

# Idrott i skolan



*Vilka mål har gymnastiklektionerna i skolan? Hur kan man utveckla en undervisning som engagerar både dem som idrottar på fritiden och dem som inte gör det? Mio Lindman intervjuar Birgit Schaffar-Kronqvist*

## **Två sätt att vara bäst på**

Jag sätter mig ned med Birgit Schaffar-Kronqvist, universitetslektor i pedagogik vid Helsingfors universitet. Över en kaffe i hennes kök samtalar vi om gymnastik i skolan och lärarnas utmaningar att skapa ett klimat där det finns rum för olika kroppsliga förutsättningar och olikheter i förhållningssätt till idrott.

Schaffar-Kronqvist säger att gymnastik som undervisningsämne i skolan balanserar mellan två föreställningar om att prestera.

— När gymnastik huvudsakligen förstås som tävlingsidrott präglas aktiviteterna av att man ska prestera *det bästa resultatet* i förhållande till *andra*. När gymnastik förstås som motionsidrott vill man däremot uppmuntra eleverna att prestera så att man gör *sitt bästa*. Dessa två förhållningssätt präglar ganska långt vilka förväntningar vi har på gymnastik som skolämne.

Schaffar-Kronqvist säger att ämnets uppdrag enligt den aktuella läroplanen för grundläggande utbildning i Finland, som är från 2014, utgår från motionsidrott, där elevens hälsa, glädjen i att röra sig och att utvecklas tillsammans i grupp står i förgrunden. Att idrott kan ha karaktären av tävling nämns egentligen bara vid sidan om det andra. Ändå finns det en stark tävlingstradition som förmedlas av skolgymnastiken, de idrotthobbyer som erbjuds på fritiden och naturligtvis av den offentliga bilden av idrott. Därför kan det vara svårt att bryta med den traditionen under gymnastiklektionerna.

*Kan du ge ett exempel på hur den här tävlingstraditionen kommer till uttryck?*

— Skillnaderna mellan prestationerna inom gymnastik är på sätt och vis synligare än i andra ämnen. Alla ser med detsamma att du sprang snabbare än jag, medan min snabbhet i att räkna matteuppgiften inte är lika synlig. När det gäller matteuppgiften spelar det dessutom en större roll att jag hade rätt svar och inte bara att det var jag som snabbast fyllde pappret med siffror. Att min prestation är bra, lagom eller bäst i klassen är alltså mycket synligt i många situationer i gymnastiken. Det betyder att en lärare som vill förmedla glädjen i att röra sig för rörelsernas och hälsans skull, och inte



för att i första hand vara bättre än andra, måste göra en medveten ansträngning för att undvika att eleverna enbart jämför sig med varandra.

*Hur ska man göra det?*

— Jag skulle t.ex. så mycket det bara går undvika att lag spelar mot varandra. Istället kunde grupperna få uppgifter där de enbart kan nå målet genom samarbete.

### **Skillnader som en tillgång**

Enligt Schaffar-Kronqvist består utmaningen i att skifta fokus från att vinna och att nå toppresultat till att samarbeta och att inse att olikheter i gruppen är en fördel och tillgång. Inom det tävlingsinriktade förhållningssättet är skillnaderna i prestationer enbart relevanta som en endimensionell värdering: dålig vs. bra. "Du är dålig, det ser du väl själv, då förstår du visst att vi helst inte vill ha dig med i vårt lag." Men detta är en mycket problematisk inställning till diversitet, säger hon. Olikheter – även beträffande kroppsliga funktioner och förmågor – borde ses som en styrka, men det är en mycket svårare pedagogisk uppgift att förmedla.

— Om vi inte gör denna extraansträngning i skolan lär sig eleverna att understryka skillnader inom gruppen istället för att främja samarbete. I en tävlingssituation måste någon per definition vara sämst, oberoende av hur bra hen presterar i förhållande till egna tidigare prestationer. Det betyder att tävlingsuppgifter i skolan helt per definition för vissa elever kommer att innebära att de lär sig tänka att de inte är bra. Detta vill och måste vi absolut undvika, i alla ämnen!

*Vad skulle du svara om någon invände: alla är ju helt enkelt inte lika bra på allt!*

— Nej, förstås inte. Men i det ena fallet ligger fokuset enbart på att avgöra vem som rankas bättre än andra, medan skillnaderna visserligen syns i det andra fallet, men de bäddas in i en gemensam uppgift. Det viktiga för de enskilda eleverna är att lära sig vad de är bättre och sämre på i förhållande till andra, men också att allas förmågor kompletterar varandra.

### **I en tävlingssituation måste någon per definition vara sämst, oberoende av hur bra hen presterar i förhållande till egna tidigare prestationer.**

— Det är ju centralt att inse att jag inte är bra på allt. Men lika viktigt är det att upprätthålla elevens motivation, "jag kan lära mig att bli bättre", just oberoende av om jag någonsin kommer att vara snabbast i klassen eller inte. Lika centralt är att inse att olika förmågor kan komplettera ett team.

### **Hur når gymnastikundervisningen alla?**

Schaffar-Kronqvist menar att det ibland är så att vår idé om individualitet är i vägen för oss. Vi vill vara speciella och veta hur vi skiljer oss från alla andra, och det är naturligtvis lättast att skilja sig från andra genom något som man uppskattas för, medan det upplevs som frustrerande och skamfyllt om vår individualitet blir synlig genom att vi är sämst i något. Prestationer i gymnastik knyts dessutom väldigt mycket ihop med snygghet och popularitet som gör allt detta ytterligare känsligt för eleverna. Utvecklingen av den ungas självbild och identitet med allt vad det kan innebära av kroppslighet, attraktivitet, samt både individualitet och grupptillhörighet, är viktiga erfarenheter som präglar en in i vuxenåldern.

### **Den tävlingsinriktade inställningen till idrott blir lätt värderingsmässigt endimensionell, och därmed också blind för kroppens komplexitet.**

*Sedan finns ju rätt stora skillnader mellan elevernas färdigheter inom olika grenar. Vissa tränar fotboll, friidrott eller dans på fritiden, medan andra inte alls rör på sig, vilket diverse undersökningar har visat.*

— Det stämmer. Skillnaderna i vad eleverna i en klass redan förmår presterar kan vara stora. Och målet är att erbjuda något åt alla. Både åt dem som redan rör på sig mångsidigt, åt dem som kanske till och med siktar på elitidrott, och åt dem som har svårt att hitta ett passande motions sätt och som rör på sig alltför lite.

Sedan några år tillbaka genomförs Move!-mätningar i Finland i årskurs 5 och 8. Förra årets mätningar visade att 28% av pojkarna i årskurs 8 och 21% av pojkarna i årskurs 5 inte kunde sträcka nedre ryggen i sittande ställning, och att 16 % av pojkarna inte klarar av att sitta på huk. Det är oroväckande siffror, säger Schaffar-Kronqvist.

— Gymnastiken behöver nå dessa elever för att undvika allvarliga hälsorisker. Även i alla andra ämnen i skolan jobbar lärarna redan mycket bra för att undvika långa perioder av stillasittande.

*Hur kan man utveckla gymnastikundervisningen i en sådan riktning att alla har en möjlighet att utvecklas?*

— Om vi tittar på de som är mycket bra på en viss gren, de som rör på sig lagom mycket och de som inte alls rör på sig, så är läroplanen egentligen ganska smart formulerad. Betoningen ligger på att erbjuda mångsidiga och breda erfarenheter av olika grenar. Man använder olika redskap, rör sig i olika miljöer under olika årstider, man utvecklar gruppkänsla och sätter upp egna mål att sträva efter.

— Min tolkning av läroplanen är att t.ex. de som redan spelar fotboll flera gånger i veckan inte ska göra det under gymnastiktimmarna. De som idrottar med olika föreningar på fritiden får ju genom det finlipa sin teknik och sina färdigheter för att nå bästa möjliga resultat. Skolgymnastikens uppgift är snarare att erbjuda en bredare upplevelse av ens kropp och dess rörlighet och styrka.

— Också de två andra elevgrupperna drar nytta av en sådan bred och mångsidig gymnastikundervisning. Det är inte bara vissa elever som får bekräftelse på att de är duktiga, och ingen behöver känna att det inte ens är lönt att försöka. I det ideala fallet hittar de som inte idrottar en egen ingång till glädjen i att röra på sig och den egna kroppens behov av rörelse.

*Kan du förtydliga detta?*

— Jag tror att det går ihop med vad jag sade tidigare: den tävlingsinriktade inställningen till idrott blir lätt värderingsmässigt endimensionell, och därmed också blind för kroppens komplexitet. Vi lockas att tänka bara i termer av bra-dålig, starkare-svagare, snabbare-långsammare. Eleven placerar sig sedan någonstans på denna linje. När man hamnar i den sämre ändan är det lätt hänt att man ger upp och inte ser alternativa möjligheter. Men verkligheten är mera komplex och den borde vi erbjuda alla elever att uppleva.

— Mina egna personliga exempel på denna komplexitet kommer från andra än de vanliga västerländska idrottsgrenarna. Det var först i olika kurser i självförsvar som jag insåg att jag inte behöver vara starkare och mera muskulös än till exempel en man för att kunna tvinga honom ner på marken. På en skala mellan stark och svag är jag inte speciellt stark i relation till många andra, men genom att lära känna och bli medveten om kroppens rörlighet, och framförallt om var den låser sig, inser jag att styrka inte alltid är avgörande. Min självbild blir då mera nyanserad. Jag ser att jag är kortare och mindre muskulös än andra, men jag måste inte därmed uppleva att jag är utsatt, försvarslös och potentiell rädd, utan det är bara ett konstaterande.

— Ett annat exempel kunde vara qigong. Qigong bygger på kinesisk medicin och kombinerar långsamma, medvetna rörelser med andning. Man tränar sig i att medvetet och meditativt fokusera på hur kroppen mår och att slappna av i just den stunden och rörelsen som man befinner sig i. Qigong handlar om att släppa tanken på att vara tvungen att presterar. Många av rörelserna är inte speciellt komplicerade. Samtidigt är det just det som är svårt. Att koordinera rörelsernas långsamhet med andning och medvetenhet är något som uppmärksammas allt för lite i vanliga idrottsgrenar där snabbhet och styrka eftersträvas. I qigong kan en och samma rörelse utföras med kraftig andning och stretchning, eller mycket mjukt och liksom "osynligt", och allt däremellan.

— Centralt är då att lyssna på ens kropp. Huruvida jag lyckas med det kan egentligen bara jag själv avgöra. Det är förvånansvärt svårt att släppa idén om att jag borde göra rörelsen si eller så, alltså att jag borde presterar på ett visst sätt, och faktiskt bara göra det som kroppen – ofta mycket tydligt – signalerar.

— Jag nämner det här med självförsvar och qigong som exempel på hur komplex kroppens funktioner och roll är i våra liv. Jag tror att elever som idrottar mycket inom en viss gren kan ha lika stor behållning av att lära känna kroppen från andra perspektiv än de redan bekanta, som sådana som inte ännu har hittat sin motionsglädje.



*Birgit Schaffar-Kronqvist anser att det är viktigt att gymnastikundervisningen skulle uppmuntra eleverna att tänka på sig själva i andra temer än bra-dålig*

### **Utdrag ur läroplanen 2014, s 273**

[https://www.oph.fi/download/166434\\_grunderna\\_for\\_laroplanen\\_verkkojulkaisu.pdf](https://www.oph.fi/download/166434_grunderna_for_laroplanen_verkkojulkaisu.pdf)

### **Läroämnets uppdrag, åk 3-6**

Uppdraget i gymnastikundervisningen är att påverka elevernas välbefinnande genom att stödja den fysiska, sociala och psykiska funktionsförmågan och en positiv inställning till den egna kroppen. Det är viktigt att de enskilda lektionerna i gymnastik ger eleverna positiva upplevelser och stödjer en aktiv livsstil. I gymnastiken betonas kroppsuppfattning, fysisk aktivitet och samarbete. Gymnastiken ska bidra till att främja jämlikhet, jämställdhet och gemenskap samt stödja kulturell mångfald. Undervisningen ska vara trygg och utgå från de möjligheter som olika årstider och de lokala förhållandena erbjuder. Skolans lokaler, idrottsplatser i närmiljön och naturen ska utnyttjas mångsidigt i undervisningen. Eleverna ska handledas att främja ett tryggt och etiskt hållbart arbetssätt och inläringsklimat.

I gymnastiken får eleverna lära sig att röra på sig och samtidigt utvecklas de genom att röra på sig. Att lära sig att röra på sig innebär fysisk aktivitet enligt elevernas ålder och utvecklingsnivå, träning av motoriska basfärdigheter och fysiska egenskaper. Eleverna ska få kunskaper och färdigheter för olika slags gymnastiksituationer. Att utvecklas genom att röra på sig innebär att man lär sig att respektera andra, att vara ansvarsfull, att utveckla sig själv långsiktigt, att identifiera och reglera känslor samt att utveckla en positiv självbild. Gymnastiken ska ge eleverna möjlighet att känna glädje, uttrycka sig med kroppen, delta, vara sociala, koppla av, tävla och kämpa på ett lekfullt sätt och att hjälpa andra. Eleverna ska också få beredskap att främja sin hälsa.