

Ingegerd Ericsson  
Fil.dr i pedagogik  
Lektor i idrottsvetenskap  
Läroplanen  
Malmö högskola

## MER MEDVETEN MOTORISK TRÄNING BEHÖVS

En flicka ramlar baklänges i skolan, så illa att hon bryter handleden. Mobbade barn tappar ofta balansen, faller och skadar sig inom 15 minuter efter att de blivit mobbade. Hade dessa olycksfall kunnat undvikas om barnen haft bättre motorik? Hade mobbade och överviktiga elever deltagit mer aktivt på idrottslektioner om de känt sig säkrare i sina kroppsrörelser?

I Läroplanen Lpo 94 förutsätts att barns motorik utvecklas automatiskt utan att man behöver ägna någon särskild tanke åt det. Avhandlingen MOTORIK, KONCENTRATIONSFÖRMÅGA OCH SKOLPRESTATIONER belyser betydelsen av ökad idrottsundervisning och medveten motorisk träning. Studien ingår i *Bunkefloprojektet - en hälsofrämjande livsstil*. Resultaten visar att både skola och föräldrar bör vara måna om att barn utvecklar och automatiserar grovmotoriska rörelsemönster. Skolan behöver större beredskap för att stödja barn med motoriska brister. Motorikobservationer vid skolstarten kan ge information om barn som behöver stöd inom olika områden, stöd som kan sättas in innan motoriska brister ställer till olika problem.

Barn med motoriska svårigheter får sällan, eller väljer att, inte vara med i kamraters "rörelselekar". Här finns en risk för en ond cirkel, där motoriska svårigheter leder till minskad övning och därmed ännu sämre motorik. En orsak till "befrielse" från idrottslektioner är ibland att barnet blivit mobbat på grund av sin klumpiga motorik. Detta är ett misslyckande från skolans sida som inte lyckats följa läroplanens goda intentioner att ge växande barn möjlighet att utveckla sensomotoriska funktioner genom medveten motorisk och fysisk träning.

I nämnda studie följs 251 elever med motorikobservationer varje år t.o.m. skolår 3. Två årskullar elever har en obligatorisk rörelselektion varje skoldag och vid behov ytterligare en lektion anpassad motorisk träning per vecka. En jämförelsegrupp har två lektioner ordinarie idrott och hälsa per vecka.

Efter ett och två år har eleverna både bättre balans och koordination samt bättre motorik totalt än eleverna i jämförelsegruppen. Elever i jämförelsegruppen som hade motoriska brister har i stor utsträckning kvar dessa ett år senare. Detta visar att motoriska brister oftast inte går över av sig själv och att två idrottslektioner per vecka inte är tillräckligt. Utan någon form av medveten motorisk träning har de flesta barn med motoriska brister kvar dessa långt upp i skolåren. Därför borde specialundervisning i motorik vara en självklarhet för alla elever som behöver det.

Förbättrad koncentrationsförmåga märks framför allt på elever som hade stora motoriska brister och som fått anpassad motorisk träning i en mindre grupp utöver den ökade fysiska aktiviteten. Resultaten indikerar dessutom att ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning kan ha betydelse för skolprestationer i svenska och matematik. I de fall där koncentrationssvårigheter är en följd av motoriska brister och för elever där motoriska problem hindrar dem från att kunna utnyttja sina förutsättningar att lära sig läsa, skriva och räkna borde skolan erbjuda extra motorisk träning som ett komplement till andra specialpedagogiska insatser.

Motorikobservationer vid skolstarten kan många gånger fungera som "väckarklocka" för föräldrar, som själva kan göra mycket. Liksom föräldrar uppmanas att läsa för sina barn för att främja språkutveckling kan föräldrar leka "rörelselekar" med barnen för att stimulera motorisk utveckling.

Alla lärare borde ha kunskap om att observera och stimulera barns motoriska utveckling. Kroppsrörelse och motoriska övningar borde ingå i skolans vardag. Mer motoriklek skulle kunna gynna såväl vuxnas som elevers trivsel i skolan. De positiva effekter vi ser i Bunkefloprojektet borde vara tillräckligt för beslutsfattare att öka idrotts- och motorikundervisningen i skolan.

Mer information om forskningsresultat, motorikobservationer och motorisk träning finns på [www.mugi.se](http://www.mugi.se), [www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com) och på [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org). Avhandlingen kan beställas à 250kr+moms från Lärarutbildningen i Malmö genom e-post till [bestallning@lut.mah.se](mailto:bestallning@lut.mah.se) eller [Ingegerd.Ericsson@lut.mah.se](mailto:Ingegerd.Ericsson@lut.mah.se). Boken Rör dig –Lär dig beställs från SISU idrottsböcker.