



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Motorisk grund

En förutsättning för det fortsatta lärandet

Annelie Olausson och Katarina Öberg

”Inriktning/specialisering/LAU370”

Handledare: Lena Skåpe

Examinator: Eva Palmblad

Rapportnummer: HT07-2611-049



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: Motorisk grund - en förutsättning för det fortsatta lärandet

Författare: Annelie Olausson och Katarina Öberg

Termin och år: höstterminen 2007

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Lena Skåpe

Examinator: Eva Palmblad

Rapportnummer: HT07-2611-049

Nyckelord: Motorik, grundrörelser, lärande

Syfte

Arbetets syfte var att ta reda på vad motorisk träning innebär för pedagoger i förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år. Vi ville titta på de aktiviteter som finns ute i skolan och få en djupare kunskap om vilken betydelse dessa har för lärandet. Syftet är också att ta reda på om pedagogerna är medvetna om betydelsen av motorisk träning. Dessutom vill vi se vilka teorier som bekräftas i forskningen.

Huvudfråga

Vad innebär motorisk träning för pedagoger i förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år? Vad säger pedagogerna om sambandet mellan motorisk träning och lärande? Vad har den motoriska träningen för betydelse för lärandet?

Metod och material

I arbetet har vi använt oss av ostrukturerade intervjuer med några få öppna frågor, litteratur och tidigare forskning. Vi har intervjuat fyra pedagoger och en rörelsepedagog och den delen i arbetet är fenomenologisk. Vi valde att titta på ett fenomen och försöka få reda på hur detta tolkas ute i förskolans och skolans verksamhet.

Resultat

Pedagogerna beskriver att motorisk träning finns överallt i vardagen. Några av pedagogerna upplever att barnens vakenhet ökar och att de har lättare för att koncentrera sig efter en stunds rörelse. Då grundrörelserna utgör grunden för fortsatta rörelser, är det viktigt att barn lär sig dessa, anser rörelsepedagogen.

Betydelse för läraryrket

Att förstå hur viktigt det är för barn att få en ordentlig motorisk grund. Då den utgör grunden för fortsatta rörelser och möjligheten att tillägna sig annat lärande. Att motorik träning är mer än bara den träning som sker under en idrottslektion. Motorik är allt det som händer i ett barns vardag så som spontan lek, gunga, rörelse till musik, promenad och att balansera på ett staket.

Innehåll

Abstract	2
Innehåll	3
1. Inledning	4
2. Syfte och avgränsningar	5
3. Bakgrund	6
3.1 Begreppsförklaringar	6
3.2 Styrdokumenten för förskola och grundskola	7
4. Litteraturgenomgång	8
4.1 Motorik och motorisk utveckling	8
4.2 Motoriska färdigheter som förenklar lärandet	9
4.3 Reflexer	10
4.4 Grundrörelser	11
Flyga	11
Rulla	11
Åla	12
Krypa	12
4.5 Automatisering	12
4.6 Vestibulära systemet	13
4.7 Motorisk verksamhet	14
4.8 Motoriska miljöer	16
5. Metod	17
5.1 Reliabilitet och validitet i metoden	17
5.2 Forskningsetik	18
5.3 Presentation av informanterna	18
6. Resultat	20
6.1 Sammanställning av intervjuerna med pedagogerna	20
6.2 Sammanställning av intervjun med rörelsepedagog	22
7. Analys	24
8. Diskussion	28
9. Referenslista	31
Bilaga 1	33
Bilaga 2	34
Bilaga 3	35

1. Inledning

Idag arbetar samhället för att miljön omkring våra barn skall bli säkrare. Detta bidrar till risken att spontana motoriska utmaningar så som att klättra i träd, gå på ojämna ytor och gunga, försvinner. Nedskärningar inom skolan, under 1900-talets senare del och början av 2000-talet, har också medfört att de stimulerande motoriska miljöerna för barn har minskat markant. Ett exempel är att skogs promenaderna blir färre då barngrupperna blir större, samtidigt som personaltätheten minskar. Om detta skriver Ylva Ellneby i sin bok *Barns rätt att utvecklas* (2007). Det finns ytterligare orsaker till att barn har minskade möjligheter att utveckla sina motoriska färdigheter. Längre tid framför TV och videospel är en, ökad biltransport, för att få ihop en tidspressad vardag, en annan.

Vi tror att det finns ett samband mellan barns motorik och deras inlärningsförmåga. Därför vill vi ta reda på om det förhåller sig så i förskola, förskoleklass och grundskolans tidiga år.

Under våra yrkesverksamma år och under vår Verksamhetsförlagda utbildning, (VFU), i förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år, har vi hört om den spontana rörelsens betydelse för lärandet. Det har väckt intresse och nyfikenheten hos oss som blivande pedagoger, när vi vill sträva mot att möta så många barn/elever som möjligt i deras lärandeprocess.

Med vårt arbete vill vi ta reda på vad pedagoger i olika verksamheter menar när de säger att motorik och inläring har ett samband. Vad menar man i verksamheterna, när man talar om motorik?

När man märker att de motoriska möjligheterna för barn minskar måste vi öka vår uppmärksamhet på detta, som pedagoger, och förhålla oss till det när vi möter barn i deras lärande. Idag läggs stor vikt vid att barn skall lära sig sitta stilla för att ta in teoretiska kunskaper. Kan vi ställa dessa krav om inte de motoriska förutsättningarna finns hos barnet/eleven?

Under vår studietid har vi kommit i kontakt med en rörelsepedagog och för att kunna använda oss av hennes kunskaper ansåg vi det relevant att intervjua henne.

2. Syfte och avgränsningar

Med vårt examensarbete vill vi få reda på vad motorisk träning innebär för pedagoger i förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år. Syftet är att titta på de aktiviteter som redan finns ute i skolan och att få en djupare kunskap om vilken betydelse dessa aktiviteter har för lärandet i övrigt. Syftet är också att ta reda på några pedagogers medvetenhet om betydelsen av motorisk träning, samt hur de arbetar med motorisk träning.

- Vad innebär motorisk träning för pedagoger i förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år?
- Vad säger pedagogerna om sambandet mellan motorisk träning och lärande?
- Vad har den motoriska träningen för betydelse för lärandet?
- Vilka teorier bekräftas i tidigare forskning?

Vi vill ta reda på vilka teorier som stödjer uppfattningen att motorisk träning har betydelse för lärandet. I vårt arbete har vi undersökt förekomsten av motorisk träning i förskola, förskoleklass och i skolans två första år. Detta då vi tror att det är viktigt att arbeta med en bra motorisk grund. Vidare har vi även valt att rikta våra studier hit då vi tror att det är här vi i framtiden kommer att vara yrkesverksamma.

Vi valde att gå till en friskola med inriktningen ”skapande och idrott”. Detta för att vi skall få en tydligare bild av motorikens betydelse för lärandet utifrån denna inriktning. Vi gick även till en kommunal förskola och en kommunal förskoleklass. Vi har valt att fråga pedagogerna ute i verksamheterna om vad de anser att motorisk träning är.

Vi har valt att inte lägga tyngdpunkten på begreppet finmotorik, eftersom vi anser vi har erfarenhet av, av att det läggs mycket tid och engagemang på finmotoriska aktiviteter så som exempelvis rita och måla, väva och klippa.

3. Bakgrund

3.1 Begrepps förklaring

I arbetet kommer begrepp som motorik, reflexer, grundrörelser, kryssmönster/korsmönster/diagonalt mönster automatisering och vestibulära sinnet att behandlas. För att förtydliga dessa begrepp förklarar vi ordens betydelse här:

3.1.1 Motorik

I Bonniers svenska ordbok (sjätte upplagan 1994) ges förklaringen av motorik med musklers rörlighet, rörelseförmåga. Mellberg (1993) menar att motorik är en utveckling av kroppsrörelser. Hon menar att det handlar både om hållningsrörelser och om förflyttningsrörelser.

3.1.2 Reflexer

Enligt Bonniers svenska ordbok (1994) är det en ofrivillig rörelse, automatisk nervimpuls. Arnt Jacobsen (1981) beskriver reflex *”om ett visst stimuli varje gång orsakar samma ofrivilliga rörelse till svar brukar man kalla denna en reflex”* (Grindberg och Langlo Jagtöien, 2000:35).

3.1.3 Grundrörelser

Langlo Jagtöien, Hansen och Annerstedt (2002) skriver i sin bok att det är viktigt för barn att automatisera de grundläggande rörelserna därför att dessa har en funktion som resurs och inkörsport till att kunna delta i alla slags lekar och för att barnet skall kunna lära sig det som de skall lära sig. Grundrörelserna är: flyga, rulla, åla och krypa (se bilaga 1).

3.1.4 Kryss-mönster/korsmönster/diagonalt mönster

Wolmesjö (u.å.) beskriver en korslateral övning som där man exempelvis använder sig av höger arm och vänster ben samtidigt eller att man har armar och ben i kors. *”Det diagonala, korsvisa hjälper hjärnan att snabbt bli mer i mental balans och mer fokuserad”* (Wolmesjö u.å.).

3.1.5 Automatisering

Langlo Jagtöien med flera (2002) menar att, först efter det att en rörelseuppgift har lagrats flera gånger ökar möjligheten till att hjärnan igenkänner rörelsen. Det är när vi gång efter gång kan utföra rörelsen utan att behöva tänka på hur vi gör som rörelsen har automatiserats.

3.1.6 Vestibulära systemet

Det vestibulära systemet menar Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) omfattar det som ibland även kallas det vestibulära sinnet. Då en person ökar eller minskar hastigheten i sin rörelse, ändrar huvudets läge för att känna av om det är personen själv eller omgivningen som är i rörelse så sker en registrering av detta i det vestibulära systemet. *”Det registrerar personens förhållande till tyngdkraften – så att man är medveten om vad som är upp och vad som är ner”* (2000:54).

3.2 Styrdokumentet för förskolan och grundskolan

I Läroplanen för förskolan, Lpfö 98 uppdrag står det:

- Förskolan skall lägga grunden för ett livslångt lärande. Verksamheten skall vara rolig, trygg och lärorik för alla barn som deltar. Förskolan skall erbjuda barnen en god pedagogisk verksamhet, där omsorg, fostran och lärande bildar en helhet.
- Den pedagogiska verksamheten skall anpassas till alla barn i förskolan. Barn som tillfälligt eller varaktigt behöver mer stöd än andra skall få detta stöd utformat med hänsyn till eget behov och förutsättningar.
- Alla barn skall få erfara den tillfredställelse det ger att göra framsteg, övervinna svårigheter och att få uppleva sig vara en tillgång i gruppen.
- Den vuxne skall ge barnen stöd i att utveckla tillit och självförtroende. Barnens nyfikenhet, företagsamhet och intresse skall uppmuntras och deras vilja och lust att läras skall stimuleras.
- Förskolan skall erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet. Den skall inspirera barnen att utforska omvärlden.
- I förskolan skall barnen möta vuxna som ser varje barns möjligheter och som engagerar sig i samspelet med både det enskilda barnet och barn gruppen.
- Förskolan skall lägga grunden till att barnen på sikt kan tillägna sig de kunskaper som utgör den gemensamma referensramen som alla i samhället behöver.
- Leken är viktig för barnets utveckling och lärande. Ett medvetet bruk av leken för att främja varje barns utveckling och lärande skall präglade verksamheten i förskolan. I leken och det lustfyllda lärandet olika former stimuleras fantasi, inlevelse, kommunikation och symboliskt tänka samt förmåga att samarbeta och lösa problem.

I förskolans mål står det att förskolan skall sträva efter att varje barn:

- utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.

I läroplanen för det obligatoriska skolväsendets, förskoleklassens och fritidshemmets (Lpo 94) uppdrag står det att:

- Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet
- Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.
- En viktig uppgift för skolan är att ge överblick och sammanhang. Eleverna skall få möjlighet att ta initiativ och ansvar. De skall ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att arbeta självständigt och lösa problem särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna skall tillägna sig kunskaper.

4. Litteraturgenomgång

4.1 Motorik och motorisk utveckling

Langlo Jagtöien med flera (2002) anser att motorik är då alla funktioner och processer som styr och kontrollerar våra kroppsliga rörelser samarbetar. Detta tillsammans med yttre miljöstimulering bidrar till erfarenheter och lärande. Även Sohlman (2000) menar att det är vetenskapligt bevisat att miljöer som stimulerar till lek och rörelse utvecklar hjärnan. Det har länge ansetts att motoriken inte skulle ha någon betydelse för barns lärande, men genom forskning har det framkommit att motorik och motoriska aktiviteter har betydelse för barns lärande. Precis som Bergström, finsk hjärnforskare, (1997) menar då han säger att leken och motorik hör intimt ihop.

Den motoriska utvecklingen delas in i två grenar, grovmotorik och finmotorik. Grovmotoriken är en term som används för alla de stora rörelserna så som att sitta, krypa, gå och klättra. Då man pratar om de stora muskelgrupperna så som armar, rygg, mage och ben. Finmotoriken är de mindre som man använder när man skall gripa, skriva eller sy. Man räknar även rörelser i ansiktet, munnen och ögonen, och rörelser med fötterna hit (Langlo Jagtöien med flera 2002).

Enligt Bergström (1997) sker utvecklingen av de grovmotoriska och de finmotoriska färdigheter, från grova och stora rörelse till fina små fint koordinerade rörelser. Då muskelsystemet utvecklas mer allmänt hos barnen, så att bålens muskler mognar först, sedan höft- och axelmuskler, sist fingrar och tår.

Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) menar att de förhållanden som är viktiga för den motoriska utvecklingen är den fysiologiska mognaden och miljön. Men några huvudprinciper finns när man talar om barns motoriska utveckling.

- De motoriska färdigheterna utvecklas uppifrån och ner.
- Det utvecklas även inifrån mittlinjen (lodrät linje genom kroppen) och ut till fingrar och tår.
- Små barnen har starkare böjmuskler än sträckmuskler. Detta förändras på grund av att barnet strävar mot att komma till en upprättställning.
- Rörelseutvecklingen går även från att det lilla barnet använder hela kroppen till mera styrda rörelser. När det lilla barnet exempelvis skall gripa något, använder de hela kroppen för att sedan använda bara handen.

Holle (1987) nämner fyra olika utvecklingsfaser

1. Reflexrörelser (utan storhjärnans medverkan)
2. Symmetriska rörelser (begynnande medverkan av stor hjärnan)
3. Viljestyrda, motiverade, differentierade rörelser
4. Automatiserade rörelser

4.2 Motoriska färdigheter som förenklar lärandet

Tyvärr finns det inga genvägar menar Ellneby (2007). Hon skriver att:

Har barnet missat ett viktigt rörelsemoment under tidig levnadsålder, och det ställer till problem för barnet, försöker man ta reda på orsaken och öva det som varit ett hinder. Det går inte att kompensera genom att lära barnet mer komplicerade rörelsemönster. En väl inövad automatiserad rörelse bildar grunden för nästa rörelse (s. 67).

Människor på jorden har samma medfödda rörelsemönster, från de primitiva reflexerna till att människan kan skutta och hoppa skriver Sohlman (2000) När det vestibulära systemet är samordnat och utvecklat så att hjärnan kan tolka information från känsel- led och synsinnet kan barn lära sig att balansera. Därefter kan de utveckla ett rörelsemönster. Rörelsemönstret innehåller många olika delar och varje del har ett ändamål i utvecklingsprocessen.

Vidare skriver hon att den motoriska utvecklingen skall utvecklas i ett speciellt mönster så som åla, krypa och gå. Detta finns inbyggt i den naturliga rörelseutvecklingen. Ett nyfött barn har gångrörelser, men behöver träning för att rörelsen skall vara inlärd och automatiserad. Barn gör det som är bra för dem. Det lilla barnet tycker om att bli vaggat, det större barnet hoppar och skuttar. I leken tränas olika rörelser om och omigen tills dess att rörelsen är inlärd och automatiserad. Det innebär att de kan utföra rörelsen och koncentrera sig på att tänka, tala eller sjunga samtidigt. Barnen måste få möjlighet att rulla ner för backar och klättra i träd. Precis som Bergström (1997) bekräftar när han skriver att om barn inte får möjligheten till att utöva rörelser som springa, hoppa, gunga, snurra, slå kullerbyttor och dansa kan de senare få besvär av bortfall av olika slags kognitiva element.

När man dansar eller gymnastiserar menar Jederlund (2002) att det behövs ett väl utvecklat och tränat rytmisinne. Koordination mellan kroppens olika delar måste därför fungera väl, det vill säga att det finns en rytmisk motorisk samordning mellan kroppens båda sidor. Mellan höger och vänster hjärnhalva skall det finnas ett gott samspel. Detta utvecklas och stimuleras genom arbete av rytmiska rörelser. Detta eftersom rytm anses vara nära förbundet med kroppens motorik.

Parlenni och Sohlman (1984) betonar att barn inte klarar av att sitta stilla och lära sig om de inte först nått en viss utveckling. För ett barn är det lika svårt att sitta stilla och lyssna som att utföra en komplicerad rörelse och samtidigt lyssna, tänka och tala.

4.3 Reflexer

Reflex (Ellneby 2007) är en ofrivillig rörelse som framkallas av ett sinnesintryck. Det är genom reflexerna som barnet får sina första erfarenheter.

Enligt Parlenvi och Sohlman (1984) är reflexer en nödvändig rörelse som barnet föds med, då det måste kunna gripa och suga från första stund. Då barnet lär sig att styra och kontrollera sin kropp trängs de reflexer undan som inte längre behövs.

Reflexer utlöses i en viss ordning (Sohlman 2000). De är sannolikt nödvändiga både för fostrets överlevnad och för barnets fortsatta utveckling, främst den motoriska utvecklingen där reflexerna fungerar som byggstenar för ett mer sammansatt rörelsemönster. Reflexerna försvinner inte utan integreras i andra rörelser, så att barnet har dem under kontroll. När en funktion hämmas av att en annan funktion utvecklas och den första funktionen integreras i den andra kallar man det för inhibering. Fungerar inte denna inhibering kan det bidra till att barnen får ofrivilliga reflexrörelser som stör övriga rörelser. Detta kan leda till koncentrations störningar.

Det finns två olika reflexer. De primitiva reflexerna utvecklas under fosterstadiet och behövs under de första åren för att stegvis inhiberas. Den andra reflexen är de posturala reflexerna. Dessa utvecklas under det första levnadsåret. Hållnings och rättningsreflexer är ett annat namn på dessa reflexer. Övergången mellan de olika reflexerna är en process av växelverkan, som sker gradvis.

Några primitiva reflexer som kan påverka barn i deras lärande:

4.3.1 Asymmetriska toniska nackreflexen (ATNR)

Reflexen kan visa sig hos det lilla barnet, då det ligger på rygg och vrider huvudet åt sidan.

Armen, på samma sida som huvudet vrids åt, kommer nu att sträckas och den andra att böjas. (Ellneby 2007).

Denna primitiva reflex påverkar arm och benrörelser. När mamman känner sparkar, från fostret, beror det säkert på denna reflex. Reflexen har stor betydelse vid förlossningen då barnet roteras ut. Efter förlossningen är reflexen aktiv, men efter cirka sex månader har den förlorat sin funktion och inhiberats. Denna reflex kan påverka utvecklingen av korsmonster hos barnet, vid ålning, krypning och gång. Ett barn med rester av ATNR kan bli passgångare och kan få en robotliknande gång (Sohlman 2000).

Ellneby (2007) beskriver att barn med rester av reflexen får svårt att forma siffror och att hålla sig på rader. Detta beror på att armen och handen påverkas när barnet vrider på huvudet. Därför blir oftast barnens texter svårlästa.

4.3.2 Symmetriska toniska nackreflexen (STNR)

Reflexen betyder att muskelspänningen i halsmusklerna påverkar armarna och benens ställning. Reflexen kan utlösas när hals eller huvud böjs framåt eller bakåt. STNR hämmas när man står på alla fyra och vaggar fram och tillbaka, något man kan se hos det lilla barnet. Om barnet inte har reflexen under kontroll kan den ha svårt att börja krypa. Dessa barn kan istället välja att hasa på rumpan. Det kan också bidra till att barnet har svårt att hålla kroppsställningen och styra en penna. Man skall inte kunna registrera reflexen hos barnet, efter cirka tolv månaders ålder (Ellneby 2007).

Barn med STNR-rester svårt att lära sig simma, eftersom de lyfter upp huvudet för att få luft samtidigt som armarna ströks och benen böjs så att fötterna kommer ovanför vattenytan. Detta gör att barnet väljer att simma under vattnet istället, då arm- och benrörelserna fungerar (Sohlman 2000).

4.3.3 Ryggradsreflexen eller Galants reflex

Reflexen finns ifrån 20:e graviditetsvecka och finns kvar vanligtvis kvar till niomånaders ålder. Reflexen utlöses genom att låta barnet stå på alla fyra. Sedan drar man med, exempelvis en penna,

längs med och 2-3 centimeter ifrån ryggraden. Man börjar med att gå från skulderbladet och ner till bäckenkanten och tillbaka igen. Då skall höften dras mot den sida beröringen sker (Grimberg och Langlo Jagtöien 2000).

Finns rester av reflexen kvar aktiveras detta då området blir berört av exempelvis en stolsrygg eller av en byxlinning, därför tycker barnet inte om bälten eller kläder som sitter åt i midjan. Barnet hänger därför ofta över bordet för att slippa beröring på det känsliga ryggområdet.

Koncentrationsförmågan kan störas av reflexen (Sohlman 2000). Den bör ha försvunnit vid två till fyra månaders ålder, men rester av den är inget ovanligt (Ellneby 2007).

4.3.4 Babinskis Reflex

Reflexen visar sig om du stryker längs med fotens yttre kant från tå till häl. Då kan man se att stortån böjs upp och tårna spretar. Reflexen finns från ett par dagar efter födseln till det att barnet börjar gå och stå (Grimberg och Langlo Jagtöien 2000).

Om det sedan finns rester av reflexen kvar det barnet när det går, då det gärna väljer att gå på tå istället för hela foten. Om man märker det kan man låta barnen gå på mjuka underlag så som exempel på en madrass eller i sand (Mellberg 1993).

4.4 Grundrörelser (se bilaga 1)

4.4.1 Flyga

Mellberg (1993) beskriver flyga som ett mycket viktigt steg i barnets utveckling. Då barnet i rörelsen använder de muskler som sedan kommer att användas för att kunna rulla runt, resa sig och för att kunna gå själv.

Flygplansrörelsen är en reflex som heter Landaureflexen och kan iakttas hos barn vid cirka 3-4 månaders ålder. Reflexen försvinner då barnet är runt 15 månader gammalt eftersom benen har blivit för tunga och måste lyftas med muskelstyrka istället (Holle 1987).

"Reflexen är viktig för att träna muskelspänning när barnet ligger på magen. Barn som saknar reflexen vill inte ligga på magen och detta hindrar utvecklingen av viktiga rörelser som att krypa och kravla" (Langlo Jagtöien med flera 2002:100).

4.4.2 Rulla

Langlo Jagtöien med flera (2002) hävdar att rullning stimulerar både det vestibulära sinnet och det kinestetiska sinnet, muskel- och ledsinnet. Då barnet behärskar denna rörelse blir också balansförmågan bättre. De skriver att, *"Samtidigt är det viktigt att rulla för förmågan att orientera sig i ett rum, samtidigt som man själv är i rörelse"* (s. 208).

Både Holle (1987) och Ellneby (2007) menar att första gången som ett barn gör rullrörelsen så sker detta av ett misstag. Barnet kommer tillräckligt mycket upp på ena sidan för att tappa balansen och på så vis rulla över. Så småningom blir det en medveten rörelse. För att få kroppen symmetriskt utvecklad måste barnet lära sig att rulla åt båda hållen.

4.4.3 Åla

Genom att utföra rörelsen på magen eller rygg och röra sig framåt har den en positiv betydelse för rörelser i sidled och rörelser i ryggraden. Rörelsen kan också medverka till att individen tränar bort rester av reflexer som är hämmande. Dessutom blir böj- och sträckmuskulaturen samordnad och detta är i sin tur grunden för en bra balans (Langlo Jagtöien med flera 2002).

Ellneby (2007) beskriver ålningen med att den oftast uppstår som en spontan rörelse då barnet sträcker sig efter något och armen sträcks ut sparkar barnet samtidigt ifrån med benet. Hon påpekar också att rörelsen är viktig för att få in ett bra kryssmönster med armar och ben, då det är ett begynnande rörelsemönster för att kunna krypa, gå och springa.

4.4.4 Krypa

Kryprörelsen är viktig att barnet automatiserar då den utvecklar och befäster det diagonala rörelsemönstret. Även i denna rörelse påverkas samordningen i böj- och sträckmuskulaturen och dessutom påverkas balansen (Langlo Jagtöien med flera 2002).

”Det finns många skäl till att stimulera barnet till att krypa. Det tränar bland annat nackmusklerna, armmusklerna, finmotoriken i fingrarna, benens rörelser, det krysslika mönstret, ögonens muskler, ögonfixeringsförmågan och balansen” (Ellneby 2007:70).

4.5 Automatisering

Automatisering är när en och samma rörelse upprepas ofta, då får hjärnan ta emot stimulering som är ungefär densamma gång efter gång menar Langlo Jagtöien med flera (2000). Detta medför att då hjärnan senare mottar stimuli som påminner om den redan kända stimuleringen så har omedveten motorisk planering påbörjats.

Holle (1987) beskriver automatiserandet med att det är en rörelse som ständigt upprepas. Då barnet inte längre behöver tänka på hur det ska utföra rörelsen utan i stället kan frigöra tankarna till att göra en annan handling samtidigt. Detta kan exempelvis vara att prata med en kamrat under tiden som man cyklar.

Genom motorisk träning kan man påverka automatiseringen av de grundläggande motoriska färdigheterna anser Eriksson (2005). Om det brister i automatiseringen kan det försvåra koncentrationen. Simultankapaciteten och uthålligheten blir lidande då barnet hela tiden måste tänka på vad kroppen skall utföra för rörelse. När ett barn koncentrerar sig på en rörelse kan rörelsen se ut att vara smidig och koordinerad. I en annan situation kan samma rörelse se osäker och klumpig ut, om den inte är automatiserad. Parlenvi och Sohlman (1984) skriver att:

Kroppens motorik fungerar så att alla nya rörelser som vi vill göra måste styras med viljan. Vi måste koncentrera oss på hur vi ska röra oss. När vi sedan gjort rörelsen tillräckligt många gånger utför vi den automatiskt. Vi kan då göra denna rörelse samtidigt som vi tänker, lyssnar eller talar (s. 26).

Vad neurofysiologerna lägger i begreppet automatisering är ännu oklart, skriver Eriksson (2005). En förklaring som Parlenvi och Sohlman (1984) har, är att en automatiserad rörelse har blivit lagrad i hjärnans djupare delar, i något som kallas limbiska systemet, hjärnans retikulära (nätformiga) system och lillhjärnan. Det limbiska systemet ligger, beskriver Bergström (1997), mellan hjärnstammen och hjärnbarken. Han menar att det är i det limbiska systemet som leken har sitt ursprung.

Barn behöver automatisera grundrörelserna så att de blir en tillgång när de skall delta i olika lekar och när de skall ta till sig undervisningen i skolan. Om barn får möjlighet att träna grundrörelserna i olika miljöer så som klassrum, skolgård, skog och idrottshall har de möjlighet att få rörelseerfarenheter under hela skoldagen (Langlo Jagtöien med flera 2002).

Barn lär sig genom att vara aktiva, skriver Ellneby (2007), och ju mer ett moment övas desto säkrare blir barnet. Om ett moment missas av ett viktigt rörelsemoment kan det ställa till problem

för barnet. Skulle exempelvis barnet inte krypa behöver det inte betyda att det inte kan lära sig nya rörelser, bara barnet har ett bra kryssmönster för att kunna automatisera nya svårare rörelser senare. Däremot går det inte att kompensera ett rörelsemönster genom att försöka lära barnet ett mer komplicerat rörelsemönster.

Om ett barn inte behärskar en viss rörelsefärdighet, utifrån Holles utvecklingsfaser, skall det få möjlighet att träna den färdigheten som kommer utvecklingsmässigt innan så att den automatiseras. Detta för att barnet skall slippa att känna sig misslyckat och mista sin självtillit (Eriksson 2005).

4.6 Vestibulära systemet

Enligt Sohlman (2000) är det vestibulära systemet som påverkar vår förmåga att röra oss. Man kan säga att det är själva navet. Systemet ger information till hjärnan om hur kroppen förhåller sig i förhållande till marken och jordens dragningskraft, gravitationen. Detta gör att vi kan stå upprätta. Vi klarar av att stå upprätta på grund av att vi spänner våra muskler och att det vestibulära systemet och framför allt hur läget på huvudet förhåller sig till marken. Det vestibulära systemet är kroppens vattenpass. När ett barn utvecklar sin balans och rörelseförmåga är det helt beroende av det vestibulära systemet.

Då en person ökar eller minskar hastigheten i sin rörelse, ändrar huvudets läge och för att känna av om det är jag själv eller min omgivning som är i rörelse sker en registrering av detta i det vestibulära systemet. Detta är för att personens förhållande till tyngdkraften måste registreras för att man skall bli medveten om vad som är upp och vad som är ner (Grindberg och Langlo Jagtöien 2000).

I sin bok, skriver Mellberg (1993), ”*De vestibulära impulserna når sällan medvetandet, utom när vi snurrat runt för mycket då flödet av impulser blir så intensivt att vi mår illa...*” (s.28).

Enligt Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) finns det inte någon direkt förbindelse mellan det vestibulära systemet och hjärnan, som med hjärnan och de andra sinnen. Däremot integreras stimuli från innerörat på hjärnstamsnivå med alla övriga sinnesupplevelser.

Nielsen, Vesterdorf och Skaftved (1990) skriver att retning av systemet kan både ha en uppfriskande och en förslöande inverkan. Långsamma, rytmiska rörelser verkar förslöande och snabba rörelser har en uppiggande verkan.

Utvecklingen av det vestibulära systemet sker väldigt tidigt, redan i nionde, tionde fosterveckan, då impulser med information om kroppens och framför allt huvudets läge till jorden, registreras i hjärnan. Detta är information som det vestibulära systemet har gett. Då sker det en utveckling hos fostrets. Under graviditeten stimulerar mamman barnets vestibulära system när hon är i rörelse. Ju mer mamman rör sig desto mer stimuleras det vestibulära systemet. Den vestibulära utvecklingen fortsätter även efter födelsen, då barnet vaggas och vyssas (Sohlman 2000).

När barnen blir större kan man stimulera det vestibulära sinnet genom att rutscha, snurra runt, svänga, gunga och med rörelser som ökar eller avtar i hastighet (Nielsen med flera 1990). Barn tycker om att snurra, gunga rulla ner för slänter och åka karusell. Barn tycker om det som utvecklar dom, därför behöver de lekparkar, förskolegårdar, och skolgårdar med rika möjligheter till att stimulera det vestibulära systemet (Sohlman 2000).

Ellneby (2000) skrivet att olika rörelse ger olika mycket stimulans. Exempelvis påverkas inte huvudets läge så mycket när vi går, står, åker vagn eller bil. Då vi hoppar studs matta eller klättrar omkring i skogen eller gungar så sker det däremot en större stimulering av det vestibulära

systemet och detta ökar hjärnans vakenhet. Därför är det bra att låta ett barn som skall koncentrera sig på en uppgift få röra sig först.

När man har varit ute och rört på sig ökas vakenheten i hjärnan, även i musklerna, så att man har lättare att sitta upprätt och hjärnan kan lättare organisera hörsel- och synintryck. Detta medför att sinnesintrycken även kan tolkas i rätt del av hjärnan och därmed har man lättare att förstå sinnesintryck. Bergström (1991) skriver att kunskaper befasts bättre om det är stimulans från flera olika källor, olika sinnesorgan och rörelser.

4.7 Motorisk verksamhet

Bergström (1997) menar att genom de pedagogiska lekarna så dirigerar vi barnens rörelser och på så sätt gör vi mer skada än nytta i barnens motoriska utveckling. Detta beror på att barnet inte får möjligheten att använda sin fulla fantasi och lekförmåga i leken.

Förmedlingspedagogik är, menar Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) att man som ledare många gånger, utifrån den traditionella pedagogiken, där barn möts som oskrivna blad. Ledaren sätter upp mål som fokuserar på färdigheter och tekniker i de fysiska aktiviteterna. Intresset ligger i att kunna göra återkommande mätningar utifrån hur långt barnen kastar, hoppar och hur snabbt de springer. Det ges inget utrymme för barnen att finna individuella lösningar på uppgifter och inte heller olika arbetsformer, eftersom ledaren lägger stor vikt vid att visa och förklara hur barnen skall gå till väga. Den här pedagogiken inger en trygghet, då det är tydligt vem som styr aktiviteten.

Tillväxtpedagogik låter barnets utveckling ske oberoende av miljön. Detta är en av de viktiga aspekterna i pedagogikens tradition. Det är nervsystemets mognad och tillväxt som är avgörande för vad barnet kan klara av vid varje enskild tidpunkt. Pedagogens val av stoff och metoder grundar sig på var barnen befinner sig i utvecklingsnivån. Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) menar att om barnet blir bemött i den utvecklings- och mognadsnivån som det befinner sig i kommer också resultatet att bli bra. Det läggs stor vikt vid barnets egen aktivitet i en stimulerande miljö, där kreativitet och uppfinningsrikedom utvecklas. Traditionen ställer individens möjligheter i centrum. Detta medför att ledaren, under aktiviteten, håller sig vid sidan av och följer vad som händer, beredd till att gå in och hjälpa eller stödja då det behövs. Det är först när barnen ber om instruktioner och handledning som ledaren hjälper till med det. Utifrån det som ledaren observerat finns utgångspunkten för att kunna göra miljön mer utmanande, lärorik och spännande. Inom de ramar som ledaren har ställt upp vet barnen att de har möjlighet att röra sig fritt.

Dialogpedagogikens bärande tanke är att det mellan barn – vuxen, elev – lärare skall vara jämlikhet, samarbete, samtal och enighet, enligt Grindberg och Langlo Jagtöien (2000). Det skall finnas en kommunikationssituation som är präglad av ömsesidig öppenhet och tillit. Dessutom finns ett utbyte av hållningar, erfarenheter och intressen. Det krävs en stor kommunikations förmåga för att få gynnsamma utvecklingsvillkor för samspelet individ – individ och individ – miljö.

I pedagogiken förbereds den fysiska aktiviteten som ett resultat utifrån barnens och ledarens önskemål. Detta gör att innehållet och målen för aktiviteten varierar från klass till klass och det präglas utifrån ett tema som är ämnesintegrerat. Innehållet kan också formas av att ledaren vill utveckla samarbets- och samspelsförmågan barn – barn och barn – vuxen. Pedagogiken ger utrymme för både gemensamma aktiviteter, individuella uppgifter och gruppuppgifter.

Mellberg (1993) menar att ordet rörelsestund kan innefatta många olika aktiviteter. Det kan handla om sång- och rörelselekar, traditionella dans- och regellekar utomhus och att ta med barnen till skogen för att springa, hoppa och klättra. Genom rörelsestunden kan vi också hjälpa barnen i att upptäcka glädjen i att röra sig tillsammans.

Genom rörelselek och dans, anser Jederlund (2002), ges barnet möjlighet till att arbeta med sitt kroppsspråk, samtidigt som de får stimulans och hjälp i sin utveckling av koordination, balans, rytm och motorisk träning.

Även kortare stunder med rörelser har betydelse, hävdar Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) då de skriver att:

Tio minuter ”Pausgymnastik” varige dag ger troligen större effekt på barnens motoriska, fysik och hälsa än de enskilda lektionerna i kroppsövningar (s.19)

Mellberg (1993) skriver att vi vuxna skall organisera rörelselekar för barn och utifrån detta leda dem till ett mål som vi som pedagoger har ställt upp. Dessa mål skall ställas utifrån barngruppen och det enskilda barnets specifika behov. Miljön är också av stor betydelse både inne- och utemiljön när pedagoger planerar en aktivitet.

I arbetet med den fysiska fostran då syftet är att man vill tillgodose barns rörelsebehov är det viktigt att barnen får positiva upplevelser av att vara fysiskt aktiva (Grindberg och Langlo Jagtöien 2000).

Följande frågor är utifrån barnens förutsättningar och behov enligt Grindberg och Langlo Jagtöien (2000)

- Hur gamla är barnen?
- Vilken är fördelningen mellan flickor och pojkar?
- Finns det funktionshämmande barn i gruppen/klassen, och vilken funktionshämning är det i så fall frågan om?
- Finns det motoriskt osäkra barn i gruppen?
- Vilka aktiviteter är barnen intresserade av?
- Hurdan är samarbetsförmågan i gruppen och hos det enskilda barnet?
- Hur komplicerade regler har barnen förutsättningar att förstå? (s.119)

När man känner till barnens förutsättningar kan man enklare finna lämpliga aktiviteter. För att undvika oralistiska förväntningar kan man först göra observationer (Grindberg och Langlo Jagtöien 2000)

Det finns barn som i sin utveckling inte har kommit tillräckligt långt eller som har brister i de grundläggande rörelserna vilka hindrar dem från att kunna utveckla mer komplicerade rörelser. Dessa barn kan vi hjälpa att ge extra stimulans genom till exempel upplevd medrörelse. En sådan rörelse kan vara att låta barnet få gunga i ditt knä och på så sätt kunna känna rytmen i rörelsen eller att med dubbel handfattning hoppa tillsammans på studs mattan. På detta sätt har man möjlighet att ge barnet rörelseglädje, trygghet och erfarenhet av rörelsen (Mellberg 1993). Härigenom får barnet en möjlighet att utvecklas i sina potentiella utvecklingszoner, det vill säga att här finns det som barnet redan kan. Dessutom finns också utrymme för det som barnet inte kan på egen hand, men som det kan tillsammans med andra. Barn lär sig att klara av saker i gemensamma inlärningsituationer då det får stöd från omgivningen. Detta ger trygghet och de får känna glädjen av att lyckas och att kunna (Vygotsky 1962).

4.8 Motoriska miljöer

Inne- och utemiljöerna skall komplettera varandra, menar Grindberg och Langlo Jagtöien (2000), de skriver att:

I både förskola och skolsammanhang måste man skilja mellan innemiljö och utemiljö beträffande vilka möjligheter som finns för att hålla på med lekverksamhet som är hela den arena man förfogar över som helhet. Det gäller den man disponerar både ute och inne efter som dessa miljöer kompletterar varandra (s.98).

Aktiviteter som faller sig naturligt att göra inomhus är bland annat dansa, leka sånglekar, slå kullerbyttor, balansövningar i liggande, sittande och stående ställning och krypa över och under hinder. Dessa anses kräva mindre utrymme (Grindberg och Langlo Jagtöien 2000). Stora tomma lektytor inspirerar barnen till rörelse. Det är bra om man inreder ett rum så att barnen kan experimentera med sina rörelseerfarenheter och låta det utvecklas till en lek. Rummet skall vara sparsamt möblerat, men barnen skall erbjudas möjlighet till att klättra, hänga, balansera, åka kana och gunga (Mellberg 1993).

I skolans klassrum finns det inte stora möjligheter till fysiska aktiviteter. Men det finns möjligheter till lek och fysiska aktiviteter. Där beror det på de fysiska ramarna och på klassens tolerans på vad som kan göras inomhus. Men barn behöver använda sin fysiska energi på ett konstruktivt sätt under skoldagen. Gymnastiksalen är ett ställe för fysisk utlevelse där man inte bara kan ha regellek utan där barnen kan ta egna initiativ utifrån inre motivation (Grindberg och Langlo Jagtöien 2000).

På många förskolor idag saknas det tillgång till stora grönområden. Detta kan påverka den sensomotoriska utvecklingen hos barn (Sohlman 2000). Uteleken ger oändliga möjligheter till rörelseerfarenhet, skriver Mellberg (1993). Där kan man hitta de stora tomma ytorna som man inte kan hitta inne. Där kan man även hitta stora naturliga redskap som kan simulera till grovmotorisk träning. Det kan vara att barn utmanas i att få klättra i exempelvis träd, då får barnet träna på att stödja, hänga och gunga. Dessutom stimuleras barnet till att göra precisa bedömningar eftersom trädverket kan vara oregelbundet. Barn som får klättra utvecklar bra koordination och balans.

Ibland kan utelekplatsen vid första anblicken verka tråkig. Då kan vi stödja initiativ som barnen kommer med och vara öppna för de förslag som föreslås. Om de positiva krafterna kommer fram kan även en tråkig miljö bli spännande (Grindberg och Langlo Jagtöien 2000). Utemiljöerna börjar bli alldeles för säkra och vi är rädda att barnen skall göra sig illa, när de klättrar i träd och åker iskana, menar Ellneby (2007). Vidare skriver hon att det finns en risk att vi har gått för långt i omsorgen och att vi istället överbeskyddar barnen. Barn behöver lekmiljöer som ger motorisk stimulans.

Docent Jonas Frisén har genom sin forskning på rättor kommit fram till att dessa ökar sin cellnybildning av att vistas i mer spännande miljöer vid inläring och fysisk aktivitet. Han menar att det inte finns någon större anledning att tro att människor skulle fungera annorlunda (Wolmesjö 2002).

5. Metod

I vårt arbete har vi valt att använda oss av ostrukturerade intervjuer med några få öppna frågor, litteratur och tidigare forskning. Utifrån svar som vi fick under intervjuerna kunde det uppstå följdfrågor. Under dessa tillfällen använde vi oss av bandspelare och därefter transkriberade, renskrev, vi materialet. Vi valde att begränsa antalet informanter till fem, då ett större material skulle bli alltför tidskrävande vid transkriberingen enligt Stukat (2005). Personerna som vi intervjuat är pedagoger verksamma inom förskola, förskoleklass och grundskola. Dessutom är en av de intervjuade före detta barnskötare och numera verksam som rörelsepedagog vid Sensomotoriska Institutet i Göteborg. Den delen av undersökningen är fenomenologisk, det vill säga att vi har valt att undersöka ett fenomen och försöka få reda på hur detta tolkas i förskolans och skolans verksamhet.

Varje intervju utfördes på informantens arbetsplats. Detta dels för att det var under arbetstid och dels för att det skulle vara en lugn och trygg miljö för informanten. Vi valde att närvara båda två vid varje tillfälle, på grund av att vi ville få ut så mycket som möjligt av varje intervju. ”*Två personer kan upptäcka mer än vad en person gör*” (Stukát 2005:41). Intervjun började med att en av oss frågade informanten om dennes bakgrund och ställde den första frågan. De resterande två frågorna ställdes av den andra. Vi valde att ha dessa roller under samtliga intervjuer för att intervjusituationerna skulle bli så lika som möjligt.

Informanterna hade inte fått frågorna i förväg, men visste vilket ämne som de berörde. De hade också fått reda på att vi skulle närvara båda två och att intervjun skulle spelas in på band. Ejvegård (2003) tar i sin bok, *Vetenskaps metod*, upp fördelen med att banda intervjuvaren då man efteråt, i lugn och ro, kan lyssna och skriva ut intervjun. Samtidigt påpekar han att bandspelaren kan vara ”*hämmande för vissa personer. De uttalar sig mera försiktigt när bandet snurrar och registrerar vad de säger*” (Ejvegård 2003:50). I två av intervjuerna fick vi delvis föra anteckningar för hand, på grund av att informanten begärde att bandspelaren skulle stängas av. Den tänkta intervjutiden var planerad att ligga mellan 15-20 minuter.

5.1 Reliabilitet och validitet i metoden

”*Reliabiliteten anger tillförlitligheten hos och användbarheten av ett mätinstrument och av måttenheten*” (Ejvegård 2003:70). Vår undersökning är reliabel eftersom vi vid varje intervjutillfälle har ställt samma frågor till informanterna och därmed fått svar på vad motorik innebär för dem. Däremot har vi valt att särskilja på fråga två beroende på om den ställdes till rörelsepedagogen eller pedagogerna i de olika verksamheterna. Detta för att de möter barnen utifrån olika förutsättningar. Dessutom valde vi intervju som metod då vi trodde att vi på så sätt skulle få utförligare svar, än om vi hade valt enkäter. Vi kan inte generalisera och säga att detta gäller för alla pedagoger i hela landet, utan vi får utgå från dessa fem informanter. Det vi vill ta reda på med våra intervjuer är vad några pedagoger menar med motorik och vilka uppfattningar det finns om motorik i verksamheterna.

”*Med validitet avses att man som forskare verkligen mäter det som man avser att mäta*” (Ejvegård 2003:73). Vi anser att validiteten i vår undersökning är god genom intervjuerna. Frågorna är formulerade så att vi kan få reda på just vad motorik innebär för pedagoger i förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år, till och med år två.

Kullberg (2004) tar upp problematiken om validiteten i en intervju. Hon menar att det kan vara svårt och veta om informanten verkligen svarar på det som forskaren vill ha svar på. Vi anser att informanterna i vår undersökning svarade på frågorna i den mån de kunde och därmed menar vi att undersökningen har validitet.

Vår ovana som intervjuare gjorde att det var svårt att ställa öppna och bra följdfrågor. Brist på tid för att komma fram med rätta formuleringar gjorde att vissa frågor blev ledande. Detta upptäckte vi vid transkriberingen. Under intervjuerna hände det också att informanterna gav svar på den nästkommande frågan innan vi ställt den. Ejvegård (2003) menar att det är något som lätt kan hända och inget som går att påverka.

5.2 Forskningsetik

Stukát (2005) menar ”*att ta hänsyn till upphovsrätten men också att bidra till riktighet och noggrannhet i vetenskaplig kunskap*” (s. 131). Innan intervjuerna informerades våra informanter om att materialet som vi fick vid intervjuerna skulle användas till ett examensarbete på lärarhögskolan. Resultatet av intervjun skulle analyseras mot tidigare forskning och litteratur. Vi

informerade även om att, i vårt resultat kommer samtliga informanter vara anonyma. Enligt Stukát (2003) skall informanten vara införstådd med att personliga uppgifter kommer behandlas konfidentiellt. Han menar att privat data som skulle kunna identifiera informanten inte får redovisas, om det inte görs någon överenskommelse. Vi har frågat och fått Evas, rörelsepedagog, medgivande till att namnge var hon är verksam. Vi frågade även om vi fick använda oss av bandspelare vid intervjun för att återge intervjuerna så korrekt som möjligt.

5.3 Presentation av informanterna

De fem informanter som vi har valt att intervjua är alla verksamma i kommuner inom Västra Götaland. Namnen på samtliga är fingerade. Vi valde att inte fråga om deras ålder eftersom vi ansåg att det inte hade någon relevans i undersökningen. Däremot valde vi att fråga om hur många år som de varit yrkesverksamma och vilken befattning de har. Vi menar att fråga om antal yrkesår är att visa intresse för informanten och frågan om befattning är för att vi vill täcka in de yrkesområden som vi själva har kompetens för.

Anders har jobbat som lärare sedan 2002. Han är anställd som idrottslärare, idrottsprofilansvarig, matematiklärare och studievägledare.

Berit har jobbat sedan 1980 som lärare. Hon är lågstadielärare och har också utbildat sig till montessorilärare. Dessutom är hon handledare åt studenter. På högskolan har hon föreläst om portfolio, hur man ökar den fysiska aktiviteten i skolan, läs- och skrivinlärning samt barnkonventionen.

Cissi har jobbat som förskolelärare sedan 1999 och är verksam i en förskoleklass.

Doris har jobbat som förskolelärare sedan 1995 och är verksam i förskolan.

Eva är barnskötare och har utbildning inom barnpsykologi. Sedan 1989 jobbar hon som rörelsepedagog. Hon möter barn tillsammans med deras föräldrar. Föräldrar till barn med omoget rörelsemönster har via hörsägen fått höra om Evas arbete med motorisk träning. Barnen som kommer är mellan fyra och tolv år. Hon tycker inte att man skall börja före fyra års ålder och då kan man börja med lekövningar. När barnen kommer till henne testar hon deras rörelser. Då börjar de med rörelser som finns redan i fosterstadiet och sedan fortsätter de med rörelser som utvecklas upp till att barnet är sju år. Därefter får barn och föräldrar ett rörelseprogram med sig hem, som de tränar på tills de skall träffa Eva nästa tillfälle.

6. Resultat

Vi har valt att sammanställa intervjuerna med de fyra pedagogerna för sig och intervjun med rörelsepedagogen för sig. Detta för att rörelsepedagogen möter barnet enskilt då det finns motoriska svårigheter som hindrar barnet i dess vardag. Medan de övriga pedagogerna möter barnen i grupp.

Några av de fyra pedagogerna svarade på vår andra fråga innan vi hann ställa den och därför har vi valt att sammanställa dessa. Vi har däremot gjort en sammanfattning på varje fråga.

6.1 Sammanställning av intervjuerna (se bilaga 2)

6.1.1 Vad är motorisk träning för dig? Hur arbetar ni för att främja barnens motoriska utveckling, under vilka situationer utmanas barnen motoriskt under en skoldag?

Motorisk träning för Anders är den grundläggande motoriken så som att inte krypa i passgång, att kunna göra kullerbytta och att hjula. Han menar att om man inte har fått den kunskapen i yngre år blir det svårt att ta till sig den senare. Anders tycker att det har fallit bort en viss motorisk träning i de "vardagliga händelserna" så som att klättra i höga träd och hoppa över staket. Detta

för att man måste vara mera försiktig. Han märker det genom att barn inte vågar ta initiativ till motorisk träning.

Anders berättar att han låter sina elever få lösa olika problemuppgifter på idrottslektionerna. Allt eftersom eleverna blir äldre får de också komma på att uppgifterna kan lösas på ett bättre och smartare sätt än innan. Han vill att de kommer med egna lösningar och att det kan finnas flera "svar" på problemet. "Utan låta dom få prova på och testa och komma på med nytt."

Motorisk träning för Berit är bland annat att ha rörelse ihop med musik och lek för att hon tycker att det är ett lustfyllt lärande. Hon brukar även använda sig utav något som heter "Röris 3". Detta är ett rörelseprogram som är skapat för barn i förskoleklass och upp till år tre och grundkonceptet är detsamma som Friskis & Svettis-jympan. I röris 3 finns inte grundrörelserna åla och krypa med, utan Berit får in dessa moment genom andra aktiviteter.

Om man som pedagog inte är rörelsevan tycker Berit att röris, med sin rörelseaffisch och tillhörande cd-skiva, underlättar. Hon berättar att hon ibland har haft rörelseträning till musik och då hoppar hon över röris just den dagen. Berit anser att rörelse, lek och musik hör ihop, att det blir ett lustbetonat sätt att lära sig på. Hennes målsättning är att barnen skall röra på sig varje dag.

Berit tycker att det är viktigt att veta varför man gör en rörelselek, att man har ett syfte med det hela. Hon anser att barn har ett stort grovmotoriskt rörelsebehov och att det är viktigt att pedagoger i förskolan och skolan bejakar detta hos barnen.

Berit ser promenaden till matsalen varje dag som ett spontant tillfälle för barnen att stimuleras i sin motoriska träning. Det kan också vara att de gör en lek innan de går in för att äta, allt för att uppmärksamma och ta till vara på barnens spontana rörelse. Hon ser alla möjligheter och tillfällen till rörelse under dagen som verktyg och att det inte enbart är exempelvis röris som stimulerar till motorisk träning.

Motorisk träning för Cissi är den vardagliga träningen, som när de går ut och går. Skolan som Cissi arbetar på ligger i närheten av både havet och skogen, något som de flitigt utnyttjar. Hon nämner också de vanliga gympapassen och det som barnen kan göra ute på gården exempelvis gunga och balansera på staketet.

Cissi berättar att de har gympapass med samarbetsövningar, lagövningar och individuella "saker". Hon berättar att de brukar göra samma pass gången efter så att alla känner sig trygga och bekväma i övningarna. En lek som Cissi berättar om kallar hon "hav - land - himmel". Den går ut på att när ledaren ropar hav skall alla lägga sig på golvet, då ledaren ropar land skall alla hoppa upp på en bänk och ropar ledaren himmel skall alla klättra upp i ribbstolarna. Detta är en lek som barnen tycker är rolig och Cissi anser att glädjen måste finnas med.

Ibland har de organiserade övningar när de kommer till en lekplats. Då kan de ha aktiviteter så som hinderbana. Andra gånger får barnen leka fritt. Det beror på vad pedagogerna har för syfte med besöket på lekplatsen.

"Vi försöker komma ut och röra på oss för att vi vet hur viktigt det är", berättar Cissi. Vidare menar hon att man inte enbart kan sitta stilla och koncentrera sig. Hon uttrycker det med: "Kroppen måste ju ha en helhet, inte bara hjärnan eller bara kroppen, utan allt hänger ihop."

Motorisk träning för Doris är allt i vardagen, så länge barnen rör på sig och använder sin kropp, exempelvis till att klä på sig. På förskolan där Doris arbetar flyttar pedagogerna ut mycket av sin verksamhet. De menar att mycket av det som görs inne kan göras ute. Doris anser att det är svårt för barnen att kunna röra sig på samma sätt inomhus som utomhus.

Doris har märkt att några av barnen först måste få komma ut och röra på sig innan de kan komma in och sitta ner för att arbeta. Hon berättar om att hon fascinerats över hur hon som vuxen kan sitta ner utan att behöva tänka på det, medan barnen får lägga mer energi på att bara sitta.

Sammanfattning på frågan: Vad är motorisk träning för dig?

Motorisk träning för våra informanter är mycket av det som händer i vardagen så som promenad, rörelse ihop med musik, spontan lek, röris, grundläggande motorik, klä på sig, gunga och balansera. Två av informanterna säger att glädjen och lusten måste finnas med. Att rörelse tillsammans med musik och lek ger ett lustfyllt lärande.

Sammanfattning på frågan: Hur arbetar ni för att främja barnens motoriska utveckling, under vilka situationer utmanas barnen motoriskt under en skoldag?

Informanterna berättar att de främjar den motoriska utvecklingen genom att barnen får komma på egna lösningar på olika problemuppgifter under idrottslektionerna och dessutom se att det kan finnas flera olika lösningar. De använder sig av röris 3 och andra aktiviteter för att få in grundrörelserna och att ta tillvara på barnens spontana rörelser. Dessa kan uppstå då momentet att gå till matsalen görs genom en lek.

Pedagogerna ser till att varva gympapassen med samarbetsövningar, lagövningar och individuella moment. De använder sig av lekplatser där de kan ordna organiserade övningar så som hinderbana. För att barnen skall kunna få större utrymme och kunna röra sig på annat sätt än inomhus, flyttar pedagogerna ut mycket av sin verksamhet.

6.1.2 Ser ni att motorisk träning förenklar för barn i andra ämnen eller under andra aktiviteter?

Anders har sett att barn som har det svårt i skolan också har stora motoriska problem. Det kan vara som att skilja på höger och vänster, att dansa och att koordinera i olika styrkeövningar.

Berit har inte rent konkret märkt något ute i verksamheten för att hon inte har forskat om det. Däremot har hon läst att motorik främjar inlärningen. Hon säger också att koncentrationen och orken blir bättre efter att barnen har rört på sig såsom rim och ramsor, rörelse till musik eller röris.

Cissi kan inte direkt säga att hon har sett det så exakt. Däremot har hon märkt att de barn som har koncentrationssvårigheter klarar av att ta information mycket bättre efter att ha varit ute och rört på sig. Här kan hon se ett samband.

Doris mötte för några år sedan ett barn som var ”motoriskt klumpig” och hade svårt med språket. Pedagogerna gjorde hinderbanor och detta var motoriskt jobbigt för barnet, men efter en tid märkte de att språket utvecklades. Pedagogerna trodde att detta berodde på den motoriska träningen.

Sammanfattning

En av informanterna märker att barn som har motoriska problem också får det jobbigt i skolan, de har exempelvis svårigheter med att skilja på höger och vänster. Två av informanterna har märkt att koncentrationen och orken hos barnen ökar efter att de fått röra på sig. Den fjärde informanten tror att genom de hinderbanor som de byggde för ett barn med motoriska och språkliga problem, så hjälptes barnet till att utveckla språket genom den motoriska träningen.

6.2 Sammanställning av intervjun med rörelsepedagog (se bilaga 3)

6.2.1 Vad är motorisk träning för dig?

Motorisk träning menar Eva är att barn har sina grundrörelser så som

- att kunna lyfta huvudet när man ligger på magen och när man ligger på rygg ”flyga”
- rulla
- åla
- krypa
- indianhopp
- kryss-mönster

Hon säger att barnen måste skaffa sig en ordentlig grund innan de kan börja öva på stående hopp och att glädjen måste finnas med. Tankarna omkring grundrörelsernas betydelse fick hon för drygt 20 år sedan, då hon kom i kontakt med Mats Niklasson. Han driver, tillsammans med Irene Niklasson, i dag en stiftelse som heter Vestibularis i Mönsterås.

Sammanfattning

Motorisk träning för informanten är att kunna grundrörelserna ordentligt. Dessa utgör grunden för fortsatta rörelser, så som stående hopp. Informanten säger också att glädjen måste finnas med.

6.2.2 Ser du ett samband mellan motorisk omognad och inlärningsproblem?

Eva säger att hon kan se ett samband mellan motorisk omognad och inlärningsproblem. Hon berättar vidare att om man inte har kontroll på sin kropp utan hela tiden måste tänka på alla rörelser som man gör med kroppen. ”Då har man inte ork och kraft att lära in någonting.”

Som ett exempel beskriver hon när ett barn skall sitta på en stol och inte har muskulaturen ordentligt, då kan det upplevas som att barnet sitter och kränger på stolen. Samtidigt som barnet skall koncentrera sig på att sitta på stolen skall det också hålla i pennan och fästa blicken på det som skall skrivas och läsas. Eva ställer då frågan ”Hur ska det kunna begripa vad det är den skriver eller läser”?

Sammanfattning

Informanten ser ett samband mellan motorisk omognad och inlärningsproblem. Har man inte kontroll på sin kropp, orkar man inte lära sig något annat, eftersom man lägger så mycket energin på kroppsrörelserna.

6.2.3 Ser du att motorisk träning förenklar för barnen i andra ämnen eller under andra aktiviteter?

Motorisk träning påverkar hela barnet, säger Eva, även den psykiska utvecklingen. Hon berättar om barn som kommer till henne med svårigheter att ta huvudet bakom mittlinjen. Detta kommer från ett gammalt rörelsemönster från spädbarnstiden som kallas mororeflexen och den medför att barnet upplever en rädsla för att det skall hända någonting med nacken om huvudet böjs bakåt. Man börjar då arbeta med barnet så att det sakta, sakta får lära sig att ta huvudet bakom mittlinjen utan att det händer någonting. Eva kan då märka en annan trygghet hos barnet, det utvecklas en tillit.

När barn skall börja med läs- och skrivinlärning är det jätteviktigt att få igång ett ordentligt kryss-mönster, så att man kan få hjärnhalvorna till att arbeta i kors. Innan barnet har ett ordentligt kryss-mönster är det väldigt svårt att läsa eller att skriva. Detta för att bokstäverna upplevs hoppa. Kryss-mönstret är en förutsättning för att kopplingarna skall ske i hjärnan, mellan de båda hjärnhalvorna. Detta gör att hela inlärningsprocessen är involverad, men man ser det mest i läsning och skrivning säger Eva.

Sammanfattning

Informanten menar att motorisk träning påverkar hela barnets utveckling, även den psykiska. Barn som har kvar gamla reflexrörelser och får hjälp med att sakta träna bort dessa, utvecklar tillit och trygghet då de märker att inget farligt kommer att hända. Informanten anser att det är viktigt att barn utvecklar ett ordentligt kryss-mönster, detta för att hjärnhalvorna skall börja arbeta i kors. Ett utvecklat kryss-mönster försvårar för barnet i läsning och skrivning.

7. Analys

Med vårt examensarbete vill vi få reda på vad motorisk träning innebär för pedagoger i förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år. Syftet är att titta på de aktiviteter som redan finns ute i skolan och att få en djupare kunskap om vilken betydelse dessa aktiviteter har för lärandet. Syftet är också att undersöka några pedagogers medvetenhet om betydelsen av motorisk träning, samt hur de arbetar med motorisk träning.

Vad innebär motorisk träning för pedagoger i förskolan, förskoleklass och grundskolans tidigare år?

Pedagogerna menar att motorisk träning är bland annat vardagsaktiviteter såsom att klä på sig, vara ute och gunga, balansera, leka spontant, gå på promenader och rörelse till musik. Bergström, finsk hjärnforskare, (1997) menar också att barn måste få utöva dessa olika slags rörelser springa, hoppa, gunga, snurra, slå kullerbyttor och dansa. Han hävdar att om barn inte får göra detta så visar det sig senare i att barnen får kognitiva bortfall.

Motorisk träning är bland annat det som barnen kan göra ute på gården, som att gunga och balansera på staket säger Cissi, förskolelärare. Även för Doris, förskolelärare, är motorisk träning rörelsen i barns spontana lek. Rörelsen i leken är viktig. Nielsen med flera (1990) och Sohlman (2000) skriver att barn tycker om att göra saker som gör att de utmanar sitt vestibulära system. Detta görs exempelvis då barnen gungar och snurrar. Även Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) är av samma åsikt när de skriver att varje gång man ökar eller minskar hastigheten i sin rörelse så registreras detta i det vestibulära systemet.

Berit, lågstadielärare, svarar att motorisk träning för henne är bland annat då hon har ”Röris 3”, ett rörelseprogram som är skapat för barn i förskoleklass och upp till år tre. Grundkonceptet är detsamma som Friskis & Svettis-jympan. Då programmet inte innehåller grundrörelserna, åla och

krypa, ser hon till att få med även dessa grundrörelser genom andra kompletterande aktiviteter. Berits synsätt bekräftas av Ellneby (2007) som skriver att det inte finns några genvägar till de motoriska grundrörelserna, utan man måste automatisera varje rörelse innan man går vidare. Även Eva, rörelsepedagog, anser att barn måste tillägna sig grundrörelserna ordentligt innan de fortsätter med stående rörelser, såsom hopp. Hon menar att grundrörelserna är de som utgör grunden för fortsatta rörelser.

En viss vardaglig motorisk träning såsom att klättra i träd och hoppa över staket har fallit bort för barnen tycker Anders, som bland annat är idrottslärare. Han märker detta på så sätt att barn inte vågar ta initiativ till motorisk träning, utan är mera försiktiga. Anders uppfattning bekräftas genom Ellneby (2007) som skriver att utemiljöerna görs alltför säkra på grund av att vi är rädda att barnen skall göra sig illa då de bland annat klättrar i träd. Både Ellneby (2007) och Mellberg (1993) menar att barn behöver utemiljöer som ger dem stimulans i deras motoriska utveckling. Mellberg (1993) skriver dessutom att genom klättring utvecklar barn både bra koordination och bra balans.

Utevistelsen bidrar till motorisk aktivitet säger Doris, och därför flyttar de ut mycket av sin verksamhet. Hon anser att barnen lättare kan röra på sig ute än inomhus. Mellberg (1993) anser att uteleken ger barnen stora möjligheter att få röra sig. Det är utomhus man finner stora tomma ytor. Även Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) menar att man måste fördela lekverksamheten så att man nyttjar både ute- och innemiljöerna eftersom dessa kompletterar varandra. De anser även att barn skall uppmuntras att komma med förslag till aktiviteter, eftersom dessa initiativ kan få en tråkig utemiljö att bli spännande.

Vad säger pedagogerna om sambandet mellan motorisk träning och lärande?

Barn som inte har utvecklat ett ordentligt kryss-mönster, en korslateral övning där man använder sig av höger arm och vänster ben eller vänster arm och höger ben samtidigt, får svårigheter när de börjar med läsning och skrivning i skolan, säger Eva. Hon menar att de båda hjärnhalvorna måste arbeta i kors för att barnet skall slippa svårigheterna i läsning och skrivning. Svårigheterna kan vara att det vid läsning upplevs som om bokstäverna hoppar. Evas teori bekräftas av Wolmesjö (u.å.) som menar att hjärnan kommer bli snabbare blir mental balans och fokuserad när man utför aktiviteter där kryss-mönster tränas. Även Langlo med flera (2002) bekräftar att det är viktigt att barn utvecklar ett bra kryss-mönster vilket bland annat görs genom att kryprörelsen automatiseras. Även Ellneby (2007) skriver att i kryprörelsen tränas bland annat kryss-mönstret, ögonens muskler och ögonfixeringsförmågan.

Barn som har motoriska problem får det svårt i skolan menar Anders. Det yttrar sig bland annat genom att de har svårt att skilja på höger och vänster och att dansa. Jederlund (2002) menar att dans kräver en bra koordination mellan kroppens högra och vänstra sida. Detta bekräftar vad Anders har noterat.

Mellberg (1993) skriver att barn som har brister i de grundläggande rörelserna kan hindras från att utveckla mer komplicerade rörelser. Dessa barn behöver extra stimulans tillsammans med en vuxen. Detta kan barnet få genom exempelvis ”upplevd medrörelse” då det gungar i en vuxens knä. Då kan de få möjlighet att känna rytmen i rörelsen. På så sätt har man möjlighet att ge barnet trygghet, rörelseglädje och erfarenhet av rörelsen. Eva bekräftar att hon kan märka att barnet utvecklar både trygghet och tillit, när det sakta får möjlighet till att lära sig nya rörelser. Precis som Ericsson (2005) menar så måste barn få träna sin rörelsefärdighet så att den automatiseras. Detta är viktigt för att barnet inte skall känna sig misslyckat och få minskad själtillit. Även Vygotsky (1962) bekräftar att det barnet inte kan på egen hand skall det få möjlighet att lära sig tillsammans med andra. Han anser att stöd från omgivningen skapar trygghet och det gör att barnet känner glädje över att lyckas.

Berit anser att hon inte konkret har sett ett samband mellan motorisk träning och lärande i sin verksamhet. Däremot upplever hon att koncentrationen och orken ökar efter att barnen fått röra på sig till musik eller rim och ramsor. Precis som Jederlund (2002) skriver får barnen stimulans och möjlighet att utveckla koordination, balans, motorik och rytm genom rörelselek till musik. Även Cissi anser att de barn som har koncentrationssvårigheter kan ta information mycket bättre efter det att de har varit ute och rört på sig. Då kan hon se ett samband, menar hon. Berits och Cissis observationer bekräftas genom Ellneby (2007) som skriver att då barn har fått röra på sig ökar vakenheten i hjärnan och i musklerna, eftersom sinnesintrycken då kan tolkas i rätt del av hjärnan.

Doris berättade om ett barn som hade motoriska- och språkligasvårigheter. Pedagogerna byggde hinderbanor som var motoriskt ansträngande för barnet, men efter tid märkte pedagogerna att barnet utvecklat sitt språk. Hon tror att denna utveckling berodde på den motoriska träningen. Doris bekräftas genom Langlo Jagtöien med flera (2002) som skriver att om barn får möjlighet att träna grundrörelserna så att dessa blir automatiserade, så ökar barnens möjlighet att kunna delta i olika lekar och ta till sig skolundervisningen. Även Mellberg (1993) menar att vuxna skall organisera rörelselekar för barn och leda dem till ett mål som pedagogerna har ställt upp. Målen skall ställas upp utifrån barngruppens och det enskilda barnets behov.

Vad har den motoriska träningen för betydelse för lärandet och vilka teorier bekräftas i forskningen?

Enligt Ellneby (2007) så behöver barn få röra på sig innan de skall koncentrera sig på en uppgift. Detta för att det vestibulära systemet, som ger information till hjärnan om kroppens förhållande till marken och gravitationen, skall stimuleras och för att öka vakenheten i hjärnan. Detta bekräftas av Doris som har märkt att vissa barn behöver komma ut och få röra på sig innan de kan komma in och sitta ner för att arbeta. Hon märker att barnen får lägga mer energi på att bara sitta än vad hon själv behöver göra. Enligt Holle (1987) måste ett barn automatisera, en rörelse innan det kan frigöra tankarna till att kunna utföra en annan handling samtidigt, exempelvis klippa.

Enligt Bergström (1997) så mognar bålens muskulatur först, därefter höft- och axelmuskulaturen och sist fingrar och tår. Denna utvecklingsgång gör att den motoriska utvecklingen börjar med de grova och stora rörelserna och går vidare till de fina och små koordinerade rörelserna. I leken måste barn få utöva alla slags rörelser så som springa, dansa, hoppa, gunga och slå kullerbyttor. Får inte barnet denna möjlighet, kan det senare visa sig i form av bortfall och besvär av olika slags kognitiva element anser Bergström (1997). Bergström (1991) menar också att om barn får stimulans från flera olika håll, olika sinnesorgan och rörelser så befästs kunskaper mycket bättre. Precis som Berit menar, då hon tycker att alla tillfällen och möjligheter till rörelse under en skoldag stimulerar till motorisk träning. Bergström (1997) anser att vuxna dirigerar barns rörelser genom pedagogiska lekar. Han menar att detta kan göra mer skada än nytta i barnens motoriska utveckling, då barnet inte får använda sig fullt ut av sin fantasi och lekförmåga.

Automatisering

Holle (1987) anser att det är viktigt att automatisera de grundläggande rörelserna för att kunna frigöra tankarna till att göra en annan handling samtidigt. Även Ericsson (2005) bekräftar detta. Dessutom menar hon att barnets koncentration upptas till att tänka på vad kroppen skall utföra för rörelse och detta medför att simultankapaciteten och uthålligheten blir lidande om inte de grundläggande rörelserna automatiseras.

Detta bekräftas av Eva som anser att grundrörelserna måste automatiseras ordentligt, då dessa utgör grunden för fortsatta rörelser. Vidare skriver Ericsson (2005) att barn skall få träna på den

rörelse som de inte behärskar innan de går vidare till nästa rörelse. Barn skall inte behöva känna sig misslyckat och få en sämre självtillit.

Cissi menar att syftet med att man upprepar samma gympapass lektionen efter, är just att man tycker att det är viktigt att barnen känner trygghet i aktiviteten. Enligt Ellneby (2007) går det inte att kompensera ett rörelsemönster med ett mer komplicerat sådant. Däremot menar hon att om ett barn inte skulle automatisera en grundrörelse så kan det fortfarande lära sig nya rörelser bara barnet har ett bra kryss-mönster och på så vis automatiserar nya svårare rörelser.

Även Langlo Jagtöien med flera (2002) påvisar att automatiseringen av grundrörelserna blir en tillgång för barnet då det skall delta i olika lekar och då det skall kunna ta till sig undervisningen i skolan. Detta bekräftas av det Doris berättar, utifrån sin erfarenhet av ett barn med motoriska och språkliga svårigheter. Utifrån de hinderbanor som pedagogerna byggde fick barnet träna sin motorik och efter ett tag märkte pedagogerna att språket hade utvecklats. De antog att det berodde på den motoriska träningen.

Reflexer

Reflexer är en rörelse som är nödvändig eftersom barnet måste kunna gripa och suga redan från födseln menar Parlenvi och Sohlman (1984). Även Ellneby (2007) menar att barnet får sina första erfarenheter genom reflexerna. Parlenvi och Sohlman (1984) och Sohlman (2000) menar att när barnet lär sig kontrollera och styra sin kropp så integreras de reflexrörelser som inte längre behövs i andra rörelser. Reflexerna försvinner inte utan barnet får dem under kontroll. Ett barn som inte har kontroll på sin kropp måste lägga ork och kraft på alla rörelser, och detta medför att det inte kan koncentrera sig på annat. Det är först då kroppsrörelserna är under kontroll som barnet kan koncentrera sig, instämmer Eva.

Vestibulära systemet

Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) och Sohlman (2000) skriver om att information om hur kroppen förhåller sig till marken och gravitationen, får hjärnan via det vestibulära systemet. Rörelser som är långsamma och rytmiska har en förslöande verkan medan rörelser som är snabba har en uppiggande verkan menar Nielsen med flera (1990). Ellneby (2007) menar, att barn behöver få röra på sig innan de skall koncentrera sig på en uppgift, eftersom rörelsen har stimulerat det vestibulära systemet och hjärnan har ökat sin vakenhetsgrad. Berit menar att koncentrationen och orken blir bättre hos barnen efter att de har fått röra på sig, vilket bekräftas av Ellneby (2007). Även Cissi har märkt att barn som har koncentrationssvårigheter kan ta information mycket bättre efter rörelse.

Enligt Sohlman (2000) stimuleras det vestibulära systemet hos barnet redan under mammans graviditet. När barnet är född vaggas eller vyssas det och utveckling av systemet fortsätter. Större barn tycker om att stimulera sitt vestibulära system genom att rulla, snurra och gunga enligt Nielsen med flera (1990) och Sohlman (2000). Motorisk träning, för Cissi, är bland annat när barnen är ute på gården och gungar eller går balansgång på staket.

8. Diskussion

Vi vill i början av vår diskussion förtydliga att vi använder uttrycket ”motorisk aktivitet” eller ”motorisk träning”. Med detta uttryck menar vi alla sorters motorisk träning så som planerad rörelselek, promenader, rörelse till musik och den spontana leken. Vi vill med detta förtydliga att lek är motorisk träning för barn. Detta har vi kommit fram till efter att vi har intervjuat pedagogerna och fördjupat oss i litteraturen. Genom att ta del av Matti Bergströms, finsk hjärnforskare, forskning har vi även förstått att den spontana leken är det som främjar lärandet mest.

I vårt arbete valde vi att titta på förskolan och skolans tidigare år. Vid vår genomgång av förskolans och skolans läroplan märkte vi stora skillnader mellan läroplanerna. Vi finner det märkligt att ett barn före sommaren, det året som det fyller sex, har många möjligheter till rörelse och lek. Då barnet efter sommaren innefattas av skolans läroplan får det betydligt färre möjligheter till rörelse och lek, enligt läroplanen.

Via Bergström böcker har vi kunnat konstatera att rörelser och lek främjar lärandet. Vi anser att det borde finnas mycket mer tydlighet i läroplanen för skolan (Lpo 94). Där står det att: ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” Vi menar att det inte är något man skall ”sträva efter” utan vi menar att det är en förutsättning för barnen/eleverna, för deras lärande i alla ämnen.

I läroplanen för skolan betonar man mycket intellektuella kunskaper och väldigt lite motorik och lek. Om det i skolans läroplan inte sker ett förtydligande finns det en risk att barnen i de lägre åldrarna inte får en bra motorisk grund, vilket står i läroplanen för förskolan under kapitel ”Förskolans uppdrag”. Eftersom den spontana motoriska aktiviteten har fått konkurrens av datorer, TV-spel, bilresor och alltför säkra lekmiljöer (Ellneby 2007), finns det en risk att många barn inte kan utveckla en bra motorisk grund. Dessa barn kan så småningom, tror vi, bli föremål för specialpedagogiska insatser.

Planerad aktivitet

Många gånger lägger man planeringstid på att detaljstyra en aktivitet utan att först titta på vilka motoriska förutsättningar som finns i barngruppen. Ett hinder kan vara, om barnen har reflexrester kvar och en förutsättning kan vara att grundrörelserna automatiserade.

I den planerade verksamheten skall vi utgå ifrån varje individ i barngruppen/klassen så att vi når så många barn som möjligt. Då kan vi ge dem den motoriska stimulansen, som behövs för att de skall uppnå en automatisering av en rörelse och för att nå nästa nivå i den motoriska utvecklingen. Med kunskap om hur rörelserna byggs upp ifrån grunden kan vi vara mer aktiva och hjälpa till i leken så att barnen har möjlighet att utvecklas i sina motoriska färdigheter.

I intervjun med Cissi, som är förskolelärare i förskoleklass, framkom att man alltid upprepar samma gympass lektionen efter. Detta för att de barn som visat en osäkerhet inför aktiviteten skall få möjligheten att prova ytterligare en gång. På så sätt finns möjligheten att hjälpa barnet på ett mer genomtänkt sätt.

Om vi planerar en motorisk träning, där *alla skall vara med*, finns det alltid något barn som visar ovilja inför aktiviteten. Detta är något som vi själva har stött på i vårt tidigare yrkesverksamma liv i förskola och skola. Det kan bero på att barnen är rädda för övningen/aktiviteten eller att de är rädda för att göra bort sig inför gruppen på grund av att de är osäkra på om de klarar av den. Barnet kanske saknar säkerhet i de motoriska grundrörelserna. Många gånger läggs det mycket energi på att övertala barnet att vara med. Att pressa barnet utgör en risk anser vi. Det kan göra att barnet känner sig misslyckat eller skrämt, när det får göra något det inte behärskar. Följden kan bli att barnet visar större ovilja till fortsatt motorisk träning och barnet kan stanna i sin motoriska utveckling. Följden kan i sin tur medverka till att barnet får svårigheter i andra skolsituationer.

Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) skriver att det är viktigt att vi gör observationer på barnen. Med hjälp av observationer kan vi lägga rörelsen på den nivå som det enskilda barnet befinner sig på.

Exempelvis när man skall starta upp ett rörelseprogram till musik, kan man börja med att hela barngruppen/klassen prövar vissa rörelser liggande på golvet. Visar man hela barngruppen/klassen samtidigt minskar risken för att något barn skall känna sig utpekad. Genom att börja med att ligga på golvet kan man koncentrera sig på rörelsen och slippa koncentrera sig på exempelvis balansen. Genom vår litteraturgenomgång såg vi att som vuxen kan hålla i barnets händer eller stå bakom, så att barnet får stöd och trygghet när det skall genomföra aktiviteten. Eva, som är rörelsepedagog, beskriver att barn som har reflexrester kvar kan genom träning inhibera dessa primära reflexer. Genom träningen kommer tryggheten och självtilliten att utvecklas hos barnet.

I de förskolor där vi har varit yrkesverksamma har vi stött femåringar som redan har fått skolförberedande träning. Detta kunde innebära att barnet skulle sitta still en stund för att arbeta, med exempelvis ett arbetsblad. Man gjorde det för att barnet skulle vara väl förberett som möjligt inför skolstarten vid sex års ålder. När vi nu vet vilken betydelse motoriska aktiviteter har för att barnen skall klara av att sitta stilla och utföra ett arbete, anser vi att dessa skolförberedande aktiviteter är bortkastad tid. Då motorisk träning via lek är en förutsättning för att barnen skall klara av att sitta still och kunna koncentrera sig på något annat än på att bara sitta.

När vi frågade om pedagogerna ute i verksamheterna hade sett ett samband mellan motorik och lärandet nämnde flera av dem att barnen hade lättare att sitta stilla och koncentrera sig efter motoriska aktiviteter.

Det kan vara svårt för pedagogerna att se sambandet motorisk aktivitet och lärande på lång sikt. Det är svårt att säga vilken förmåga till koncentration som barnen skulle ha haft, om de inte haft motoriska aktiviteter regelbundet under en längre tid. Vi ställer oss kritiska till svaret vi fick från en av pedagogerna. Han påstår att han har sett elever som har svårigheter i skolan på grund av motoriska problem. Vi är tveksamma till att man verkligen kan vara säker på att alla svårighet beror på motoriska problem. Det kan även vara andra orsaker. För att kunna se om det är motoriken så är orsaken måste observation göras på barnet under en längre tid.

När man, som Doris, möter ett enskilt barn med motoriska svårigheter och som man arbetar motoriskt medvetet med, kan man kanske se ett samband mellan motorisk träning och en utveckling i andra ämnen/lärandesituationer.

Motoriska miljöer

Vi tycker det är viktigt att studera hur inne och utemiljön ser ut omkring barnet och vilka utmaningar det finns där. Utmaningar som att rulla, krypa, gunga och klättra, precis som Grindberg och Langlo Jagtöien (2000) och Sohlman (2000) bör finnas. Vi måste titta på om dessa utmaningar motsvarar den utvecklingsnivån barnet befinner sig i. Många gånger har man

stora möjligheter att påverka inommiljön och små möjligheter att påverka utemiljön, då säkerhetsföreskrifter och de höga priserna på uteleksaker begränsa

Anders, idrottslärare, berättar att barn får mindre möjligheter att klättra idag. Han säger att detta beror på att vi kanske värnar för mycket om barns säkerhet. Även Ellneby bekräftar att vi många gånger går för långt då det gäller säkerheten i de motoriska miljöerna. När vi ser barn i motoriska aktiviteter, som vid första anblicken ser farliga ut, skall vi ställa oss frågan hur denna motoriska aktivitet kan göras på ett säkrare sätt utan att barnet går miste om motorisk stimulans. Efter att ha lärt oss i hur barn utvecklar sin motorik har vi förstått att barn gör det som är bra för dem och övar på det. Barn tycker om det som utvecklar dem, enligt Sohlman (2000).

Genom att vara ute i skogen får barnen möjlighet till stora naturliga redskap som stimulerar till grovmotorisk träning, som exempelvis att klättra i träd, enligt Mellberg (1993). Ett sätt att slippa stora utgifter är att etablera en, låt oss kalla det, äventyrsp plats, i skogen. Där har vi som pedagoger först rekognoserat möjligheterna för vilka motoriska utmaningar vi kan ge barnen och vilka säkerhetsrisker som finns. Genom att vi etablerar en äventyrsp plats, kan vi också förtydliga för barnen vilka ramar och regler som finns just där.

Hur kan vi använda studien som pedagoger

Genom vårt examensarbete har vi fått möjlighet att lära oss hur motoriska aktiviteterna främjar barnens lärande. Mycket av det som har kommit fram har gett nya tankar om hur vi som pedagoger skall förhålla oss till motorisk träning. Genom våra intervjuer har vi förstått att mycket bra motorisk träning görs ute i verksamheterna, men många gånger tänker inte eller vet inte pedagogerna vilken nytta träningen gör för lärandet i övrigt. Genom vårt arbete har vi kommit till insikt om att det inte alltid är nödvändigt att introducera nya lekar för barnen. De befintliga lekarna innehåller ofta grundrörelser som blir automatiserade genom leken och de stimulerar även det vestibulära systemet. Med stöd av litteraturen, menar vi, att om barnen inte har de grundmotoriska rörelserna automatiserade så kan den nya leken få dem att känna sig misslyckade. Därför tycker vi att det är bättre att utveckla de redan befintliga lekarna, så att alla barn får känna glädjen i att lyckas och känna att de är en tillgång i gruppen.

Genom att lära oss nya begrepp som finns i litteraturen, såsom grundrörelser, automatisering, kryss-mönster, vestibulära systemet med flera, har vi fått instrument som förenklar i diskussionerna med våra blivande arbetskamrater i arbetslaget om hur vi skall stimulera barnen motoriskt. Vi kan skapa ett gemensamt yrkes språk. Begreppen gör det också enklare vid samtal när vi vill samverka med föräldrar, skolläda ning och specialpedagoger, eftersom barn med ett outvecklat rörelsemönster ofta blir för speciella åtgärder.

Vi har försökt att ta del av den neuropedagogiska forskningen om hur hjärnans olika delar aktiveras vid motorisk aktivitet och hur den motoriska aktiviteten underlättar att lära sig något annat. Detta upplevde vi tog mycket energi i vårt arbete. Det kan vara bra att veta att det finns ett samband mellan olika rörelsecentra i hjärnan och lärande. Men vi ställde oss frågan om det är relevant att vi skall ha djupare kunskaper om hjärnans funktioner som pedagoger verksamheterna.

Genom vårt arbete har vi kommit fram till att vi som möter barnen i förskolan och skolan skall se till att barnen får möjlighet att utöva varierade motoriska aktiviteter under skoldagen. Vi vill visa att den motorisk aktivitet har lika hög status som intellektuella. Vi har förstått genom vårt examensarbete att dessa aktiviteter kompletterar varandra.

Matti Bergström har gett oss insikten, att motorisk träning via den spontana leken har stor betydelse för lärandet.

9. Referenslista

- Bergström, Matti (1991) *Barnet – den sista slaven*. Malmö: Författaren och Seminarium Förlag AB
- Bergström, Matti (1997) *Svarta och vita lekar: kaos och ordning i hjärnan – om det lekande barnet*, Borås: Wahlström & Widstrand
- Bonniers Svenska Ordbok, (Första upplagan 1980/Sjätte upplagan 1994)
- Ejvegård Rolf (2003) *Vetenskaps metod*. Lund: Studentlitteratur,
- Ellneby, Ylva (2007) *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Natur och Kultur,
- Ericsson, Ingegerd (2005) *Rör dig – Lär dig*, Malmö: SISU Idrottsböcker
- Grindberg, Tora & Langlo Jagtöien, Greta (2000) *Barn i rörelse : fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*, Lund: Studentlitteratur
- Holle, Britta (1987) *Normala och utvecklings hämmade barns motoriska utveckling: praktisk vägledning med utvecklingsschema och övningsexempel*, Stockholm: Natur och Kultur
- Jederlund, Ulf (2002) *Musik och språket, Ett vidgat perspektiv på barns språkutveckling*, Hässelby: Runa
- Kullberg, Birgitta (2004) *Etnografi i klassrummet*, Lund: Studentlitteratur
- Langlo Jagtöien, Greta, Hansen, Kolbjörn & Annerstedt, Claes (2002) *Motorik, lek och lärande*, Göteborg: Gyldendal Norsk Forlag och Multicare Forlag
- Nielsen, Hans Christian, Vesterdorf Anita och Skaftved, Jörgen (1990) *Motorisk träning för fumlare och tumlare* Bogforlaget DUO ApS, Aabybro, Denmark and Motoriska AB, Örebro: Sweden
- Mellberg, Britt-Marie (1993) *Rörelselek*, Stockholm: Liber Utbildning AB
- Parlenni, Paul & Sohlman, Birgitta (1984) *Lär med kroppen, det fastnar i huvudet*, Stockholm: Sveriges Utbildningsradio AB
- Sohlman, Birgitta (2000) *Möjligheterna finns*, Borås: Sama förlag AB
- Stukát, Staffan (2005) *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*, Lund: Studentlitteratur
- Vygotsky, Lev Semenovic (1962) *Thought and Language*, Cambridge, MIT press
- Wolmesjö, Susanne (2002) *Smarta rörelser – för fysisk och mental balans*, Farsta: SISU Idrottsböcker

Lpfö98

Hämtat 18 december 2007, från

Länkadress: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1067>

Lpo94

Hämtat 18 december 2007, från

Länkadress: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=1069>

Wolmesjö, Susanne (u.å.) Hämtat 27 december 2007 från

<http://www.friskispresen.se/fp1-04/html/smarta.html>

Bilaga 1

Flyga

När barnet ligger på magen lyfter det på huvudet och fötterna, samtidigt som det lyfter armarna upp och utåt sidan (Langlo Jagtöien med flera 2002). ”Barnet balanserar hela sin kropp på magen och ser ungefär ut som ett flygplan” (Mellberg 1993:15).

Rulla

Ellneby (2007:68) beskriver rullrörelsen utförande från mage till rygg på följande sätt:

- Huvudet lyfts och vrids mot höger.
- Armarna är först böjda och barnet stöder på underarmarna.
- Höger arm sträcks nästan helt då handen stöter ifrån mot golvet.
- Höger ben lyfts bakåt över vänster ben.
- Tyngden hjälper till att rulla över hela kroppen på rygg.

Då barnet skall rulla från rygg till mage skall det ske på följande sätt:

- Huvudet lyfts och vrids åt vänster.
- Höger arm och ben förs lätt böjda in över kroppen mot vänster.
- Tyngden hjälper till så att barnet kommer över på mage.
- Den understa armen, här den vänstra, förs lite bakåt, in under kroppen så att den inte kommer för mycket i vägen för rullningen.

Åla

Mellberg (1993:16 och 17) beskriver hur ålning skall utföras på ett korrekt sätt:

- Huvudet lyft från golvet och blicken riktad framåt.
- Magen och bröstet hela tiden i golvet.
- Armbågarna lite böjda och platta händer som placeras långt ut åt sidorna.
- Knät böjs ca 90° och fotleden kraftigt böjd uppåt.
- ”Stegen” ska vara lika långa på båda sidorna och resultatet ska vara ett kryssande mönster, dvs. motsatt sidas arm och ben arbetar samtidigt med att få kroppen framåt.
- Rörelsen blir så småningom rytmisk och till slut automatiserad.

Krypa

Ellneby (2007:71) definierar kryprörelsen utifrån Holles beskrivning av ett korrekt mönster:

- Huvudet lyft.
- Blicken riktad framåt mot målet.
- Armbågen sträckt i stödfasen.
- Handederna maximalt bakåtböjda i stödfasen.
- Fingrarna lätt spretande, sträckta och pekande rakt framåt.
- Avståndet mellan händerna = axelbredd.
- Avståndet mellan händer och knä = ryggens längd.
- Magen hängande så att det uppstår en svank i korsryggen.
- Underben och fötter parallella.
- Fotlederna sträckta.
- ”Stegen” såväl med armarna som ben ska vara lika långa på bägge sidor så att krypandet inte blir snett.

- Rörelsemönstret ska vara kryssat, det vill säga att motsatt sidas arm och ben fram nästan samtidigt.

Bilaga 2

Intervjufrågor till pedagogerna.

Antal år i yrket:

Befattning:

1. Vad är motorisk träning för dig?
2. Hur arbetar ni för att främja barnens motoriska utveckling? Under vilka situationer utmanas barnen motoriskt under en skoldag?
3. Ser ni att motorisk träning förenklar för barnen i andra ämnen eller under andra aktiviteter?

Bilaga 3

Intervjufrågor till rörelsepedagogen.

Antal år i yrket:

Befattning:

1. Vad är motorisk träning för dig?
2. Ser du ett samband mellan motorisk omognad och inlärningsproblem?
3. Ser du att motorisk träning förenklar för barnen i andra ämnen eller under andra aktiviteter?