ord. Om jag använt källor har jag också varit mycket noggrann med att skriva upp källorna efter allting som inte är mina egna åsikter. För att man skall undvika plagiat är det också mycket viktigt att ange källhänvisningarna mycket noggrant (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 78) och det anser jag att jag gjort. Även källorna jag valt har varit högklassiga, d.v.s. jag har använt mig av vetenskapliga artiklar, böcker och tillförlitliga databaser som Sport Discus och Academic Search Elite. Dock är jag medveten om att jag på vissa ställen använt mig av mindre vetenskapliga källor då jag förklarat begreppet ”det neuromuskulära systemet” samt berättat om vätskebalansen och tånjningar, men jag anser att eftersom jag endast behövde källor för högst några meningar, ansåg jag att mindre vetenskapliga källor var lämpliga för det.

Språket jag använt mig av under hela examensarbetet tycker jag att är korrekt och utan svåra meningar och ord.

I och med att detta examensarbete inte bestod av frågeformulär, intervjuer eller andra metoder som skulle ha behövt lov av barnens föräldrar eller skolans rektorer, har detta examensarbete inte inneburit inträngning i någons privatliv. Arbetet har inte heller behandlat konfidentiell data eftersom behovet inte varit att få reda på någons namn, ålder eller kön. Examensarbetet kan därmed tolkas som fullständigt tryggt och har inte på något sätt kommit med personskador.

KÄLLOR

Annerstedt, C., Peitersen, B. & Ronholt, H. 2005, *Idrottsundervisning- Ämnet idrott och hälsas didaktik*, Multicare Förlag AB och Forlaget Hovedland 2001, 339 s.

Dugdill, L., Crone, D. & Rebecca M. 2009, *Physical Activity & Healthpromotion- Evidence-based Approaches to Practise*, Blackwell Publishing Ltd, 263 s.

Edu.fi, *Soveltava liikuntakasvatus*, Tillgänglig:

http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/soveltava_liikuntakasvatus Hämtad 2.3.2014.

Ericsson, I. 2005, *Rör dig- Lär dig, Motorik och inläring*, Sisu idrottsböcker, 190 s.

Fitness.se. 2014, *Stretching*, Tillgänglig: <http://fitness.se/stretching/> Hämtad 26.10.2014.

Folkhälsan. 2010, *Avslappningsövningar för barn*, Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/UngOchSkola/SkolanOchHalsan/chilla/chillah%C3%A4fte.pdf> Hämtad 24.10.2014.

Folkhälsan. 2014, *Skolbarn, sömn och återhämtning*, Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Goda-levnadsvanor/Skolbarn-somn-och-aterhamtning/> Hämtad 23.10.2014

Haapala, E.A., Poikkeus, A-M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, P. H.T., Lindi, V. & Lakka, T.A. 2013, *Associations of Motor and Cardiovascular Performance with Academic Skills in Children*, The Official Journal of the American College of Sports Medicine, publicerad 6.10.2013

Hopper, B., Grey, J. & Maude, T. 2000, *Teaching Physical Education in the Primary School*, Great Britain: TJ International Ltd, Padstow, Cornwall, 175 s.

Jacobsen, D.I. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 1. uppl., Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Jacobsen, D.I. 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring: introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, 2. uppl., Lund: Studentlitteratur, 327 s.

Jagtoen, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. 2002, *Motorik, lek och lärande*, 1. uppl., Göteborg: Multicare Förlag, 244 s.

Kantomaa, M.T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M-R & Tammelin, T. 2012, *Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement*, *Psychological and cognitive science*, 6 s.

Karageorghis, C. I & Priest, D-L. 2012, *Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I)*, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, nr 5, s. 44-66.

Karageorghis, C. & Priest, D-L. 2012, *Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part II)*, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, nr 5, s. 67-84.

Koponen, J. & Pietilä, M. 2013, *Edu.fi- Vuosiluokkien 1-4 liikunnanopetus*, Tillgänglig: http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetussuunnitelmat_kaytantaan/vuosiluokat_1_4 Hämtad 2.3.2014.

Kämppe, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E & Tammelin, T. 2013, *Viihtyvyyttä ja työrauhaa - Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, Jyväskylä, Tillgänglig: http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/394-viihtyvyytta_ja_työrauhaa_netiversio.pdf Hämtad 23.2.2014

Longmuir, P.E., Banks, L. & McCrindle, B.W. 2012, *Cross-sectional study of motor development among children after the Fontan procedure*, Cambridge University Press, nr 4, s. 443-450.

Muscles.se- För dig som tränar hårdare, Tillgänglig: <http://www.muscles.se/bevaravatskebalansen-under-traning/> Hämtad 23.10.2014

Nuori Suomi ry., *Erilaiset oppijat*, Tillgänglig:

http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/Erilaiset+oppijat.htm Hämtad 18.3.2014.

Opetushallitus, *Luokanopettaja*, Tillgänglig: [http://www.opintoluotsi.fi/fi-](http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/koulutusalat_ja_ammattit/opetusohjelma.aspx?StudyProgrammeId=95e04fd6-8110-4ea6-bd6c-2171716d3a08)

[FI/koulutusalat_ja_ammattit/opetusohjelma.aspx?StudyProgrammeId=95e04fd6-8110-4ea6-bd6c-2171716d3a08](http://www.opintoluotsi.fi/fi-FI/koulutusalat_ja_ammattit/opetusohjelma.aspx?StudyProgrammeId=95e04fd6-8110-4ea6-bd6c-2171716d3a08) Hämtad 23.2.2014

Opetushallitus, *Opetussuunnitelma ja tuntijako*, Tillgänglig:

http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako Hämtad 19.2.2014

Opetushallitus. 2004, *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*, Tillgänglig:

www.oph.fi/ops/perusopetus/po_16_1_versio.doc Hämtad 19.2.2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

PT Jerry 2014, *Neuromuskulär aktivering*, Tillgänglig:

<http://ptjerry.se/2014/01/19/neuromuskular-aktivering/> Hämtad 15.10.2014.

Skolan i rörelse- projektet, Vanda, Tillgänglig:

http://www.vanda.fi/idrott_och_friluftsliv/prime108_sv.aspx Hämtad 30.10.2013.

Styrkeprogrammet. 2014, *Rörlighetsträning och stretching*, Tillgänglig:

<http://www.styrkeprogrammet.se/traningsguide/23> Hämtad 26.10.2014.

Syväoja, H.J., Kantomaa, M.T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tamminen, T.H. 2013, *Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children*, Official Journal of the American College of Sports Medicine.

TEKO- Terve Koululainen- Liikkeellä ilman kolhuja, *Liikuntasuosituks*, Tillgänglig:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks> Hämtad 4.2.2014

Tuomi, J. 2009, *Moto- Taituriksi, Vinkkejä ja virikkeitä 4-12- vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa*, Tillgänglig:

http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf Hämtad 17.3.2014.

Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011, *Liikunta ja tasa-arvo 2011- Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa*, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:33. Tillgänglig: http://www.likes.fi/filebank/686-2011_liikuntajatasaarvo.pdf Hämtad 19.2.2014.

UKK-Instituutti. 2006, *Terveysliikunnan tutkimusuutiset- Lasten liikunta*, Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/193-lastenliikunta.pdf> Hämtad 4.2.2014.

Vahtola, V., Åbacka, K., Malmqvist, I. & Kela-Piiroinen, V. Liikkuva koulu- hanke, Vantaa, Tillgänglig: http://www.vantaa.fi/fi/liikunta_ja_ulkoilu/lasten_ja_nuorten_liikunta/liikkuva_koulu_-hanke Hämtad 17.3.2014.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003, *Toiminnallinen opinnäytetyö*, Tammi, s. 168.

Vilkman, A. 2013, *Huonot liikunnalliset taidot lapsena ennustavat heikkoa koulumenestystä*, Yle uutiset, 25.9.2013. Tillgänglig: http://yle.fi/uutiset/huonot_liikunnalliset_taidot_lapsena_ennustavat_heikkoa_koulumenestysta/6838272 Hämtad 27.9.2013.

Vnp 2014, *Lapsille kaksi tuntia liikuntaa päivässä* (bild), Tillgänglig: <http://www.vnp.fi/fi/meista/ajankohtaista/ajankohtaista-artikkelit/lapsille-kaksi-tuntia-liikuntaa-p%C3%A4iv%C3%A4ss%C3%A4.aspx?Action=1&PID=966> Hämtad 27.10.2014

BILAGOR

Bilaga 1

TUNTISUUNNITELMA – pohja

Aloitus ja lämmittely **20 min**

- lapset liikkuvat omatoimisesti musiikin tahdissa kunnes kaikki ovat paikalla
- tunti alkaa piiristä, jossa jokaisella oma paikka
- avoimia leikkejä ja pelejä, ajatuksena hiki pintaan

❖ Palikka leikki

Lähde liikkumaan vapaasti musiikin tahdissa – musiikki pysähtyy: ota paikka – kuuntele ohjeet ja lähde liikkeelle ohjeiden mukaisesti

- ➔ näytä kuva miten liikutaan tai kerro miten haluat heidän liikkuvan (esim. kuin apina) / oppilaat saavat päättää liikkumistavan
- ➔ variaationa: 1. liikuta palikoita niin että muutama on piirin keskellä, oppilaat jotka seisovat niillä kertovat nimensä ja keskustelevat miten lähdetään liikkumaan seuraavaksi. 2. ripottele palikat ympäri salia, kysy sattumanvaraisesti joltakin miten liikutaan, voit myös käyttää hernepussia (se joka koppaa hernepussin saa valita liikkumistavan)

❖ Patsas leikki

Samalla periaatteella kun palikka leikki, joten leikki sulautuu hyvin edelliseen. (Palikat ovat mahdollisesti siirretty pareiksi – jos haluaa vaikeuttaa)

- ➔ ohjaaja kertoo patsaan muodon esim. kaksi jalkaa ja yksi käsi/peppu maahan

Harjoitusosa **20 min**

- motoriset perustaidot, havaintomotoriset taidot
- väline mukaan
- avoin/rinnakkainen toiminta/soveltava/erilainen/purettu

❖ Polttopallo

- Väistäminen ja kopittelu pareittain 5 min
 - paikalla
 - tukijalalla
 - hypyllä
 - palikalla
- Ryhmät vastakkain 3 min
 - kaksi riviä, oma rivi yrittää poltta toista riviä heittämällä pehmeitä palloja. (paikat – lyhyt ohjeistus – säännöt). Ei tiputa pelistä pois.
- Riviheitto 3 min
 - soikea muotoinen alue rajattu, oppilaat alueen sisälle, paitsi muutama oppilas on pisteillä/palikoilla alueen ulkopuolella
 - ulkopuolella olevat yrittävät polttaa alueen sisäpuolella olevia, kun oppilas poltetaan vaihtaa polttaja ja poltettu paikkaa keskenään
- Kanaemo 5-10 min
 - ympyrä alueena, kaikki oppilaat alueen sisäpuolelle pareittain ja ohjaaja on ensimmäinen heittäjä (ulkopuolella oleva)
 - toinen parista on kanaemo toinen tipu
 - kanaemo suojelee tipua, eli kanaemoa ei voi polttaa
 - kun tipuun osuu, molemmat menevät alueen ulkopuolelle polttamaan muita

Lopetus **5 min**

- kokoonnutaan yhteen, samaan paikkaan ja piiriin kun alussa
- rauhoitetaan ja rentoudutaan
- saadaan ja annetaan palautetta (esim. kaikki seisoo – jos tykkäsit eniten *tästä* leikistä mene maaten – kaikki makaa lopussa)

Vaihtoehtoja loppuun: hipaisu esim. höyhennellä, satu, venytystä, musiikkirentoutuminen.

En uppvisningstimme för klasslärare

- Skolan i rörelse- projektet, Vanda



Denna uppvisningstimme består av tre olika delar: 1) Uppvärmning 2) Själva träningsdelen och 3) Avslutning. Det finns en bilaga var man kan läsa noggrannare om vad en viss övning går ut på och dessutom ges differentieringsförslag och förslag till barn som lär sig på olika sätt. För varje del kommer dess varaktighet, mål och olika alternativ att beskrivas. Det finns även en punkt för ”Ta i beaktande” vad gäller en viss del. Uppvisningstimmen används så att för varje del står det hur många övningar man skall välja inom en viss del. Efter en viss övning står det övningens varaktighet i minuter.

1) Uppvärmning

- **Varaktighet:** 15min
- **Målet:** Barnen skall bli svettiga och litet andfådda samt öva på grundmotoriska färdigheter såsom löpning, balans, hopp och krypa.
- **Olika alternativ:** a) Stå på ett ben- nata 5min b) Trolleri-nata 5min c) X-hopp-nata 5min d) X-nata 5min e) Popcorn-nata 5min
- **Ta i beaktande:**
Välj tre (3) övningar
Området för leken kunde vara t.ex. halva gymnastiksalen
Differentieringsförslag (se bilaga)
Förslag till barn som lär sig på olika sätt (se bilaga)

2) Träningsdelen

- **Varaktighet:** 20min
- **Målet:** Öva på grundmotoriska färdigheter såsom a) Passa b) Dribbla och c) Kasta en boll.
- **Olika alternativ:** a) Passa boll med en kompis 10min b) Passa boll ensam mot en vägg 10min c) Dribbla boll mellan koner 10min d) Kasta boll med en kompis 10min e) Brännboll 10min
- **Ta i beaktande:**
Behövs bollar
Välj två (2) övningar
Mellan de båda övningarna, be barnet hålla en drickspaus på 1 (en) minut
Använd mjuka bollar i kastövningarna så att ingen skadar sig
Differentieringsförslag (se bilaga)
Förslag till barn som lär sig på olika sätt (se bilaga)

- **3) Avslutning**
- **Varaktighet:** 5min
- **Målet:** Barnet skall koppla av och få pulsen att återgå till normalläge efter fysisk ansträngning.
- **Olika alternativ:** a) Barnen ligger på golvet och lyssnar på en saga 5min b) Barnen masserar varandra med mjuka bollar 5min c) Tjänningar 5min d) Barnen ger feedback vad de tyckt om timmen 5min e) Barnen ligger på golvet och lyssnar på avslappnande musik 5min
- **Ta i beaktande:**
 - Välj en (1) övning
 - Behövs möjligtvis bollar
 - Se till att barnen inte är för nära varandra så att de inte blir störda av kompisen
 - Differentieringsförslag (se bilaga)
 - Förslag till barn som lär sig på olika sätt (se bilaga)

Beskrivning av övningarna (Bilaga)

I denna bilaga beskrivs övningarna noggrannare för denna uppvisningstimme samt ges det förslag till differentiering för övningarna.

Viktigt! Gäller alla övningar i alla delar:

Vad gäller barn som lär sig på olika sätt:

Istället för att ledaren muntligt (auditivt) säger vad barnen skall göra i en viss övning, kan ledaren som alternativ i varje övning pröva på att använda färdiga bilder på vad barnet skall göra i övningen eller be fysiskt duktiga elever visa hur man skall göra i en viss övning (barn som lär sig visuellt).

1) Uppvärmning

Beroende på gruppstorleken är det 1-3 fasttagare som man byter med jämna mellanrum i varje nata-lek.

Stå på ett ben- nata

Fasttagaren springer omkring och försöker ta fast de andra. Blir man fast skall man hoppa på ett ben så att säga runt sig själv fem gånger och sedan är man fri igen och leken fortsätter. Fasttagaren/fasttagarna byts med ca 2 (två) minuters mellanrum så att det inte hela tiden är samma personer som är fasttagare.

Differentiering:

- Istället för att springa kan alla barn gå.
- Om något barn inte klarar av att stå på ett ben, kan barnet placera ena foten stadigt i marken och den andra fotens tår får snudda en aning i marken. Sedan hoppar barnet runt sig själv så att den ena fotens tår hela tiden rör litet i marken.

Trolleri-nata

Blir man fast av fasttagaren säger denne till den som blivit fast antingen träd, bro eller sten. Blir man ett träd skall man stå rak lång och hålla armarna rakt över huvudet som fortsättning på kroppen och rädda gör man genom att någon som inte ännu blivit fast, springer tre varv runt trädet. Sedan är båda fria igen. Blir man en bro skall man med sin egen kropp bilda en bro t.ex. genom att ligga på rygg, därifrån föra handflatorna i golvet över huvudet, hålla fotbotten i golvet och därifrån försöka lyfta upp magen så högt som möjligt i luften. Man räddar genom att krypa igenom. Blir man en sten skall man ligga med ansiktet mot marken, händerna mot huvudet och knäna mot bröstet, och man räddar genom att hoppa över någon som är en sten. Fasttagaren/fasttagarna byts med ca 2 (två) minuters mellanrum så att det inte hela tiden är samma personer som är fasttagare.

Differentiering:

- Istället för att springa kan alla barn gå.
- Om man inte klarar av att göra en bro såsom det beskrivs i övningen kan man göra den genom att från stående ställning föra händerna raklånga i golvet ca 1m från benen samtidigt som benen också hålls raklånga, eller möjligtvis litet böjda. Rumpan hålls i luften. Man blir räddad genom att något annat barn kryper igenom.

X-hopp-nata

Blir man fast av fasttagaren skall man hoppa 10 x-hopp på stället och sedan är man fri igen. Fasttagaren/fasttagarna byts med ca 2 (två) minuters mellanrum så att det inte hela tiden är samma personer som är fasttagare.

Differentiering:

- Istället för att springa kan alla barn gå.
- Om man inte klarar av att hoppa X-hopp kan man förenkla rörelsen så att man hela tiden håller det ena benet stadigt i marken samtidigt som det andra benet förs ut åt sidan. Då det ena benet förts ut åt sidan hämtar man det sedan tillbaka bredvid det andra benet och nu gör man samma sak med det benet, d.v.s. för det

utåt åt sidan och sedan hämtas det tillbaka bredvid det andra benet. Samtidigt som det ena benet förs åt sidan lyfts händerna uppåt precis som i X-hopp.

X-nata

Blir man fast av fasttagaren skall man ställa sig som ett "X", d.v.s. bredbent och med händerna ut åt sidorna över huvudet, och man blir räddad genom att någon som inte ännu blivit fast, kryper mellan benen på den som blivit ett "X". Sedan är man fri och leken fortsätter. Fasttagaren/fasttagarna byts med ca 2 (två) minuters mellanrum så att det inte hela tiden är samma personer som är fasttagare.

Differentiering:

- Istället för att springa kan alla barn gå.
- Istället för att krypa mellan benen på barnet som blivit ett "X", kan man rädda genom att ställa sig mitt emot barnet som blivit ett "X" och göra ett likadant "X". Sedan är man fri och leken fortsätter.

Popcorn- nata

Alla barn hoppar jämfota omkring i salen. Om barnet råkar snudda vid ett annat barn, tar barnen varandra i händerna och hoppar tillsammans omkring och försöker snudda vid något annat barn. Leken är slut då man snuddat vid alla barn och alla barn håller varandra i händerna.

Differentiering:

- Istället för att hoppa omkring, kan barnen så att säga galoppa omkring, d.v.s. ha det ena benet litet framför det andra och föra tyngden över från det ena benet till det andra.

2) Träningsdel

a) Passa boll med en kompis

Dela in barnen två och två eller låt dem välja par själv. Be barnet stå ca 10m ifrån sin kompis och passa bollen med innersidan av foten. Påminn barnen med jämna mellanrum att byta fot som de passar med så att de inte hela tiden passar med samma fot.

Differentiering:

- Om avståndet på 10m känns för långt kan det förkortas.

b) Passa boll ensam mot en vägg

Be barnet stå ca 10m från en vägg och passa bollen mot väggen med innersidan av foten. Påminn barnen med jämna mellanrum att byta fot som de passar med så att de inte hela tiden passar med samma fot.

Differentiering:

- Om barnet av någon anledning inte klarar av att passa bollen, be det kasta bollen istället (påminn barnet med jämna mellanrum att byta hand som det kastar med så att det inte hela tiden kastar med samma hand).

c) Dribbla boll mellan koner

Be barnet stå efter sitt par i en s.k. kö. Be det dribbla bollen mellan ett visst antal koner (10-15 stycken) och som är placerade ca 30cm ifrån varandra. Sedan då barnet kommit över till andra sidan, vänder det om och dribblar med bollen mellan konerna tillbaka till kompisens och nu är det kompisens tur att dribbla med bollen mellan konerna.

Differentiering:

- Om barnet upplever det för svårt att dribbla bollen mellan konerna kan man placera ut endast några koner (ca 5 stycken) så att avståndet mellan konerna blir

längre samtidigt som det blir lättare för barnet att dribbla mellan dem då avståndet mellan konerna inte är så kort.

d) Kasta boll med kompis

Placera ut golvformer i två rader som är mittemot varandra. Dela in barnen två och två eller låt dem välja par själv. Golvformerna placeras på ca 10m från varandra. Ge varje barn en flaggboll eller en ”vanlig” mjuk boll. Be barnet kasta bollen tillsammans med sitt par på olika sätt:

- a) Från över huvudet

- b) Underifrån

- c) Med en hand

- d) Med två händer

- e) Be barnet väja då bollen kommer men så att man inte får lyfta fötterna bort från golvformen (eventuellt först i slutet)

- f) Be barnet stå på ett ben och kasta bollen.

Övningarna kan varieras så att barnet antingen skall ta i bollen med båda händerna eller bara med den ena handen.

Differentiering:

- Om avståndet på 10m känns för stort kan det förkortas.
- Om något barn upplever att stå på ett ben är för krävande, kan barnet placera den ena foten stadigt i golvet och den andra fotens tår får snudda i golvet.
- Istället för att stå och kasta kan övningarna göras sittande.
- Istället för att kasta bollen kan man sitta på golvet och rulla den. Först rullar man bollen med den ena handen och efter en stund byter man till den andra.

e) Brännboll

Alla barn ställer sig in i en ring, t.ex. en ring som bildats av målade sträck i golvet som det brukar finnas i gymnastiksal. Ledaren står ytterom och försöker bränna barnen. Blir något av barnen bränd kommer det på yttersidan tillsammans med ledaren och försöker bränna de andra barnen. Leken är slut då alla blivit brända och kommit ut på yttersidan. Börja med en boll, efter en stund → ta 1-2 bollar till. Man blir bränd på alla ställen förutom huvudet.

Differentiering:

- Istället för att kasta bollar kan man använda sig av stora s.k. konditionsbollar/terapibollar som man bara får rulla längs med marken.

3) Avslutning

a) Barnen ligger på golvet och lyssnar på en saga

Släck gärna lamporna. Be barnen ligga på golvet samtidigt som du som ledare börjar berätta en saga för barnen som berör olika kroppsdelar. Ett exempel på en saga kunde vara: "Det var en gång en orm som börjar slingra sig i din kropp. Den börjar nere vid tårna och slingrar sig sakta upp längs benen. Först slingrar den sig till vadmusklerna var du kan känna att den litet kittlar dig. Den kittlar och kittlar, men så slutar det plötsligt att kittla och ormen fortsätter att slingra sig upp till knäna. I knäna försöker den gräva en grop men den märker att ditt knä är så hårt att den inte lyckas gräva en grop, så ormen fortsätter sin resa. Ormen fortsätter till midjan var den fastnar. Den kämpar och kämpar för att komma loss men den sitter jättehårt fast! Ormen blir rädd och undrar att "Vad skall jag göra nu?!" Den kämpar litet till för att komma loss och efter en stund, då den har kämpat med att komma loss, gör den det och fortsätter långsamt sin färd längs med armarna, först ut till fingrarna. I fingrarna kan du känna att ormen litet kniper dig. Då den knipit dig en stund fortsätter ormen sakta, sakta upp till bröstet och därifrån till halsen, var det känns som om ormen skulle smeka dig. Det känns jätteskönt. Efter att ormen smekt dig litet i halsen fortsätter den genom ansiktet och kommer

slutligen upp till huvudet. Då ormen kommit upp till huvudet känner den sig trött. Den har slingrat en lång väg och resan har varit ganska tung. Ormen gäspar några gånger och så sluter den sina ögon. Efter en stund somnar den”.
Då sagan är slut, be barnen ligga stilla ännu en stund och säg att du nu kommer och turvis skrapar barnet litet i huvudet/under foten och att barnet sedan då det blivit skrapat får gå och duscha sig.

Differentiering:

- Om något barn har svårt för att ligga stilla och koppla av, kan du som ledare placera dig bredvid det barnet och långsamt smeka barnet medan sagan berättas. Om det finns flera barn som har svårt för att ligga stilla och koppla av kan du sätta dig mitt emellan dessa barn och smeka dem turvis eller samtidigt så att din ena hand smeker det ena barnet och din andra hand det andra barnet.

b) Barnen masserar varandra med mjuka bollar

Dela in barnen två och två eller beroende på gruppstorleken, tre och tre. Alternativt kan barnen också själva välja par/grupp. Ge en mjuk boll åt varje par eller grupp på tre och be det ena barnet gå och lägga sig på rygg medan det andra barnet långsamt börjar massera sin kompis (barnet som ligger) med bollen. Du kan be barnen som ligger att sluta sina ögon medan det andra barnet långsamt börjar med att massera huvudet. Sedan rullar barnet neråt med bollen så att barnet nu börjar massera kompisens axlar. Först den ena axeln och sedan den andra. Be sedan barnet rulla bollen neråt så att det masserar först det ena benet på kompisens och sedan det andra. Varje kroppsdel som nämnts masseras ca 1 minut (Huvudet 1 minut, 1 minut/axel och 1minut/ben)

Differentiering:

- Istället för massage med boll kan man massera med händerna.
- Om något barn inte vill att kompisens masserar, kan barnet massera sig själv med bollen.

c) **Tänjningar**

- 1) Sätt dig tillsammans med barnen i en ring så att benen är inåt mot ringen. Säg åt barnen att man skall föreställa sig att fingrarna är som myror och så börjar man så att säga gå med fingrarna sakta från höften ner längs med benen ända tills man når tårna. Då man nått tårna håller man fast i tårna ca 30 sekunder, andas djupt samtidigt som en tänjning känns i baklåren. Sedan går man sakta upp med fingrarna från tårna längs med benen tillbaka till höften.
- 2) Be nu barnen sitta raka i ryggen samtidigt som man för händerna över huvudet och långsamt för händerna från sida till sida över huvudet och föreställer sig att det är äpplen man plockar. En tänjning kan kännas i höften. Denna övning görs ca en minut.
- 3) Be barnen stiga upp och ta ett par åt sig. Nu skall man tänja framlåret så att man tar stöd från kompisen samtidigt som man tar tag i foten på det ben som är längre bort från kompisen, d.v.s. om man håller i sin kompis med höger hand tar man fast i sin vänstra fot. Fotens häl förs till rumpan samtidigt som man försöker hålla knäna nära varandra och ryggen rak. Efter ca 30 sekunder byter man ben så att man går och tar fast i kompisen på den andra sidan och tänjer nu det andra benet ca 30 sekunder.
- 4) Be barnen tänjer sina vadmuskler genom att från stående ställning föra händerna i golvet samtidigt som benen förs längre bak, ca 1m från armarna och rumpan hålls i luften. Be barnen sätta den ena foten bakom det andra benets häl, t.ex. vänster fot över höger häl, samtidigt som barnet skall försöka trycka sin högra fots häl i marken. En tänjning kan kännas i det högra benets vadmuskel. Efter ca 30 sekunder byter barnen till det andra benet som nu skall tänjas på samma sätt i ca 30 sekunder.
- 5) Be barnen stiga upp och rulla armarna först bakåt fem varv och sedan framåt fem varv.

- 6) Be barnen rulla axlarna först bakåt fem varv och sedan framåt fem varv. Sedan skall barnen skaka av armar, ben och hela kroppen så att allt känns helt avslappnat. Efter denna övning är tånjningsdelen avslutad.

Differentiering:

- Om rörelserna känns för svåra för något barn kan de förenklas:
 - 1) Istället för att ta tag i tårna kan barnet ta tag i den del av benet där det känns passligt, t.ex. knäna eller skenbenet.
 - 2) Istället för att föra båda armarna i luften över huvudet kan man föra armarna turvis så att en hand alltid rör i golvet.
 - 3) Rörelsen kan göras sittande så att barnet böjer den ena foten under rumpan och lutar sedan bakåt mot hämlarna med överkroppen så att en tånjning kan kännas i framlåret på det ben som är vikt under rumpan.
 - 4) Barnet kan gå vid en vägg och stå samt föra fotsulan upp mot en vägg samtidigt som hälen på den fot vars fotsula förs upp mot väggen, hålls i marken. Det andra benet hålls stadigt i marken samtidigt som barnet försöker trycka bröstet fast i väggen. En tånjning kan kännas i vadmuskeln på det ben vars fotsula förts upp mot väggen.
 - 5) Om barnet inte klarar av att snurra armarna runt kan barnet föra armarna framåt och bakåt så långt det går 10 gånger.
 - 6) Om barnet inte klarar av att snurra axlarna runt kan barnet lyfta upp axlarna mot öronen så högt det går och sedan fälla ner, 10 gånger

d) Barnen ger feedback vad de tyckt om timmen

Släck gärna lamporna och be barnen sluta ögonen så de inte påverkas av vad kompiserna svarar. Be barnen ligga utspridda på golvet. Du kommer nu med olika påståenden och barnen skall svara på dem genom att lyfta någon viss kroppsdel, t.ex. lyfta höger hand, vänster fot, båda benen, båda armarna. Förslag på påståenden ledaren kunde komma med är:

- 1) ”Jag tycker jag fick springa mycket under uppvisningstimmen”
- 2) ”Jag tycker det var roligt att sparka boll”
- 3) ”Jag tycker det var roligt att passa boll”
- 4) ”Jag tycker det var roligt att dribbla boll”
- 5) ”Jag tycker det var roligt att kasta boll”
- 6) ”Jag blev svettig under uppvisningstimmen”
- 7) ”Jag blev andfådd under uppvisningstimmen”
- 8) ”Jag förstod vad man skulle göra i övningarna”
- 9) ”Jag tycker övningarna var passligt svåra”

Efter att du kommit med påståenden för barnen, be barnen ligga stilla ännu en stund och säg att du nu kommer och skrapar barnet under fotsulan. Då barnet känner en skrapning får barnet i lugn takt avlägsna sig från gymnastiksalen och gå i duschen.

Differentiering:

- Om något barn inte klarar av att lyfta någon kroppsdel, kan barnet t.ex. föra den ifrågavarande kroppsdelens litet utåt åt sidan, d.v.s. istället för att lyfta t.ex. ar-

men upp i luften kan barnet föra armen längs med marken så högt upp åt sidan som det går.

e) **Barnen ligger på golvet och lyssnar på avslappnande musik**

Släck gärna lamporna. Be barnen sprida ut sig på golvet och sätt på avslappnande musik så att barnen kan ligga stilla och lyssna på musiken. Be gärna barnen sluta ögonen.

Differentiering:

- Om något barn har svårt för att ligga stilla och slappna av kan du placera dig bredvid det barnet och långsamt smeka det. Om det finns flera barn som har svårt för att ligga stilla och slappna av kan du sätta dig mitt emellan dessa barn och smeka dem turvis eller samtidigt så att din ena hand smeker det ena barnet och din andra hand det andra barnet.