



Den Dagliga Dosen

Rapport 3

2006-02-21

Birgitta Fagrell



Bakgrund

DDD- projektet är ett utvecklingsuppdrag som enligt tillägget i regleringsbrevet 2003 skall omfatta fortbildningskurser för lärare m fl i syfte att främja fysisk aktivitet för alla skolbarn. Målsättningen med projektet *Den Dagliga Dosen* är att Idrottshögskolan ska kunna bidra i arbetet med att ge barn och ungdomar en daglig dos av fysisk aktivitet och rörelse genom att utveckla och erbjuda fortbildning inom området rörelse och fysisk aktivitet.

Fortbildningsverksamhet under läsåret 2004/2005

Idrottshögskolan har under läsåret 2004/2005 erbjudit lärare m fl åtta fortbildningskurser om 5 poäng, en seminariserie, handledning samt öppna föreläsningar. Sju kurser genomfördes. Till kurserna var ca 140 anmälda, till seminarieserien och öppna föreläsningar ca 90. Deltagarantalet vid konferenser i anslutning till DDD-projektet har varit ca 600 och 545 personer har genomgått utbildning i aktivitetsbingo. Syftet med kurserna har varit att utveckla kunskap om fysisk aktivitet på ett generellt plan men också visa på hur fysisk aktivitet kan ingå som en naturlig del i det vardagliga arbetet i skolan samt väcka intresse för hur fysisk aktivitet under skoldagen kan bidra till att utveckla positiva lärmiljöer.

Sammanfattning och utvärdering av kurserna

Samtliga kursansvariga lärare har utvärderat respektive kurs. Nedan följer utdrag ur dessa.

Hälsoundersökningar med inriktning fysisk aktivitet, 5 poäng

Kursansvar: Eva Andersson

Idag ställs allt högre krav på att *utvärdera projekt om fysisk aktivitet och hälsa*. Genom olika hälsoundersökningar med hälsoenkäter och/eller fysiologiska tester före och efter en specifik period kan insatta projektåtgärder evalueras. Det senare efterfrågas inte minst vid ansökningar om finansiering samt vid uppföljning av hälsoprojekt. Ett kritiskt förhållningssätt där projektledaren kan reflektera kring olika felkällor, tidigare forskningsresultat samt relevans av egna och andras framtagna data är av yttersta vikt.

Syftet med kursen var att utbilda i att utvärdera elevers och vuxnas fysiska status och upplevda hälsostatus med hjälp av olika fysiologiska och pedagogiska mätmetoder. Målet var att deltagaren själv skulle kunna genomföra och hantera ett urval av specifika metoder efter kursen. Målsättningen med utbildningen var att få fördjupade kunskaper om hur hälsan för elever och vuxna kan förbättras bl.a. genom fysisk aktivitet. Kursen inkluderade även livsstilsvanor om kost och hälsa i övrigt.

Av speciellt värde har varit att olika experter under kursen har delat med sig av sina kunskaper och erfarenheter inom varierande delområden gällande hälsoundersökningar. Exempel på berörda områden var hälsoenkätfrågor om fysisk aktivitet och andra livsstilsvanor, olika fysiologiska tester av exempelvis kondition, styrka, rörlighet, balans, blodtryck, hjärtfrekvens, stegfrekvens, kroppssammansättning, skattningsskalor för upplevd ansträngning samt hälsoenkätfrågor. Genom att olika fysiologiska tester och hälsoenkätfrågor belysts från ett

flertal olika föreläsares utgångspunkter har kursinnehållet tillsammans med kursdeltagarnas gedigna egna erfarenheter av hälsotester inom skolan stimulerat till kritiskt tänkande för urval av lämpliga hälsoundersökningar för olika sammanhang.

Kursdeltagarna var mycket nöjda med kursen som helhet (4,8 på en skala från 1-5 där 5 stod för mycket nöjd).

Lust till rörelse, 5 poäng.

Kursansvar: Suzanne Lundvall

Kursen *Lust till rörelse* har haft till syfte att dels ge ett praktiskt metodiskt kunnande inom rörelseträning, dels ge ingångar till ett pedagogiskt ledarskap som syftar till främjandet av fysisk aktivitet. Valet av karaktär på rörelseträningen och de olika miljöerna för denna har medvetet haft olika ingångar; vatten, skog, idrottshall, klassrum, dansstudio, gräsmatta, redskapslandskap osv.

Samtliga deltagare såg kursen som en möjlighet till att få fortbildning inom området fysisk aktivitet, i syfte att framöver kunna integrera fysisk aktivitet i den dagliga verksamheten. Detta ledde från början till en hög ambitionsnivå vad gäller deltagarnas vilja att erövra, utbyta och inhämta kunskap från lärarutbildarna verksamma i kursen och från deltagarna själva. Yrkesblandningen gav en bra utgångspunkt för idéutbyte, diskussion och reflektion kring skolans olika organisationsformer och lärmiljöer.

Redovisningen av olika miniprojekten innehöll faktiska exempel på projekt som deltagarna valt att driva parallellt med kursen under vårterminen. Av stort värde var att knyta litteratur och examination till en självvald problemställning kring främjandet av fysisk aktivitet i skolan. Ytterligare ett värde att betona var vikten av att möta rörelse i dess praktiska form, dvs. att erfara en kropp i rörelse, få pröva, öva och uppleva i termer av att både förfasas och bedåras. Pedagogiskt drama som ett verktyg för gruppstillit och fysisk aktivitet var ett inslag som stimulerade gruppen till att fundera när, hur och var man närmar sig rörelseträning i dess olika former.

Inslagen från forskningsöversikter kring barn och ungdom bidrog till att ge kursen ett samhällsperspektiv, där insatser för främjandet av fysisk aktivitet belystes i ett vidare sammanhang. En viktig aspekt i dessa översikter är närmiljön, som alltmer lyfts fram som den viktigaste faktorn för en ökad fysisk aktivitet. Skolpendling, och närmiljöns betydelse som identitetsskapare väckte tankar kring miljöns påverkan och människans behov av förankring i platser.

Natur, äventyr och rörelse som pedagogiskt hjälpmedel, 5 poäng

Kursansvar: Charlotta Bürger Bäckström och Kerstin Nilsson, båda LHS

Kursens syfte var att utveckla en förståelse för hur rörelse och friluftsliv, som metod, kan användas inom skolans alla stadier i syfte att stärka grupp och individ för att uppnå de uppsatta målen för grundskolan. Kursen gav deltagarna metoder i att kunna arbeta ämnesövergripande och utveckla kunskaper om gruppprocesser, samt bidrog till att utveckla deltagarens egen lärarroll.

Ett mål för kursen var att deltagarna skulle utveckla förmågan att reflektera över frågor som rör hälsa, livskvalitet och livsmiljö.

Arbetsättet har varit baserat på äventyrspedagogik och upplevelsebaserat lärande i syfte att ge deltagarna möjlighet att arbeta ämnesövergripande och utveckla kunskaper om gruppprocesser. Genom att kursdeltagarna själva har praktiskt genomfört momenten skapades en säkerhet i att arbeta med barn, natur och rörelse.

Kursdeltagarna har således fått verktyg som gör att de själva kan utveckla verksamheten på sin egen skola, vilket kursdeltagarna lyfte fram i utvärderingen som något positivt. Deltagarna har själva fått bidra med och producerat eget material.

Alla kursdeltagarna var överlag mycket nöjda. I utvärderingen framgår också att deltagarna utvecklat en större förståelse för rörelsens betydelse enligt dem själva. Kursen har genererat många konkreta tips och idéer som går att använda för att öka den fysiska aktiviteten under skoldagen i samverkan med övriga lärare.

Den lärande kroppen, 5 poäng

Kursansvar: Susanne Montin

Kursens syfte var att erbjuda en grundläggande kunskap om barns motoriska utveckling utgående från en neuropsykologisk syn på lärande och fysisk aktivitet. De biologiskt baserade rönerna förankrades och diskuterades inom ramen för ett filosofiskt/humanistiskt perspektiv på utveckling och lärande.

Studiegruppen gästades av två pedagoger från Vara Kulturskola, som i sin dans- och dramaundervisning diskuterade och vidgade begreppet lärande, som ju varit ett av kursens övergripande teman. Ett annat tema, barns motoriska utveckling i förhållande till lärandet, presenterades av Ingegerd Eriksson. Eriksson diskuterade resultaten ur sin doktorsavhandling. Detta följdes upp av en genomgång av rörelseprovet MUGI.

I litteraturseminarium diskuterade varje kursdeltagare i dialog med en annan kursdeltagare inför den övriga studiegruppen, litteraturen.

I utvärderingen och utgående från sin metarefleksion anger studenterna att de är tillfreds med kursinnehållet i förhållande till kursens syfte och också med upplägget, och då speciellt med uppmuntran till denna metarefleksion. De säger sig ha fått syn på sina egna styrkor i lärandet, förstått att alla elever har fördel av att få använda sitt bästa sätt att lära och att det har varit utmanande, om än på ett positivt sätt, att tvingas läsa och presentera litteratur på det sätt som vi arbetat på. Någon nämner att hon blivit uppmärksam på elevernas stressreaktioner vid prov och läxförhör i samband med egna upplevelser under kursens gång.

Andra aspekter som lyfts fram med positiva förtecken i utvärderingen är gästföreläsarna, litteraturlistan och formerna för examination.

Alla nämner slutligen att intresset för att gå vidare och ytterligare fördjupa sig inom den här kursens ämnesområden definitivt är väckt.

Stress och psykosocial miljö – med inriktning coping, 5poäng samt Idrottspsykologi, 5 poäng
Kursansvar: Leif Strand och Göran Kenttä

Kurserna har i huvudsak syftat till att belysa samspelet mellan ”kropp och själ”. Traditionella psykologiska områden som motivations-, inlärnings-, perceptions-, personlighets-, och kognitionspsykologi har fungerat som en teoretisk grund utifrån vilka mera praktiska resonemang förts kring den allmänna rörelseproblematiken.

Vidare har det dagsaktuella problemområdet med hälsa, stress och utbrändhet ingående problematiserats samt i kurserna - livfullt diskuterats - huruvida fysisk **aktivitet** kan ses som ett medel mot stress eller om den fysiska **inaktiviteten** är en följd av ett ”sönderstressat” samhälle. Ett viktigt inslag i bägge kurserna var ett aktivt arbete med fallbeskrivningar (case). Kursdeltagarna formulerade egenupplevda eller observerade situationer från vardagen med avseende på rörelseproblematik utifrån olika teoretiska ramar. Kursdeltagarna presenterade därefter sina fallbeskrivningar som utgjorde grunden för ingående diskussioner. Kursinslaget uppfattades som både konstruktivt och lärorikt och kursdeltagarna förvånades dels över mångfalden av ”rörelseproblem” men också av den stora mängden gemensamma nämnare.

Vidare diskuterades fenomenet motions- kosttips (engelska Guidelines) som översvämmar den västerländska kulturen, inte minst i media. Kursdeltagarnas erfarenheter, som var både varierande och omfattande, togs som exempel på de ”mentala kartor” som sannerligen styr vardagsmänniskans förhållande till och utövande av motions- och kostbeteende. Flera intressanta Aha-upplevelser kunde konstateras.

Stress och burnout problematiken diskuterades bl a utifrån Smith´s cognitiva-affectiva burnout modell (Cognitive-affective model of athletic burnout; Smith, 1986) där flera av kursdeltagarna kände igen både sig själva och andra. Eftersom många av kursdeltagarna var idrottslärare kunde de också vittna från såväl skolans värld som från idrottens värld. Ytterligare ett kursmoment var två rent praktiskt orienterade lektionspass (Wolmesjö och Don Lind). Temat var rörelse, musik och rörelse samt att rörelser kan vara både funktionella och dysfunktionella. Kursmomenten var både roliga, avspända och intressanta. Även dessa kursavsnitt ledde till flera Aha-upplevelser bland kursdeltagarna. Avsnitten fokuserade på det praktiska medan det teoretiska innehållet framfördes muntligt under övningarnas gång.

Samverkanskurs med Stockholms idrottsförbund, 3 poäng
Kursansvar: Gunnar Teng

Huvudsyftet med kursen var att bredda synen på vad fysisk aktivitet kan vara samt ge exempel på olika sätt att engagera och leda barn och ungdom. Vidare syftade kursen till att ge möjligheter till samverkan mellan idrottsrörelse och skola och på så sätt ta vara på de olika organisationernas erfarenhet av att leda fysisk aktivitet för barn och ungdom. Kursen behandlade ledarskapsfrågor för dem verkar som vuxna ledare inom skolan.

Innehållet i kursen utgjordes av fyra områden.
Det demokratiska uppdraget
Ungdom och livsstilar för barn och unga
Allmän idrottsmetodik för barn och unga

Att skapa förutsättningar för rörelse under skoltid

Stockholms idrottsförbund hade deltagare med på kursen då ett av deras syften var att utveckla en utbildning för idrottsledare som verkar inom handslaget i SISU:s regi. Kursansvarig på IH och representanter från Stockholms idrottsförbund var nöjda med kursens innehåll och uppläggning. När det gällde deltagarna var spridningen stor avseende ålder, den äldste deltagaren var över 70 år och den yngste var just utgången från gymnasiet. De mest meriterade var utbildade lärare medan andra hade ingen ledarerfaren för barn och unga. Deltagarna representerade alla stadsdelar samt i vissa fall kranskommuner, flest deltagare kom från Rinkeby och Skärholmen.

45 deltagare var anmälda till kursen. Samtliga var högskolebehöriga och de fick välja om de ville ha ett intyg på genomgången kurs eller om de ville ha högskolepoäng och examineras på samtliga moment med seminarier och inlämningsuppgifter. Förutom examination av litteraturen genomfördes en analysuppgift och en praktisk ledaruppgift.

Analysuppgift: Deltagarna fick i uppgift att mellan seminarieträffarna på IH granska förutsättningarna att bedriva fysisk aktivitet för barn och unga utanför reguljär undervisning på sin skola! Det skulle ske genom att de gjorde en målinventering, en organisationsinventering och slutligen gjorde en inventering avseende materiel, salar och utomhusmöjligheter. Därefter fick de i uppgift att dra slutsatser om skolans styrka, svaghet, möjligheter och hinder. Uppgiften avslutades med att de i olika konstellationer diskuterade vilka åtgärder som var möjliga, önskvärda och realistiska att vidta på respektive skola för att främja fysisk aktivitet för barnen. Uppgiften kunde inte lösas av alla då de bedrev sin verksamhet en bit från skolan och kände inte till skolans rutiner vilket också är en sorts resultat att fundera över.

Praktisk ledarskap: Deltagarna fick i uppgift att förbereda att leda två lekar samt skriva ned lekens idé, mål, och organisation. Materialet trycktes upp och delades ut till deltagarna som idébank att använda vid hemkomst. Samtliga ledare fick professionell handledning av Idrottshögskolans lärare. Alternativ föreslogs och prövades. Det som framkom var att mycket små förändringar kan förändra en lek så i grunden att den ifrån att ha varit en aktivitet bland andra plötsligt ett pedagogiskt hjälpmedel. Här önskades mer kunskap om ledarskapets grunder. Samtliga undervisande lärare fick gott omdöme av deltagarna.

Handledning

Grupphandledare: Susanne Montin

I grupphandledningen bearbetades dilemman från deltagarnas dagliga praktik. Elever i allehanda psykosociala svårigheter, krävande föräldrarelationer, utmanande grupprocesser i lärarnas undervisningsgrupper, ämnets status och innehåll samt idrottsläraren och arbetet kan sägas vara de teman som handledningen kretsat kring.

Till varje handledningstillfälle har en deltagare haft i uppgift att förbereda ett ärende som vi sedan behandlat i gruppen, efter en avstämning dock, huruvida någon annan deltagare hamnat i en akut situation som behövt diskuteras.

Seminarier och öppna föreläsningar

Seminarieansvarig: Tage Sterner

Ansvarig för öppna föreläsningar: Charlotta Bürger Bäckström

Under året har fyra öppna föreläsningar samt en seminarieserie genomförts. De öppna föreläsarna var inriktade mot *äventyrspedagogik och friluftsliv, motorisk utveckling i förhållande till lärande* samt senaste forskningen inom ämnet *Idrott och hälsa*.

Seminarieserien vände sig till idrottslärare och andra som har, eller är intresserade av att ta, ett helhetsansvar för skolans uppdrag att erbjuda eleverna fysisk aktivitet varje dag.

Seminarieserien omfattade fyra sammankomster med följande tema:

Rörelsemöjligheter i klassrummet och skolans övriga lokaler

Rörelsemöjligheter på skolgården

Rörelsemöjligheter i närmiljön och naturen

Rörelse som pedagogiskt hjälpmedel i teoretiska ämnen

Växthuset

Projektansvariga Suzanne Lundvall och Gunnar Teng

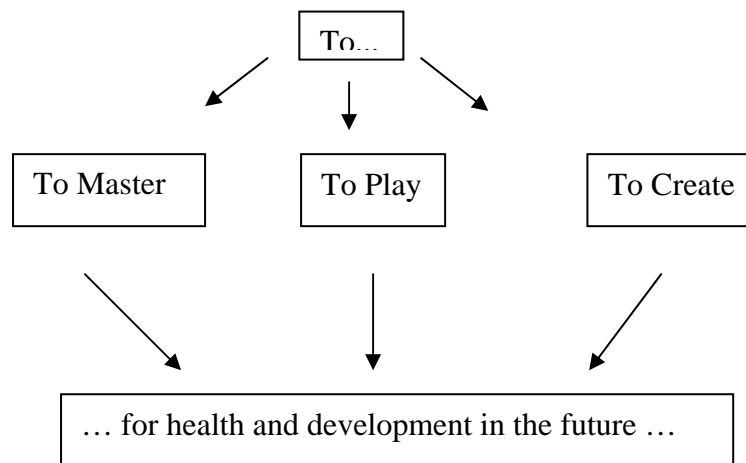
För att stärka och utveckla Idrottshögskolans lärare som har involverats i fortbildningsprojektet kallat Den dagliga Dosen (DDD) skapades en metod- och experimentverkstad för att stimulera till nytänkande inom fältet fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Metod- och experimentverkstaden kom att kallas *Växthuset*.

Växthusets verksamhetsidé har varit att skapa en kreativ miljö för lärarutbildare vars yttersta mål har varit att genom metod- och produktutveckling stimulera barns och ungdomars deltagande i idrott/fysisk aktivitet i en bred bemärkelse. Växthuset har således haft till syfte att utveckla ett nytänkande kring rörelseaktiviteter, lärande och deltagande. I ett längre perspektiv är Växthusets mål att etablera sig som en kunskapsproducerande enhet vid Idrottshögskolan. Under läsåret 2004/2005 har flera av de i Växthuset ingående idéerna prövats inom det kursutbud som ryms i DDD-projektet. Vidare har laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV) varit en arena för utveckling av idéer i prototypform.

Växthuset har haft tre inriktningar, varav två inriktningar varit mer externt riktade. Dessa har dels handlat om medverkan i fortbildning, dels om arbete med att utveckla nya mötesplatser för rörelseträning för barn och ungdom där informations/datateknik prövats som medel. Den tredje inriktningen har haft som fokus att utveckla ett kunskapsinnehåll för kurser och utbildningsprogram vid IH.

I Växthusets verksamhet har legat en ambition till kompetensutveckling av Växthusets medarbetare genom möjligheten att i en större grupp tänka fritt och kreativt. Nyckelorden i Växthusets tankesmedjan har varit:

- Reclaim the Sport, (förhållningsätt till innehåll).
- Från beroende till oberoende, (barnens förhållningsätt till ledare/lärare).
- Den nyfikna människan (förhållningsätt till metodik).
- Tom Tits rörelselaboratorium (förhållningsätt till framtiden...).
- Modell över form och förhållningsätt till idrott, lek och rörelse, se nedan:



Under läsåret 2004/2005 bestod Växthuset av 13 personer. Växthuset har under det gångna året fungerat som en sammanhållande länk för nytänkande och utveckling kring metoder, produkter och modeller med syfte att främja fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Flera av deltagarna på kurserna inom DDD-projektet har genom Växthusets verksamhet kunnat möta ett antal av de framtagna idéerna och produkterna.

Presentationerna av Växthusets verksamhet har väckt intresse, nyfikenhet och i ett par fall även lett till vidare uppdrag och projekt, bl.a har Stockholms Fritidsförvaltning hört sig för om ev. samarbete med Växthuset.

Växthusets medarbetare har uppskattat möjligheten att kunna mötas i en organiserad form där fokus har legat på rörelse utanför den traditionella lärarrollen och idrottsmiljön.

Inför läsåret 2005/2006 planerades att sätta en rörelsesajt. Då Idrottshögskolans ekonomiska resurser är under översyn och rektor förespråkat att avvakta satsningar som kräver ekonomisk stöttning, kommer rörelsesajtens framtida öde att avgöras först till hösten 2006.

Utbildningsmaterial

Material producerat eller under produktion i Växthuset rörelseprojekt

Tema: Skolgårds- och närmiljö med sikte på daglig rörelseträning

Pia Agné, Johnny Nilsson, Rudi Zangerl, Eva Kraepelien Strid

Produkt: En *rörelsemeny* för de äldre eleverna med planeringsunderlag för lärare.

Tema: Rörelseträning i olika skolmiljöer

Tage Sterner

Produkt: Kompendium där kursdeltagare har sammanställt en idébank för arbete med daglig fysisk aktivitet.

Tema: Rörelsespel

Marie Nyberg och Caroline Hägglöf

Produkt: Prototyp till *Rörelsespelet Från A till Ö*, med utvecklingsmöjligheter för inom- och utomhus bruk. (En första demonstration skedde under IH-konventet hösten 2005).

Tema: Boll och drama – ett rollspel

Dan Wiorek

Produkt: Ett undervisningsmaterial i syfte att utveckla grupp- och ledarskap i samband med bollspel i skola och på fritid för barn och unga.

Tema: Den musikmotoriska plattan

Johnny Nilsson, Eva Fors och Helén Don Lind.

Produkt: I samarbete med KTH, KMH och IH har en musikmotorisk platta utvecklats för främjande av barns rörelselek. Växthusets del har bestått av finansiering av Eva Fors projektledarskap inför slutdelen i projektet med tillhörande presentation på Lärarutbildarträffen den 26-27/5 2005.

Tema: Mobilt rörelselaboratorium

Tre stationer är under produktion som ett första steg i skapande av ”Tom Tits rörelselaboratorium” för barn.

Tema: IH:s lek- och rörelsesajt

Suzanne Lundvall och Eva Fors

Produkt: Idéskiss kring upplägg, länkar, innehåll: lek- och rörelsetips, modeller för hälsobefrämjande program, forskningsrön om barn och unga i relation till fysisk aktivitet, inklusive ev. CD-rom produktion. Målgrupp: i ett första led IH:s partnerskolor.

Tema: En inventering och uppgradering av nya och gamla lekar

Gunnar Teng, Jane Meckbach och Helén Don Lind

Produkt: sammanställning av material för publicering på planerad rörelsesajt (under sammanställning)

Utveckling och framtagning av Aktivitetsbingo

Charlotta Bürger Bäckström och Kerstin Nilsson

Syftet med utbildningsmaterialet *Aktivitetsbingo* är att ge didaktisk och metodisk kunskap om hur man kan stimulera barns och ungas fysiska aktivitet under skoldagen. Aktivitetsbingo är uppbyggd kring en metod som gör det möjligt att få in rörelse som en naturlig del i skoldagen. Aktivitetsbingo erbjuder också idéer om hur man kan utveckla ämnesövergripande teman samt ger didaktiska tips om hur gruppens sammanhållning och samarbetsförmåga kan utvecklas.

Följande deltagare har genomgått utbildning av Aktivitetsbingo

| | | | |
|------------|------------------------------|---|-----|
| - 11 maj | Idrottshögskolan i Stockholm | Konferens för skolpersonal | 250 |
| - 14 sept. | Resarö skola | Fortbildning för skolpersonal | 30 |
| - 16 sept. | Lärarhögskolan i Stockholm | Natur, äventyr och rörelse | 17 |
| - 25 sept. | Ekerö | Verksamhetskonferens för Friluftsförbundet | 150 |
| - 10 jan. | Neglinge skolan | Fortbildning för skolpersonal | 40 |
| - 25 april | Lärarhögskolan i Stockholm | Riksidrottsförbundet, träff för distriktsförbundet | 12 |

| | | | |
|------------|----------------------------|----------------------------|------------------|
| - 25 april | Lärarhögskolan i Stockholm | Natur, äventyr och rörelse | 20 |
| - 29 april | Lärarhögskolan i Stockholm | Specialiseringskurs 41-60p | <u>26</u> 545 |

Deltagarna har upplevt att det är ett annorlunda och inspirerande arbetssätt som bygger på samarbete. De har också upptäckt möjligheterna med att ämnesintegrera rörelse med övriga ämnen samt att produkten kan användas i stor eller liten grupp. Efter en stor efterfrågan av att få köpa materialet togs en kontakt med SISU idrottsböcker som nu har producerat materialet.

Nämnduppdrag och forskningsprojekt

Idrottshögskolans Forsknings – och Utbildningsnämnd (FUN) beviljade 75 000 kr med syfte att ytterligare utveckla de i Växthuset ingående projekten.

Läroplanutbildningsnämnden (LUN) har avsatt medel för ett praktisknära forskningsprojekt: *Myrsjöskolan - att implementera och dokumentera - Daglig fysisk aktivitet*. Implementeringen har genomförts och dokumentationen (en C-uppsats) är under bearbetning

I kursplaner för *Lärande och barns och ungdomars utveckling* inom det allmänna utbildningsområdet behandlas läroplanstillägget om daglig fysisk aktivitet och inom den verksamhetsförlagda utbildningen studeras hur skolorna genomför daglig fysisk aktivitet.

Ett avhandlingsarbete vid GIH har som studieobjekt *daglig fysisk aktivitet i skolan*.

Riksidrottsförbundet har beviljat 200 000 kr för forskningsprojektet *Idrottsrörelsens samverkan med skolan inom ramen för Handslaget*. Forskningsprojektet har fokus på daglig fysisk aktivitet inom skoldagens ram.

Samverkan

Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och unga. (NCFF)

DDD-projektet presenterades vid NCFF:s konferens vid Idrottshögskolan i Stockholm: *Rörelseglad barn och ungdomar* i mars 2005

Birgitta Fagrell föreläste tillsammans med Katarina Swartling Widerström på temat *Att ha och vara kropp* i NCFF:s Sommarakademi, Örebro universitet i juni 2005.

Riksidrottsförbundet

DDD- den dagliga dosen presenterades vid Breddidrottsforum 2005 av Birgitta Fagrell. Stockholm, Bosön, januari 2005.

Myndigheten för skolutveckling

Myndigheten för skolutveckling gjorde en särskild satsning tillsammans med Idrottshögskolan i Stockholm för att ge stöd till arbetet med att införa daglig fysisk aktivitet vid tre skolor i Tyresö kommun. Strandskolan, Fårdalaskolan och Stimmets skola medverkade.

Ett krav var att rektor tog ansvar för att driva arbetet och att vara kontaktperson. Kontaktperson för Idrottshögskolan var Birgitta Fagell.

All personal på skolorna har fått möjlighet att delta i de kurser och seminarier som erbjudits inom DDD- projektet. Lärare i skolorna deltog i en temadag om äventyrspedagogik som Charlotta Bürger Bäckström ansvarade för. Föreläsningar för personal och föräldrar genomfördes liksom träffar med elever på skolorna. Kontinuerliga träffar hölls med rektorerna.

Skolorna utarbetade en långsiktig plan för arbetet med fysisk aktivitet. Rektorerna på skolorna intervjuades. I intervjuerna framkom att arbetet framförallt inspirerat personalen till att börja tänka in fysisk aktivitet i allt arbete.

Se vidare Myndigheten för skolutveckling *Fysisk aktivitet för bättre kunskapsutveckling – slutrapport, 2005*, s11.

Grundskolor i Stockholms län.

Projektansvar: Britta Thedin Jakobsson och Jenny Svender

Ett projekt har genomförts där två grundskolor, Lilla skolan och Stora skolan, samverkat med Idrottshögskolan i implementeringen av daglig fysisk aktivitet. Syftet med projektet var dels att bidra till att skolorna själva började att reflekterade över sin verksamhet med utgångspunkt i fysisk aktivitet, dels att undersöka hur skolorna valde att iscensätta daglig fysisk aktivitet.

Projektets syfte var att undersöka hur utvalda skolor resonerade kring fysisk aktivitet och skolans möjligheter att arbeta med detta. Då det till stor del handlar om att synliggöra skolans egna resurser och möjligheter valde vi att förlägga samtliga projektmöten på respektive skola.

För att ta reda på skolans möjligheter och resurser var vår avsikt att använda oss av en analysmetoden 3R. Metoden har tidigare använts för att granska verksamheter utifrån ett könsperspektiv och använts inom kommunal verksamhet och också prövats inom idrottsrörelsen. Benämningen 3R är en förkortning för ”representation, resurser och realia” och handlar om att utifrån dessa rubriker ställa ett antal frågor till den verksamhet man vill studera. Under rubriken ”representation” ställs frågor om vem som är brukare, verkställare och beslutsfattare. ”Resurser” handlar om att ta reda på hur resurser fördelas. Dessa två syftar till att kartlägga hur det ser ut på ett mer kvantitativt plan. Under den tredje rubriken analyserar vilka slutsatser man kan dra av ovanstående resultat och därefter eventuellt genomföra förändringar. Vår idé var att undersöka om 3R-metoden var möjlig att överföra på föreliggande projekt. Kan man ställa den här typen av frågor för att kartlägga förutsättningarna för fysisk aktivitet? Vilka konsekvenser får en sådan kartläggning?

Under mötena med skolornas projektgrupper förde vi minnesanteckningar över vad som diskuterades. Vår strategi var att i så stor utsträckning som möjligt ställa frågor till skolans personal, men också tillsammans med grupperna diskutera möjliga lösningar och tillvägagångssätt. Vårt val att inte i någon högre grad ”kliva in” och som projektledare driva verksamheten, grundar sig på tanken att fysisk aktivitet skulle integreras i skolornas verksamhet och hos personalen, och inte bli en företeelse vid sidan av den ordinarie verksamheten. Förmågan att reflektera, ställa frågor, analysera och hitta egna lösningar som implementeras och som på så sätt blir en del av skolans ordinarie verksamhet även när projektet är avslutat var det förhållningssätt vi ville skapa.

Sammanfattande resultat

När vi utlyste möjligheten att vara med i pilotprojektet Den Dagliga Dosen var det en handfull skolor som hörde av sig. Det var ett positivt resultat, enligt vår mening.

Skolornas intentioner med att delta i ett projekt av det här slaget kan säkert se ut på flera sätt. De formella kraven i läroplanen har säkert betydelse för att frågan om fysisk aktivitet har hamnat i fokus. Förutom det har den massmediala bilden av övervikt och fysiskt inaktivitet fått betydelse för att skolorna uppmärksammar behovet av mer rörelse under skoldagen. Skolorna har blivit medvetna om problematiken med fysiskt inaktiva barn och vill handla i enlighet med det fastställda strävansmålet. Skolorna vet att de måste göra något när det gäller rörelse ett sätt att komma igång är att ansluta sig till ett extern projekt. Önskan att delta springer alltså ur ett externt krav. Ett annat motiv kan vara att skolan redan påbörjat en satsning på att införa mer rörelse i skolan men har behov av idéer, råd och tips på hur man kan gå tillväga. De kan också behöva hjälp med att finna användbara argument för att legitimera en satsning såväl internt bland personalen som externa hos t.ex. föräldrar. Vårt möte med de skolor som deltagit i föreliggande projekt har tytt på att de har tillhört den senare kategorin. Å andra sidan kan man tänka sig att de personer vi mött är personer som redan är frälsta när det gäller rörelse, som har ett intresse och engagemang för frågan redan från början.

Resultaten från föreliggande projekt pekar mot att det är två inriktningar som framträder när skolorna skall iscensätta fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen. Antingen försöker man finna former där man integrerar rörelse i andra ämnen, eller så blir det ett moment utanför – men ändå i anslutning till - den ”vanliga” undervisningen. Gemensamt för de båda strategierna är att det måste planeras för ”att det blir av”. Som lärare behöver jag se till att skapa utrymme för rörelse, då det inte ligger naturligt i skoldagen. Detta ställer förstås en del krav på såväl intresse, engagemang och kunskap om hur man kan gå tillväga. En gissning är att en del av svårigheterna att få rörelse som en del av skoldagen ligger i just denna faktor.

Det visad sig också att projektgruppens medlemmar fick allt större förståelse för de svårigheter som kan uppstå när daglig fysisk aktivitet ska genomföras i klassrum eller integrerat i undervisningen. Även om man har goda intentioner kan det vara svårt att hinna med detta som moment. Det råder ämnesträngsel i undervisningen. Dessutom kan det vara svårt att hitta bra övningar där rörelse och fysisk aktivitet kan integreras i undervisningen. Många har inte den utbildningen utan är experter inom respektive ämnesområde. Svårigheter att införa nya moment för såväl lärare med lång som kort erfarenhet skriver bl a Arfwedson i boken *Nyare forskning om lärare*, varför det inte är särskilt förvånande att detta sker i ett projekt där just nya moment och metoder förväntas införas.¹

Under projektets gång väcktes idén att genomföra fokusintervjuer med personal på de båda skolorna. Vi var intresserade av att belysa intervjupersonernas syn på fysisk aktivitet och hur man såg på möjligheterna att öka den inom ramen för skoldagen. Vårt mottogs dock svalt. På Lilla skolan var det ett tydligt nej, på den Stora skolan fanns visst intresse men andra frågor tog överhanden och fokusintervjuerna rann ut i sanden.

Frågeställningen om vilka som omfattas av frågan/arbetet med daglig fysisk aktivitet framkom inte helt tydligt i projektgrupperna. Det kan bero på att det uppfattades som självklart att alla personal skulle arbeta mot strävansmålen enligt tillägget i läroplanen. Man utgick ifrån att alla elever skulle få ta del av det, några prioriteringar av vissa elevgrupper

¹ Arfwedson, G. (1994) *Nyare forskning om lärare*. Didactica 3 Stockholm HLS Förlag.

förekom i de flesta fall inte. Undantaget var den Stora skolans ansökningar av PLI-medel för att starta dansverksamhet för flickorna.

Upplevda svårigheter

De svårigheter som vi anser vara gemensamma för båda skolorna var följande:

- Lokalbristen på båda skolorna gjorde att det var svårt att genomföra vare sig ämnesintegrerad eller enbart rörelse utan ämnesintegrering som krävde stort utrymme. Gymnastiksalen var fullbokad och det var svårt att hitta möjligheter inom ett klassrums fyra väggar. Biytor som skulle kunna fungera som träningslokal, exempelvis gym, kräver resurser i form av redskap som kan vara svårt att finansiera inom skolans verksamhet. Det ställer också krav på personella resurser, exempelvis övervakning av vuxna men också viss kompetens för att lära ut teknik osv., vilket kan vara svårt att lösa. Skolan bär ansvaret om något händer och risken att skada sig som elev är vanligast inom ämnet idrott och hälsa och i samband med fysisk aktivitet.²
- Det ointresse som delar av personalens visade kan härledas till bristande egna personella resurser i form av ämneskunnande och intresse för frågan. Dessutom kan det finnas en oro för att man inte behärskar ämnesintegrering och moment med fysisk aktivitet och rörelse, vilket är förklarligt med tanke på att man kanske inte har utbildning inom området. Man vet med andra ord inte vad man ska göra och hur det ska göras. En annan anledning kan vara att man tycker att barn och ungdomar redan är aktiva på fritiden, varför det kan vara svårt att se varför man ska göra ytterligare aktiviteter i skolan istället för att lägga kraften på kärnämnen.
- En anledning kan vara att man inte vet om att det är varje lärares ansvar. Man har med andra ord inte kännedom om tillägget i läroplanen, (se vidare under rubriken bakgrund).
- Tidsbrist. Problemet blir mer påtagligt med stigande ålder på eleverna. Det svåra behöver inte vara att hitta på olika aktiviteter utan att hitta det fysiska och tidsmässiga utrymmet för att genomföra dem. Det råder ”ämnesträngsel” och ”aktivitetsträngsel” i skolan.
- Nedläggningen av en av skolorna kom att förklara en del av det svala intresset från ledningen för att göra en mer genomgripande satsning.

Reflektion och diskussion

Syftet var dels att projektet skulle bidra till reflekterande samtal om fysisk aktivitet på skolorna, dels att studera skolornas tillvägagångssätt för att iscensätta rörelse. Vår förhoppning om att använda 3R-metoden för att kartlägga förutsättningarna för fysisk aktivitet visade sig inte vara så enkelt. Vi kan konstatera att båda skolorna initialt inriktade på aktion, de var i huvudsak intresserade av att skapa konkreta aktiviteter för att förbättra/öka den fysiska aktiviteten bland eleverna på skolan (inom ramen för skoldagen). En självkritisk granskning av vår egen insats som medverkande i projektet visar att vi, trots våra ambitioner att företrädesvis ställa frågor till deltagarna i projektgruppen, ganska snart hamnade på en konkret genomförandenivå. Vi fick anstränga oss att inte servera våra tankar eller tänkbara lösningar på olika problem. En tolkning av detta är att om man som individ eller grupp redan är medveten – och kanske övertygad - om att rörelse och fysisk aktivitet är något bra, ser man inte poängen med att problematisera det. Vi, projektledarna från IH och skolornas

² Sundblad, G. (2002). Skolprojektet 2001. Inga barn på bänken. Medicinska aspekter på fysisk aktivitet under skolåret. *Svensk Idrottsforskning nr. 3 Årg. 11.*

projektgrupp, var redan inne i den diskursen och det mest meningsfulla var att skrida till handling. Möjligen är det en av orsakerna till att inte fokusintervjuerna blev av. Att fördjupa och nyansera bilden av fysisk aktivitet är inte det primära, utan att ordna aktiviteter.

Talet om fysisk aktivitet

Vilka olika diskurser är det då återkommer när man talar om fysisk aktivitet? Den dominerande diskursen är kort och gott att "fysisk aktivitet är bra". Dels är det bra i sig, i bemärkelsen roligt, dels – vilket var det vanligaste argumentet – bra för någonting annat, t. ex. för att kunna koncentrera sig bättre i andra teoriytngda ämnen. Inom ramen för det sistnämnda kan vi också lägga idéer om att skolorna vi bidra till den allmänna folkhälsan, "vi får fler och fler tjocka och inaktiva barn och detta måste man göra något åt". Rörelse är alltså bra i ett hälsopreventivt perspektiv och i relation till något annat än fysisk aktivitet i sig. Denna diskurs kommer också att ligga till bas för skolornas diskussioner runt vilka motiv och argument man skall presentera för övriga inom och utom skolan, gällande satsningen på ökad fysisk aktivitet.

Enligt vår mening kom dock de reflekterande samtalen att få alltmer utrymme varefter projektet pågick. De diskussioner som kontinuerligt förts i projektgrupperna har till viss del handlat om att analysera förutsättningarna för fysisk aktivitet i skolan, även om det inte blev på det systematiska och strukturerade sätt som var vår avsikt. Tankarna och resonemangen runt fysisk aktivitet och motivet till att öka den, har således förändrats under projektets gång. Diskussionerna har alltså gått från att fysisk aktivitet är viktigt för att det ökar inläringen i andra ämnen och att det håller barnen vakna under skoldagen, till att tala om rörelse för att uppnå andra värden:

- god självbild och självkänedom,
- träna rumsuppfattning och rytm,
- stärka gruppkänsla och förbättra samarbete,
- öka den fysiska kontakten mellan elever,
- skapa bra lärmiljöer och nya bilder av inläring
- fysisk aktivitet som ett verktyg för att träna social kompetens och konflikthantering,
- att integrera lärande i kroppen; förkroppsliga lärandet och *uppleva* kunskapsinhämtandet

Enkelt uttryckt kan man säga att talet har gått från att prata om rörelse ur ett mer medicinskt, fysiologiskt perspektiv, till att tala om det ur en pedagogisk synvinkel.

Vår uppfattning är att det en satsning av det här slaget leder till att det händer saker, rent konkret men också beträffande *talet om* fysisk aktivitet. Under de diskussioner som vi deltagit i på Lilla och Stora skolan har massor med idéer ventilerats. Alla förslag har inte genomförts, men det visar att om tid och möjlighet ges finns intresse, uppslag och uppfinningsrikedomen är stor. Diskussionerna om betydelsen av rörelser har också vidgats och fått en mer mångfacetterad betydelse.

Behövs krafter utifrån för att genomföra ett liknande projekt?

På den frågan som rubriken utgör svara vi både ja, och nej. Vi är övertygade om att skolorna skulle klara av att genomföra daglig fysisk aktivitet utan inblandning av krafter utifrån. Skolorna besitter mycket kompetens i frågan om ämneskunnande, då främst bland lärare i idrott och hälsa vad gäller fysisk aktivitet. Däremot kan man behöva få hjälp att se möjligheterna till ämnesintegrering mellan olika ämnen.

Ibland har man redan i de lokala kursplanernas utformning begränsat sig och det är svårt att finna vägar för kunskapsutveckling där fysisk aktivitet blir en del i läroprocessen och inte endast något man gör som "sidoaktivitet". Vi har mött ett engagemang för fysisk aktivitet och kunnande om att arbeta med gemensamma teman inom flera ämnesområden och då särskilt med de yngre barnen. Det kan bli förebilder som kan ge goda möjligheter att fortsätta samarbete och ämnesintegrering där rörelse och fysisk aktivitet kan bidra till lärande.

Vad personer utifrån kan bidra med vid en liknande satsning, är att det blir än mer fokus på själva fenomenet fysisk aktivitet. Frågan får med andra ord mer uppmärksamhet och några i projektgrupperna menade att de tyckte att det hade hänt mycket. Fler var fysiskt aktiva, fler av personalen försökte integrera fysisk aktivitet i den dagliga verksamheten och det fanns en bild av fysisk aktivitet som en del i kunskapsutvecklingen, för exempelvis främja självkänsla och gruppgemenskap. Man sa bl a "*vi pratar mer om fysisk aktivitet*" och "*vi ställer oss andra frågor om exempelvis vilka som är fysiskt aktiva, och varför vi ska verka för daglig fysisk aktivitet*". Projektgrupperna tyckte att det var roligt när någon utifrån intresserar sig för deras verksamhet och "*kul när någon får upp ögonen på oss*". En lärare menar att även om flera i personalen besitter kunskaper om fysisk aktivitet, så är det svårt att veta var man börja och hur man kan gå tillväga. Hon menade att IH:s projektledare hjälpte till att sortera tankarna och hitta en inriktning på arbetet.

Projektgruppsmötena gav tid att reflektera över vad som fungerar när man skall iscensätta fysisk aktivitet, men också vad som inte fungerar. Man menade att det är vanlig att lärare ofta talar om vad som fungerar, men sällan om vad som inte fungerar vilket, kanske är det viktigaste för att kunna komma vidare och utveckla kunnande och kompetens. Någon uttryckte: "*det är genom att ventilera misstagen och få andras synpunkter som man lär sig och vågar prova igen*". En annan person sa: "*Det viktiga blir att man vågar prova och få stöd när det inte fungerar och att få utbildning så att man vågar prova nya saker. Det uppstår hela tiden nya problem att ta sig an när man ställs inför nya situationer, vilket gör att man hellre avstår och gör de gamla vanliga sakerna*". Uppenbarligen är det svårt att i sin egen verksamhet och bryta vardagliga mönster.³

Projektgrupperna ansåg att man hade börjat ställa sig andra frågor och även lyssnade in andra grupper av personalen på ett annat sätt i och med projektet. De som redan var "frälsta" på fysisk aktivitet hade fått en annan förståelse för dem som visserligen hade visst engagemang, men som visade ett mer svalt intresse eller inte visste hur de skulle gå tillväga. En projektmedlem sa; "*Jag hade bilden av att av att de flesta gjorde mycket men att det stämde inte när vi gjorde aktivitetsinventeringen*"⁴. En annan projektmedlem vittnade om att hon ville vara med i projektet eftersom hon ansåg att hon inte hade så mycket rörelse och hon tyckte att det var svårt att komma igång, hitta olika övningar eller veta hur man skulle arrangera olika aktiviteter. Detta var en lärare som av sina kollegor ansågs ha mycket stor kompetens och erfarenhet. Projektdeltagarna intog under projektets gång ett mer lyssnande och frågande förhållningssätt, för att på så sätt lättare kunna möta övriga kollegor.

Fördelen med externt projektstöd är att man just får ett utifrånperspektiv och man kan låta sig inspireras, se möjligheter, få stöd både med konkret aktiviteter men även bli stärkt i det man redan gör. Mycket har handlat om att fånga upp skolornas engagemang och ta tillvara de

³ Se vidare om svårigheter som uppstår när lärare ska försöka realisera den tänkta undervisningen bl a Carlgren, I. & Marton, F. (2000): *Lärare av i morgon*. Stockholm. Lärarförbundets förlag. Linde, G. (2000) *Det ska ni veta! En introduktion i läroplansteori*. Lund. Studentlitteratur.

⁴ Undersökningen där personalen fyllde i aktivitetschamanen. Se även bilaga.

personella resurser som finns. Här är det viktigt att komma ihåg att eleverna kan bidra med idéer. Ofta kan de glömmas bort. Det handlar också om att ledningen visar intresse och ger stöd i exempelvis förändring av timplan, fördelning av personella och materiella resurser etc.

Vår närvaro och metoden att ställa frågor kan bidra till att man går till botten och skärskådar såväl föreställningar om fysisk aktivitet som de förutsättningar skolan innehar. Det medvetandegör aktörerna hjälper dem att hitta fler motiv/argument, de ökar - men också förkroppsligar - sin kunskap vilket leder till att engagemanget ökar. Talet om vikten av fysisk aktivitet får plötsligt betydelse, den får ytterligare en dimension för fler personalkategorier. Genom att fysisk aktivitet får en större (annan?) betydelse än den dominerande fysiologiska diskursen, finns flera argument som förstås av andra personalkategorier än de redan frälsta. Att fysisk aktivitet är viktigt är så självklart att det ofta förblir oreflekterat. Att den dagliga dosen av fysisk aktivitet är viktigt har alla förstått men vilka möjliga mervärden vid sidan av de fysiologiska vinsterna finns ofta mindre reflekterad och outtalat. Genom att peka på ytterligare dimensioner/betydelser kan man skapa en ökad förståelse för fler.

Slutkommentar

Vår uppfattning är att projektgrupperna i de två skolorna innehar resurser i form av kunskap, kompetens, intresse samt att skolorna har praktiska möjligheter att såväl ta tag i frågan om fysisk aktivitet, som att genomföra detsamma. Däremot tycks båda projektgrupperna uppleva att detta inte är signifikant för hela personalgrupperna. Möjligen kan en satsning av det här slaget bidra till att förändra den bilden genom att fördjupa resonemangen kring fysisk aktivitet och argumenten för införandet av rörelsemoment i skolan. För att öka den fysiska aktiviteten på en skola bör detta vara förankrat hos hela personalen, inte hos några få initierade. Kunskapen om hur man kan gå tillväga för att föra in rörelse i den egna, vardagliga verksamheten bör öka hos fler i personalen. Ett viktigt resultat är också att det är värdefullt att problematisera fenomenet fysisk aktivitet; vad menar man och vilka argument till detta har man? Dessutom bör man ställa sig frågan om man redan i de lokala kursplanerna kan skriva fram hur rörelse kan integreras för att bidra till lärande. Ett klargörande av dessa frågor gör att man lättare kan analysera skolans förutsättningar att i högre grad införa fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen.

SISU

Utbildningsmaterialet *Aktivitetsbingo* är framtaget i samråd med SISU.

Select Hälsa

Idrottshögskolan medverkar i samarbetsprojektet Skolsteget - ett nationellt projekt för fysisk aktivitet för skolbarn i Sverige. Eva Fors medverkar i utvärderingen av projektet.

Vasastiftelsen

Kontakt är etablerad med Vasastiftelsens projekt Rent spel .

Övrigt

Fyra uppdragsutbildningar, varierande till omfattning, inriktade mot hälsobefrämjande processer, rörelseglädje och fysisk aktivitet har genomförts under året.

Ansvarig för uppdragsutbildningen är Staffan Hultgren.

Hälsosamma processer i den vardagliga pedagogiska verksamhet.

Tensta gymnasium. All personal, cirka 80 deltagare.

S Hultgren

Teamutveckling och rörelseglädje

Järfälla kommun, lärare i ämnet idrott och hälsa, 24 deltagare.

Ämnesutveckling med inriktning på praktiska tillämpningar

Hur kan vi skapa bestående intresse av fysisk aktivitet för barn och ungdomar inom den dagliga undervisningen? S Hultgren, D Wiorek

Young People's Health, "Life Style project".

Edge Cities Network workshop in Nacka the 13th – 14th of January, 2005.

Life Style and changes of behavioural pattern, 16 deltagare.

S Hultgren

Kompetensutveckling i ämnet idrott och hälsa, Hälsa och rörelseglädje

Barn och ungdomsförvaltningen, Sala kommun, 5 tillfällen 26 deltagare.

Tillfälle 1, april 2005, S Hultgren

Hur får man barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet?

Rörelsehistoria, hur skapar vi rörelseidentitet? Principer vid förändring av levnadsvanor och former som stimulerar till fysisk aktivitet.

Tillfälle 2, juni 2005, S Wolmesjö

Ökad inläring genom rörelser.

Rörelsemönster som inverkar på inlärningsförmågan.

Tillfälle 3, augusti 2005, D Wiorek

Rörelseglädje och lektionsmodeller

Rörelseglädje, lek, övningar och lektionsmodeller inom skola och förskola.

Tillfälle 4, september 2005, H Don Lind

Rytmik och rörelseglädje i former som skapar kreativitet

Kroppsmedvetenhet, koordination, improvisation med musik som verktyg.

Tillfälle 5, oktober 2005, D Wiorek

Rörelseglädje och lektionsmodeller, oktober 2005

Uppföljning, erfarenhetsutbyte och lektionsmodeller.

Tillfälle 6, november 2005, S Hultgren

Hälsofrämjande processer i den dagliga pedagogiska verksamheten.

Hur får man elever och klasser att trivas i skolan med ämnet idrott och hälsa som verktyg.

Fysisk aktivitet och teamutveckling. Läraren som en pedagogisk coach för personlig utveckling.

GIH februari 2006

Birgitta Fagrell

Projektledare