

Hur ska vi få fler elever att delta i idrottsundervisningen
och nå en ökad måluppfyllelse?

Kartläggning genomförd på Norgårdenskolan 7-9
April-Juni 2020

Av Lina Källman

Skolverkets syfte med ämnet idrott och hälsa, Skolinspektionens granskning av ämnet, Folkhälsomyndighetens rekommendationer, Alexander Skyttes artikel om skolfrånvaro, Jenny Christensons undersökning om elevers val att inte delta i undervisningen, egna erfarenheter och samtal med kollegor ledde fram till en önskan att utveckla idrottsundervisningen på Norgårdenskolan. ***Hur ska vi arbeta för att fler elever ska vilja delta i skolans idrottsundervisning? Hur får vi en ökad måluppfyllelse?***

Bakgrund

Bakgrunden till denna undersökning är skriven av Jenny Christensson och Lina Källman.

Varför fysisk aktivitet?

Folkhälsomyndigheten (2019) skriver att fysisk aktivitet är positivt både för den enskilda individen och för samhället. Fysisk aktivitet är bra för bland annat kondition, balans, styrka, koncentrationsförmåga och sömnkvalitet. Bråkenhielm (2008) skriver att fysisk aktivitet också kan kopplas till ökad självkänsla. Folkhälsomyndighetens rekommendation, hämtat utifrån WHO:s riktlinjer, är att man bör ägna minst 60 minuter per dag åt fysisk aktivitet på minst måttlig intensitet.

Syftet med undervisningen i idrott och hälsa

I läroplanen för skolan, Lgr11, framhålls att syftet med skolämnet idrott och hälsa är att eleverna ska utveckla allsidiga rörelseförmågor och utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiv. Eleverna ska få prova på många olika aktiviteter och vistas i naturen under olika årstider och olika miljöer. Eleverna ska även lära sig vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet.

Undervisningen ska skapa förutsättningar för att **alla elever** ska kunna delta i skolans fysiska aktiviteter. Skolämnet idrott och hälsa är den enda fysiska aktivitet vissa barn får. Därför är det en vinst för både den enskilda individen och för samhället att eleverna är fysiskt aktiva i skolan (Bjuggren 2017). Håkan Larsson (2016) är docent i pedagogik och menar att nästan all skolfrånvaro börjar på idrotten. Enligt Larsson kan frånvaron bero på en mängd olika faktorer. Alexander Skytte, skribent på tidningen Skolvärlden, lyfter att en nyckel för att nå fram till våra elever är att se eleven och på ett respektfullt och empatiskt sätt försöka se elevens bekymmer. Först därefter kan vi möta eleven där hen befinner sig (Skolvärlden 2019).

Varför deltar inte alla?

Skolinspektionens senaste undersökning (2018) visar att allt för många ungdomar inte når Folkhälsmyndighetens rekommendationer. Endast 15 procent av flickorna och 22 procent av pojkarna når Folkhälsmyndighetens rekommendationer om 60min fysisk aktivitet/dag.

Bollspel och bollekar följt av konditions- och styrkeaktiviteter dominerar fortfarande idrottsundervisningens innehåll vilket gör att lektionerna till stor del anpassas till elever som redan idrottar på fritiden. När alla elever förväntas utföra samma sak på samma nivå som det kan bli i bollspel blir de som inte har idrottsvana åsidosatta eller självmant drar sig undan. En anledning till att inte elever inte deltar i idrottsundervisningen kan vara att eleverna inte känner sig trygga varken under lektionstid eller i omklädningsrummet före och efter lektionerna. Philblad (2017) menar att elever med en negativ attityd till ämnet ofta har låg tilltro till sin egen förmåga och att misslyckanden blir mer tydliga i idrott och hälsa än i andra ämnen. Även Redelius (2004) skriver att negativ attityd till ämnet är en vanlig anledning till att vissa elever inte deltar.

Skolinspektionens (2018) senaste granskning visar att regler som skolan tagit fram själva som till exempel att elever som inte är ombytt inte får vara med på undervisningen påverkar deltagandet. I Jenny Christenssons undersökning har 14% av eleverna angett att en anledning till att de inte deltar är att de inte får delta om de glömt ombyteskläder. Dessutom anger 11% att de inte vill vara med om de glömt ombyte. Sammantaget blir detta 25%.

Kartläggning på Norgården 7-9

Mot bakgrund av detta valde vi på Norgårdenskolan 7-9 att under maj månad genomföra en kartläggning där Lina intervjuade 18 av våra elever i årskurs 7 och 8 som sällan eller aldrig deltar i undervisningen. Vi har också tagit fram nya gemensamma regler (bilaga 1) som numera innebär att alla elever får delta i idrottsundervisningen oavsett klädsel.

Urval för kartläggning

Kriterier för att delta i kartläggningen var:

- Eleven går i årskurs 7 eller 8.
- Eleven byter aldrig om för att delta i den praktiska undervisningen.
- Eleven byter sällan om för att delta i den praktiska undervisningen.

Totalt valdes 18 elever, 5 tjejer och 13 killar, ut av undervisande lärare i idrott och hälsa. I årskurs 7 var det totalt 10 elever varav 3 flickor och 7 pojkar. I årskurs 8 var det totalt 8 elever varav 2 flickor och 6 pojkar. 3 av pojkarna i årskurs 8 som skulle varit med i kartläggningen har inte deltagit på grund av sjukdom. Samtliga respondenter förblir anonyma.

Metod

Lina har genomfört intervjuer med 15 elever som går i årskurs 7 och 8. Kartläggningmaterialet för intervjuerna hittar ni i bilaga 2.

Resultat

Nedanstående resultat är angett i procent. Det är viktigt att komma ihåg att resultaten speglar de elever som sällan eller aldrig deltar i den praktiska idrottsundervisningen.

- 67% av eleverna vill veta innan lektionerna vad de ska göra.
- 67% av eleverna behöver korta och tydliga instruktioner.
- 66% av eleverna vill titta innan de provar en aktivitet.
- 60% av eleverna upplever att de är väldigt trötta.
- 53% av eleverna vill byta om ensamma.
- 50 % av eleverna vill få en tyst påminnelse om de bryter mot samtalsregler. Ej bli tillsagda inför alla.
- Drygt 50% av eleverna vill delta utan att tävla.
- 47% av eleverna kan bli stressade i situationer under idrotten.
- 47% av eleverna behöver gå iväg för att lugna ner sig om de blir arga.
- 47% behöver ta korta pauser för att orka vara med under hela lektionen.
- 40% av eleverna behöver en påminnelse innan aktivitet avslutas.
- 40% av eleverna behöver veta hur länge en aktivitet kommer att pågå.
- 40% av eleverna vill få instruktioner enskilt av läraren.
- 40% av eleverna behöver hjälp med att komma ihåg ombyte.
- 33% av eleverna behöver keps eller huva för att skärma av intryck.
- 33% av eleverna vill ställa frågor utan att göra det inför hela klassen.

Diskussion

För att tydligt kunna diskutera de olika delarna har diskussionen delats upp i olika underrubriker- innan lektion, under lektion, kommunikation och relation samt energi. Rubrikerna är hämtade från kartläggningmaterialet.

Innan lektion

Faktorer som påverkar eleverna innan undervisningstillfället visar att två tredjedelar av eleverna vill veta vad de förväntas göra på lektionerna. De flesta önskar veta detta dagen innan eller på lektionen innan. Två av lärarna på Norgården 7-9 har haft lektionsplanering på Google classroom men eleverna tittar sällan där och har därför ingen aning om kommande lektioner, trots att möjligheten finns. **Var informerar vi eleverna om detta så de nås av informationen?** Vi fortsätter diskussionen på kommande arbetslag.

Över hälften av eleverna vill byta om ensamma. På Norgården 7-9 har vi nyligen gjort om våra två stora omklädningsrum till fyra mindre omklädningsrum. Dock upplever eleverna fortfarande att det är mycket folk i omklädningsrummen när de byter om inför och efter idrott. Vi har under senaste terminen också haft både stölder och skadegörelser i omklädningsrummen. Precis som Skolverkets senaste granskning visar så upplever även våra elever att de är omklädningsrummen är en otrygg miljö. Hur kan vi förändra detta? **Kan ombyte schemaläggas så elevernas tid i omklädningsrummen inte krockar med varandra? Kan vi sätta upp ombytesbås där eleverna får möjlighet att byta om själva? Kan vi sätta upp skåp i omklädningsrummen där eleverna kan låsa in sina saker?**

40% av eleverna behöver hjälp med att komma ihåg ombyte. **Inför varje läsårsstart gör vi idrottslärare ett utskick på unikum** där vi informerar vårdnadshavare om de gemensamma reglerna och vikten av att ha med sig rätt material. I dessa utskick tipsar vi också om att ställa in påminnelser på mobilen så alla elever packar sina idrottskläder kvällen innan.

Under lektion

En tredjedel av eleverna behöver keps eller huva för att skärma av intryck. För att veta vilka dessa elever är behöver vi lärare ha **en god relation till våra elever**. Alexander Skytte lyfter att en nyckel för att nå fram till våra elever är att se eleven och på ett respektfullt och empatiskt sätt (Skolvärlden 2019-08-22). Detta får vi genom att visa intresse, möta eleverna på andra platser än i idrottshallen, prata om deras intressen, möte de där de är. Det är viktigt att vi lärare ALLTID delar in eleverna i grupper. En elev ska aldrig behöva riskera att känna sig ensamma under våra lektioner.

Över hälften av eleverna vill **delta i undervisningen utan att tävla**. Pihlblad och Redelius skriver om eleverna som har en negativ attityd till ämnet och att vi för att nå dessa elever behöver differentiera vår undervisning. Att låta eleverna välja mellan olika aktiviteter inom

ett specifikt område kan bidra till ökad motivation, t.ex. valfrihet när vi arbetar med volleyboll- teknikträning, match med anpassade regler, match med riktiga regler.

Två tredjedelar av eleverna vill **titta innan de provar en aktivitet**. Det räcker inte med muntliga instruktioner utan helst vill de att läraren ska visa övningen. Att arbeta som idrottslärare är ett krävande yrke rent fysiskt. Få idrottslärare orkar arbeta som idrottslärare fram till pensionsålder. Självfallet vill vi visa så mycket som möjligt samtidigt som vi måste vara rädda om våra kroppar. När vi inte kan visa något är det viktigt att utnyttja de kompetenser som finns på skolan, inte minst i form av våra elever.

Kommunikation och relationer

Två tredjedelar av eleverna behöver korta och tydliga instruktioner. Här kan vi arbeta med ledning och stimulans och vinna mycket genom att tänka att det som är bra för några är bra för alla. **Vi skriver på tavlan vilka tider som gäller, lektionens innehåll och vad som sker nästa lektion.** Detta är en gemensam regel för hela Norgårdensskolan. Se exempel nedan:

| |
|---|
| Idrott 8b 08.00-09.00 |
| 1. Samling |
| 2. Uppvärmning: Gå i takt, danskull, repetera danssteg. |
| 3. Huvudaktivitet: Arbeta med grupparbetet i dans. |
| 4. Avslutning: Filma. |
| 5. Exit ticket- I grupparbetet bidrog jag med... |
| Nästa lektion: Redovisningar |

Eleverna som deltagit i denna kartläggning har alla negativa erfarenheter av idrottsundervisningen. De behöver lyftas och få en tilltro till sin egen förmåga. Nära hälften av alla som deltog i kartläggningen vill att vi pratar enskilt om de gör något felaktigt. De får tillsägelser i många olika sammanhang och detta är inte något som lyfter dem. Tvärtom. Vi behöver belysa när dessa elever gör rätt. För att eleverna ska göra rätt behöver de känna sig säkra på vad som kommer att ske och vi behöver därför göra allt vi kan för att förbereda dem. Att ha tydliga och korta instruktioner är en grundläggande förutsättning för god undervisning. Ytterligare åtgärd vi kan vi kan göra är att **enskilt instruera eleven före eller under lektionen**. När vi gör detta får eleverna chans att ställa frågor utan att göra det inför hela klassen vilket också efterfrågas.

Energi

60% av eleverna som deltagit i kartläggningen upplever att de är väldigt trötta till och från under skoldagen och nära hälften behöver ta pauser under lektionerna för att orka koncentrera sig. Detta är ingen överraskning men det kommer att bli ett samhällsproblem om vi inte hjälper våra elever att planera sina dagar för att orka. Hur gör vi för att våra elever ska orka hela skoldagen? I vilken omfattning pratar vi med våra elever om sömn och kost? I dagsläget gör vi det i årskurs 9 men kanske borde detta göras tidigare? **Kan vi arbeta ämnesövergripande med hemkunskap och biologi?** Hur samarbetar vi med hemmen kring detta?

Slutsatser och frågor för fortsatt diskussion

Nedanstående punkter ska vi genomföra i undervisning idrott och hälsa på Norgårdensskolan.

- Inför varje läsårsstart gör vi idrottslärare ett utskick på unikum med gemensamma regler och tips för att eleverna ska komma ihåg sina idrottskläder.
- Alla människor mår gott av att veta vad som kommer att hända. Vi ska informera eleverna om detta. **Var informerar vi eleverna om kommande lektionsinnehåll så de nås av informationen?**
- Eleverna upplever det jobbigt med mycket folk som rör sig i omklädningsrummen. **Kan ombyte schemaläggas så elevernas tid i omklädningsrummen inte krockar med varandra? Kan vi sätta upp ombytesbås där eleverna får möjlighet att byta om själva? Kan vi sätta upp skåp i omklädningsrummen där eleverna kan låsa in sina värdesaker?**
- En förutsättning för undervisning i världsklass är en god relation mellan elever och mellan elever och lärare. En elev ska aldrig behöva känna sig ensam på våra lektioner därför delar vi **alltid** in eleverna i grupper. Eleverna får inte välja grupper själva.
- Att bedriva en undervisning där eleverna inte jämför sig med varandra, inte måste tävla och får utvecklas i sin egen takt är vår målsättning. Vi fortsätter diskutera hur vi kan genomföra detta på kommande ämnesträffar. **Hur differentierar vi vår undervisning för att nå alla elever?**
- Vi skriver alltid en lektionsstruktur på tavlan. Här skriver vi också vad som kommer att ske nästkommande lektion.
- Vi för en fortsatt diskussion med lärarna i hemkunskap och biologi om ett ämnesövergripande arbete där vi tillsammans kan fördjupa oss i kost och sömn. Att eleverna får en helhetssyn kring sömn, kost, träning är viktiga faktorer för att nå en god hälsa.

Referenser

Bjuggren, E. (2017, 31 januari). Ge alla barn samma chans till idrott. *Dagens samhälle*. Från <https://www.dagensamhalle.se/debatt/ge-alla-barn-samma-chans-till-idrott-31171>

Bråkenhielm, G. (2008) Ingen gympa för mig! – en undersökning av skälen till att elever inte deltar i ämnet idrott och hälsa. *Svensk idrottsforskning*, (2), 30-33

Folkhälsomyndigheten (2019) <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/> (hämtad 2020-04-02).

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: igår, idag, imorgon*. Liber.

Pihlblad, J. (2017a, 10 maj). Unga rör sig för lite visar unik studie. *Idrottsforskning*. Från <https://www.idrottsforskning.se/unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie/>

Redelius, K. (2004) Vilka är vinnare och förlorare i ämnet idrott och hälsa? *Svensk idrottsforskning*, (4), 42-46

Skolverket. (2018). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2018*. (5:e uppl.) Hämtad från <https://www.skolverket.se/publikationer?id=3975>

Skolinspektionen. (2018) *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolvärlden (2019), Skytte. A. Nästan all skolfrånvaro börjar på idrotten. <https://skolvarlden.se/bloggar/alexander-skytte/nastan-all-skolfranvaro-borjar-pa-idrotten>

Gemensamma regler för undervisning i idrott och hälsa

Norgårdensskolan 7-9

- ★ På idrottslektionen har jag med mig det material jag behöver, dvs. idrottskläder, skor, handduk och duschtvål. Om jag glömmer skor deltar jag barfota. Om jag glömmer kläder vid upprepade tillfällen kontaktar min idrottslärare mina föräldrar.

- ★ Jag lämnar in min mobiltelefon och spottar ut eventuellt tuggummi när lektionen börjar.

- ★ Jag är rädd om mig själv, mina klasskompisar och materialet i idrottshallen.

- ★ Kan jag vara i skolan kan jag vara med på idrottslektionen. Min lärare hjälper mig att anpassa om jag känner mig krasslig, t.ex att arbeta med teoriuppgift, kamratbedömning, vara assistent etc.

- ★ Jag deltar alltid utifrån mina förutsättningar. Om jag har ont i t.ex. en arm tänker jag ut en lösning på hur jag kan göra för att ändå delta i undervisningen. Vid behov hjälper min lärare mig att anpassa och ta fram förslag på övningar där min skadade kroppsdel inte belastas.

- ★ Jag är en bra kompis och uppmuntrar mina klasskompisar. Vi lär oss och utvecklas tillsammans.

Det som inte framgår i reglerna men som vi är överens om är att eleverna får lov att delta i ordinarie kläder om de glömt idrottskläder. Detta är ingenting vi skriver ut eller pratar öppet om utan om en elev inte har med idrottskläder pratar vi enskilt med eleven i fråga och återkopplar till hemmet samt mentor om det sker vi upprepande tillfällen.

Bilaga 2 – Kartläggningmaterial

