

Svensklärares attityder till rörelsebaserade undervisningsmetoder

Emilia Kettunen
Avhandling pro gradu
Examensprogrammet för språkinlärning och -undervisning, Nordiska språk
Institutionen för språk- och översättningsvetenskap
Humanistiska fakulteten
Åbo universitet
Maj 2026

The originality of this thesis has been checked in accordance with the University of Turku quality assurance system using the Turnitin OriginalityCheck service.

Avhandling pro gradu

Examensprogrammet för språkinläring och språkundervisning

Emilia Kettunen

Svensklärares attityder till rörelsebaserade undervisningsmetoder

Antal sidor: 41 sidor, 3 sidor bilagor

Syftet med denna avhandling är att undersöka svensklärarnas attityder till rörelsebaserade undervisningsmetoder samt att analysera vilka fördelar och utmaningar som är förknippade med användningen av dessa metoder i praktiken. Studien fokuserar på hur lärare uppfattar rörelsens roll för elevers lärande, motivation och koncentration samt vilka faktorer som påverkar användningen av rörelse i klassrummet.

Som material har undersökningen använt en enkätundersökning riktad till svensklärare och lärarstuderande på olika skolstadier i Finland. Enkätundersökning genomfördes digitalt via Webropol under perioden december 2025 till januari 2026 och besvarades av totalt 15 respondenter. Enkäten innehöll både slutna frågor i form av Likert-skala samt frågor om bakgrundsinformation. Enkäten hade också öppna frågor där lärarna fick möjlighet att svara mer utförligt. Kombinationen av öppna och slutna frågor möjliggjorde en analys som omfattade både kvantitativa och kvalitativa aspekter.

Resultaten visar att lärarna i huvudsak har en positiv inställning till rörelsebaserade undervisningsmetoder. Rörelse upplevs bidra till ökad motivation, förbättrad koncentration samt stödja elevernas lärande och minne. Samtidigt framkommer några utmaningar. Utmaningar såsom tid brist, begränsningar i lärmiljön och brist på idéer. Resultaten visar också att skolans verksamhetskultur inte alltid aktivt stöder användningen av rörelse i undervisningen, vilket innebär att ansvaret ofta ligger på den enskilda läraren.

Undersökningen visar att rörelsebaserade undervisningsmetoder kan fungera som ett värdefullt pedagogiskt verktyg, men att användningen av dessa metoder kräver resurser och konkreta arbetsmetoder för lärare.

I framtida forskning skulle det vara relevant att undersöka hur rörelsebaserade undervisningsmetoder kan integreras mer systematiskt i undervisningen samt hur skolans verksamhetskultur kan stödja användningen av dessa metoder.

Avainsanat: Rörelsebaserad undervisningsmetoder, svensklärare, fysisk aktivitet, lärande

Innehållsförteckning

1 Inledning	5
1.1 Syfte och frågeställningar	5
1.2 Material och metod	6
1.3 Disposition	6
2 Teoretiska utgångspunkter	7
2.1 Fysisk aktivitet och hälsa hos barn och unga	7
2.2 Rörelse och minne	9
2.3 Inlärningsmetoder	11
2.4 Rörelsebaserade inlärningsmetoder	12
2.5 Pedagogisk perspektiv	13
3 Material och metod	17
3.1 Enkät som metod	17
3.2 Genomförandet av enkätundersökningen	17
3.3 Enkätens struktur	18
4 Analys	19
4.1 Bakgrundsinformation om respondenter	19
4.2 Lärares attityder till rörelsebaserad undervisning (Likert-skala)	20
4.2.1 Uppfattningar om rörelsebaserad undervisning och lärande	21
4.2.2 Rörelse och motivation	21
4.2.3 Trygghet i att använda rörelsebaserade metoder	22
4.2.4 Rörelse, minne och koncentration	25
4.2.5 Skolans verksamhetskultur	26
4.2.6 Behov av idéer och material	27
4.3 Upplevda fördelar med rörelsebaserad undervisning	28
4.4 Förutsättningar och hinder för användningen av rörelse i undervisning	32
4.5 Lärares erfarenheter och konkreta exempel på rörelse i undervisning	34

5 Sammanfattning	37
Litteratur	39
Lyhennelmä	42

1 Inledning

Fysisk aktivitet och rörelse har en central betydelse för barns och ungas hälsa, välbefinnande och lärande. I dagens skola präglas undervisningen i stor utsträckning av stillasittande, och barn och unga tillbringar en stor del av dagen sittande. Detta har bidragit till att bristen på fysisk aktivitet i dag utgör en betydande samhällsutmaning i Finland. En stor andel barn och unga rör sig inte tillräckligt för att främja sin hälsa, samtidigt som forskning visar tydliga samband mellan fysisk aktivitet, lärande och välbefinnande. Skolan har därmed en central roll i att möta denna utmaning genom att skapa förutsättningar för ökad rörelse under skoldagen.

Under de senaste åren har intresset för att kombinera rörelse och lärande ökat, både inom forskningen och i skolans praktiska verksamhet. Fysisk aktivitet bidrar inte enbart till förbättrad kondition och hälsa, utan har även visat sig kunna stärka minnet, stödja inlärningsprocesser och öka elevers motivation.

Rörelsebaserade undervisningsmetoder innebär att rörelse integreras i undervisningen, exempelvis genom lekar, spel, musik eller korta aktiva pauser som bryter stillasittandet under lektionerna. Genom små och vardagliga förändringar kan den fysiska aktiviteten ökas under lektionstid på ett sätt som anpassas till lärarens, ämnets och elevgruppens behov (Skolan i rörelse, 2025).

I denna undersökning undersöks hur lärare förhåller sig till rörelsebaserade undervisningsmetoder samt hur dessa uppfattas i klassrummets vardag, där faktorer som tidspress, planering, läroplanens krav och skolans verksamhetskultur sätter ramar för undervisningen.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna avhandling är att undersöka hur svensklärare förhåller sig till rörelsebaserade undervisningsmetoder, med särskilt fokus på de fördelar och hinder som kan påverka användningen i praktiken. Studien fokuserar på tre huvudsakliga forskningsfrågor.

De centrala forskningsfrågorna är:

1. Vilka attityder har svensklärare till rörelsebaserade undervisningsmetoder?
2. Vilka fördelar upplever svensklärare med dessa metoder i undervisningen?

3. Vilka hinder och utmaningar ser svensklärare när det gäller att använda rörelsebaserade undervisningsmetoder i praktiken?

1.2 Material och metod

Studien har avgränsats till att undersöka svensklärares perspektiv genom en enkätundersökning. Materialet består av en enkät riktad till svensklärare på olika skolstadier, med både slutna och öppna frågor som ger möjlighet till mer nyanserade beskrivningar. Enkäten kartlägger också hur länge lärarna har arbetat som svensklärare, vilket skolstadium de undervisar på eller om de har fått tidigare utbildning inom området.

Materialet har samlats in via en enkät i Webropol, som gör det enkelt att samla in svar på ett systematiskt sätt. Metoden valdes eftersom en enkät möjliggör insamlingen av data från många lärare och ger både kvalitativ och kvantitativ information genom slutna och öppna frågor. Materialet analyseras utifrån studiens forskningsfrågor.

1.3 Disposition

Avhandlingens disposition är uppbyggd på följande sätt. Inledningen i kapitel 1 presenterar studiens bakgrund, syfte och forskningsfrågor. Därefter behandlas den teoretiska bakgrunden, med fokus på fysisk aktivitet och hälsa hos barn och unga, rörelsens koppling till minne, motivation och lärande, olika inlärningsmetoder samt pedagogiska perspektiv.

Jag har använt copilot att översätta enkätsvaren till svenska, eftersom respondenterna fick möjlighet svara på sitt modersmål och nästan alla svar var på finska. Jag har också använt copilot att språkgranska min avhandling.

I det följande kapitlet beskrivs det empiriska materialet samt den metod som används i undersökningen. Resultaten från enkätundersökningen redovisas och analyseras i kapitel 4. Avslutningsvis sammanfattas och diskuteras studiens resultat i kapitel 5.

2 Teoretiska utgångspunkter

Denna teoridel behandlar olika perspektiv på rörelse, lärande och undervisning. Först diskuteras fysisk aktivitet och hälsa hos barn och unga samt hur rörelse påverkar välbefinnande och lärande. Därefter presenteras forskning om rörelsens koppling till minne, motivation och koncentration. Sedan behandlas olika inlärningsmetoder och hur elever tillägnar sig kunskap på olika sätt. Efter detta beskrivs rörelsebaserade inlärningsmetoder, där fysisk aktivitet används som ett pedagogiskt verktyg i undervisningen. Avslutningsvis belyses det pedagogiska perspektivet, där lärarens roll, läroplanens mål och didaktiska synsätt kopplas till rörelse, hälsa och lärande.

2.1 Fysisk aktivitet och hälsa hos barn och unga

Rörelse är en grundläggande del av livet – en naturlig drivkraft för lärande, utveckling och glädje. Redan i tidig ålder påverkar fysisk aktivitet barnets kropp, sinne och sociala välbefinnande. Rörelse och fysisk aktivitet är ett brett begrepp. Fysisk aktivitet är ett övergripande begrepp som omfattar all muskelaktivitet som ökar energiförbrukningen, medan motion avser en mer strukturerad och målinriktad form av fysisk aktivitet. Motion utförs med ett medvetet syfte t.ex. för att uppnå hälsomässiga eller funktionella mål, samtidigt som den kan ge upplevelser och glädje vid själva utförandet. Fysisk aktivitet är viktig för barns och ungas utveckling, hälsa och välbefinnande, och detta är allmänt känt. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2021, s. 12-13).

Under de senaste åren har betydelsen av fysisk aktivitet i skolan betonats allt starkare även på nationell nivå. Enligt utbildningsstyrelsen (2025) kommer den grundläggande utbildningslagen att ändras så att den uppmuntrar till en fysiskt aktiv livsstil. Befolkningens brist på rörelse utgör en av de centrala samhällsutmaningarna i Finland, och forskning visar att endast omkring en tredjedel av barn och unga rör sig tillräckligt för att främja sin hälsa. Nationella Move-mätningar visar stora skillnader i fysisk funktionsförmåga mellan grupper av elever, och nästan 36 % av alla femteklassare och över 40 % av alla åttondeklassare befinner sig på en nivå av fysisk funktionsförmåga som kan vara till hinder för hälsa och välbefinnande. Det finns stark nationell och internationell forskningsgrund för att fysisk rörelse under skoldagen gynnar elevernas koncentration, lärande, beteende och skoltrivsel. (Utbildningsstyrelsen, 2025).

Nya rapporter visar också att fysisk funktionsförmåga varierar mellan geografiska områden och att barn i vissa landsbygdsregioner har sämre kondition än barn i tätorter. En timmes fysisk aktivitet varje skoldag har förslagits som ett sätt att skapa mer jämlika möjligheter till rörelse för alla elever. (Fagerholm, 2025). Detta understryker skolans viktiga roll i att främja hälsa genom daglig fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet kan betraktas ur flera perspektiv – typ (vilken sorts aktivitet), mängd (den sammanlagda volymen av fysisk aktivitet), tid (hur länge varje aktivitet pågår), frekvens (hur ofta aktiviteten utförs) och intensitet (hur effektiv aktiviteten är) (Kantomaa m.fl., 2018). För barn och ungdomar mellan 7 och 17 år rekommenderas minst en timmes daglig fysisk aktivitet, som bör vara varierad och anpassad till barnets ålder (Undervisnings- och kulturministeriet, 2021). Också enligt Folkhälsomyndighetens (2023) riktlinjer gäller att alla barn och unga mellan 6–17 år bör vara fysiskt aktiva i genomsnitt minst 60 minuter per dag med måttlig till hög intensitet, samt att aktiviteter som stärker muskler och skelett bör ingå minst tre dagar i veckan. Långa perioder av stillasittande bör dessutom brytas av. (Folkhälsomyndigheten, 2023).

Fysisk aktivitet leder till att man håller sig pigg, stärker musklerna och förbättrar orkandet samt gör att man mår bra och hjälper kroppen att återhämta sig efter dagen. Särskilt för barn i grundskoleåldern, då den fysiska tillväxten och utvecklingen är kontinuerlig, är det viktigt att motionen är mångsidig och innehåller olika aktiviteter för att främja motoriska färdigheter. Sådan fysisk aktivitet stödjer barnets neurologiska utveckling och skapar förutsättningar för att lära sig nya färdigheter och grundläggande kunskaper. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2021).

En central orsak till den otillräckliga fysiska aktiviteten är den så kallade stillasittande livsstil som är typisk för vår tid. Att ta sig till och från skolan genom egen rörelse är mindre vanligt än för omkring tjugo år sedan. Även lekarna på gården samt spontana bollspel som fritidsaktivitet har minskat. (Matarma, 2012, s. 4)

I dag präglas skolvardagen dock till stor del av stillasittande. Teknologins framsteg inom undervisningen har ökat passiviteten under lektionerna, där många uppgifter utförs sittande. Studier visar att lågstadielever tillbringar i genomsnitt 6 timmar och 24 minuter sittande per dag, medan högstadielever sitter upp till 8 timmar och 12 minuter dagligen (Tammelin m.fl., 2015). Detta långvariga stillasittande påverkar inte bara den fysiska konditionen, utan även

sömnens kvalitet, skelettets hälsa och det psykiska välbefinnandet. För skolans del är det dock särskilt oroväckande att stillasittandet påverkar de kognitiva funktionerna, inklusive uppmärksamhet och skolprestationer (Undervisnings- och kulturministeriet, 2021).

Som Skolverket (2025) i Sverige uttrycker det har skolan traditionellt ”präglats av stillasittande – elever förväntas sitta tysta, stilla och koncentrerade under lektionstid, men också vara lugna i korridorer. Idag vet vi genom både forskning och praktik att rörelse främjar hälsa och välmående och därigenom även lärande”.

Enligt Kantomaa m.fl. (2018) har fysisk aktivitet under skoldagen visat sig ha positiva effekter på lärande och kognitiva funktioner. Särskilt matematikprestationer, uppmärksamhet, arbetsminne och exekutiva funktioner kan förbättras när fysisk aktivitet integreras i lektioner, raster eller andra delar av skoldagen. Dessutom har ökad fysisk aktivitet under skoldagen inte visat sig ha några negativa effekter på lärandet.

Genom att förstå rörelsens betydelse för hälsa och välbefinnande kan vi också bättre förstå dess inverkan på kognitiva funktioner som minne, uppmärksamhet och koncentration.

2.2 Rörelse och minne

Att rörelse inte bara stärker kroppen utan också hjärnan är något som forskningen allt tydligare visar. Fysisk aktivitet påverkar hjärnans funktioner och kognitiva processer, det vill säga de mentala mekanismer som gör det möjligt för oss att ta emot, lagra, bearbeta och använda information, som exempelvis uppmärksamhet, minne och tänkande (Kantomaa m.fl., 2018). Alla dessa processer är centrala för lärande och skolframgång.

Drollette m.fl. (2014) undersökte hur en kort stund av fysisk aktivitet påverkar barns hjärnfunktion och kognitiva färdigheter. Resultaten visade att t.o.m. ett enda träningspass kunde förbättra barns uppmärksamhet och förmåga att kontrollera impulser. Effekten var särskilt tydlig hos de barn som från början hade svagare kognitiva färdigheter. Efter fysisk aktivitet presterade dessa barn bättre i uppgifter som krävde koncentration (Drollette m.fl., 2014, s. 58). Forskarna mätte även förändringar i hjärnans aktivitet och kunde se snabbare reaktioner samt effektivare informationsbearbetning, vilket tyder på att barnens hjärnor arbetade mer fokuserat. Dessa förbättringar kan delvis förklaras av ökad blodcirkulation i

hjärnan samt frisättning av ämnen som stöder nervcellernas funktion och bidrar till hjärnans utveckling och inlärningsförmåga. (Drollette m.fl., 2014, s. 59–62).

Även annan forskning visar att korta inslag av fysisk aktivitet kan ha en positiv inverkan på elevers beteende och uppmärksamhet i undervisningen. Carlson m.fl. (2015) undersökte sambandet mellan rörelsebaserade pauser och elevers beteende i klassrummet. I deras studie uppmuntrades lärare att införa cirka tio minuter långa fysiska aktivitetsavbrott under skoldagen. Resultaten visade att dessa korta rörelsepauser ökade elevernas dagliga fysiska aktivitet, samtidigt som koncentrationen förbättrades och beteendeproblemen minskade. Eleverna uppvisade större förmåga att fokusera på uppgifter, mindre rastlöshet och bättre uppmärksamhet under lektionstid. (Carlson m.fl., 2015).

Forskningen visar således att fysisk aktivitet har både direkta och indirekta effekter på lärande. På en biologisk nivå stimulerar rörelse hjärnans utveckling genom ökat blodflöde, vilket stärker minnes- och koncentrationsförmågan. På en pedagogisk nivå kan rörelse som integreras i undervisningen bidra till ökad motivation, bättre fokus och bättre beteende bland eleverna. Rörelse under skoldagen kan därmed ses som en effektiv metod att stödja både kognitiv och social utveckling i skolan. Fysisk aktivitet som integreras i undervisningen har ett positivt samband med skolprestationer (Kantomaa m.fl., 2018). Fysisk aktivitet stärker således inte enbart de kognitiva funktionerna, utan skapar även förutsättningar för ett mer fokuserat, engagerat och hållbart lärande.

Fysisk aktivitet förbättrar uppmärksamhet, koncentrationsförmåga och informationsbearbetning. Fysisk aktivitet har dock även andra fördelar. Fysisk aktivitet främjar psykiskt välbefinnande i sociala sammanhang och upplevelser av att lyckas som stärker självkänslan. Samtidigt ökar frisättningen av dopamin, serotonin och endorfiner vilket bidrar till en omedelbar känsla av välbefinnande, förbättrar sömnkvaliteten och minskar stressnivån. Genom ökad blodcirkulation i hjärnan och effektivare ämnesomsättning stöder fysisk aktivitet även vakenhet, minnesfunktioner och kognitiv balans. (Kallunki, 2025). Inom motion kan upplevelser av att lyckas och att lära sig nya färdigheter därtill ge upphov till positiva känslor, vilka särskilt hos barn och unga är nära kopplade till utvecklingen av självbild och identitet (Matarma, 2012, s.8).

2.3 Inlärningsmetoder

Efter genomgången av hur rörelse påverkar minnet och våra kognitiva processer är det naturligt att se närmare på hur själva lärandet sker. Inläring är en komplex process där ny kunskap bygger på tidigare erfarenheter. Lärande sker genom hela livet – både medvetet och omedvetet. Minnet är starkt kopplat till inläring och utgör en aktiv del av lärande. Att minnas handlar inte bara om att samla information, och minnet är inte enbart ett lager av fakta, utan en kontinuerlig process där information bearbetas och ges mening (Lonka, 2020).

Det finns många olika inlärningsstilar och lika många sätt att lära sig. Det finns olika teorier om olika inlärningsstilar men de mest kända inlärningsstilarna som ofta beskrivs i litteraturen är auditiv, visuell och kinestetisk inläring och många elever kan ha en kombination av dessa. Auditiva elever lär sig bäst genom att lyssna och samtala, visuella elever genom att se och läsa, medan kinestetiska elever behöver röra på sig, och uppleva med kroppen för att förstå och minnas (Haaparanta, 2003).

Inläring kan ske både implicit och explicit. Implicit inläring innebär att kunskap tillägnas utan medveten ansträngning, medan explicit inläring sker när individen medvetet observerar, formulerar hypoteser och testar dem (Rebuschat, 2015). Dessa sätt att lära sig har studerats särskilt inom forskning om språkinläring. Till exempel kan implicit inläring ske när elever automatiskt lär sig ord och grammatiska strukturer i ett språk genom att lyssna och delta i samtal, utan att de medvetet reflekterar över reglerna. Explicit inläring uppstår däremot när läraren förklarar grammatiska regler och eleverna medvetet övar sig på att använda dem. (Rebuschat, 2015).

Eftersom elever lär sig på olika sätt är det viktigt att undervisningen varierar och ger utrymme för olika former av lärande. Ett sätt att möta särskilt de elever som lär sig bäst genom att röra på sig och uppleva med kroppen är att integrera fysisk aktivitet i undervisningen. Detta skapar förutsättningar för mer inkluderande undervisning där flera sinnen aktiveras, t.ex. genom rörelsebaserade inlärningsmetoder där rörelse används som ett pedagogiskt verktyg för att stödja lärande. (Daly-Smith m.fl., 2019; Kantomaa m.fl., 2018).

2.4 Rörelsebaserade inlärningsmetoder

Efter att ha identifierat olika inlärningsstilar blir det relevant att diskutera hur rörelse kan användas som en del av själva undervisningsmetoden. Begreppet rörelsebaserad inlärningsmetod är svårt att definiera entydigt, eftersom det omfattar många olika sätt att organisera och genomföra undervisning. Daly-Smith m.fl. (2019) ser rörelsebaserad inläring som en metod där fysisk aktivitet används för att stödja lärande. Undervisningen kan integrera motion till exempel genom funktionella metoder eller vara helt och hållet funktionell, eller så kan funktionalitet vara en av flera undervisningsmetoder (Kantomaa m.fl., 2018).

Rörelsebaserad undervisning kan genomföras på många olika sätt; läraren kan exempelvis använda lekar, par- och grupparbeten, musik, drama eller korta aktiva pauser. Metoden innebär att fysisk aktivitet integreras i undervisningen i olika ämnen – inte enbart under idrottslektioner. Huvudsyftet med rörelsebaserad inläring är att öka elevernas fysiska aktivitet under lektionerna och därigenom främja deras lärande.

Skolverket (2025) lyfter fram flera konkreta exempel på rörelsebaserade metoder i undervisningen, så som dans som en del av undervisningen, aktiva lektioner där fysisk aktivitet blir en naturlig del av arbetet, aktiva raster samt kombinerande av läxhjälp med fysisk aktivitet. Dessa exempel visar hur rörelse kan integreras i skolans vardag utan att undervisningens innehåll behöver minska.

Rörelsebaserade och aktiverande arbetssätt förekommer även i undervisningsmaterial i svenska som det andra inhemska språket, där olika typer av uppgifter kan stödja elevernas aktivitet och delaktighet i lärandet. Tidigare forskning visar att sådana uppgifter inte enbart syftar till att aktivera eleverna fysiskt, utan också kan bidra till variation i undervisningen samt stödja förståelsen av innehållet. Ääri (2023) visar i sin studie hur aktiverande övningar i läroböcker kan ta många olika former och hur rörelse kan integreras i undervisningen även genom relativt enkla uppgifter som inte kräver omfattande planering. Detta visar att rörelsebaserade arbetssätt kan fungera som ett pedagogiskt stöd i undervisningen.

Rörelsebaserad undervisning kan ha positiva effekter på koncentration, motivation och minne, vilket gör metoden särskilt relevant för elever som lär sig bäst genom praktiska och aktiva metoder. Den kan stödja kinetiska elever, som behöver rörelse för att förstå och minnas men bidrar samtidigt till att göra undervisningen mer varierad och engagerande för alla elever. En

central aspekt är att rörelsebaserad inläring inte bara syftar till fysisk aktivitet för hälsans skull, utan också fungerar som ett pedagogiskt verktyg för att förstärka förståelsen av undervisningens innehållet. (Daly-Smith m.fl., 2019; Kantomaa m.fl., 2018).

Metoden kan även kopplas till teorier om individuella skillnader i lärande och kognitiva stilar. Enligt Sternberg och Zhang (2001) finns det skillnader mellan elever i hur de bearbetar information och föredrar olika typer av lärandeupplevelser. Rörelsebaserad undervisning ligger nära Kolbs (1984) ackommoderande inlärningsstil, där lärande sker genom konkreta erfarenheter och aktivt handlande. (Sternberg & Zhang, 2001). Elever som får röra sig, prova och delta praktiskt har större möjlighet att öka sina kunskaper och utveckla sin problemlösningsförmåga. På så sätt kan rörelsebaserad undervisning ses som både praktiskt och teoretiskt motiverad, eftersom den stöder lärande på flera nivåer samtidigt och tar hänsyn till elevers olika inlärningspreferenser.

För att fullt förstå rörelsens betydelse i skolkontexten är det därför viktigt att belysa hur skolan genom sina val av undervisningsmetoder och miljö kan bidra till att öka barns och ungas fysiska aktivitet och därigenom stödja lärande.

2.5 Pedagogisk perspektiv

Från och med den 1 augusti 2026 är det enligt lag obligatoriskt för småbarns- och grundundervisningen att främja barns och ungas fysiskt aktiva livsstil. Denna skyldighet baseras på den ändring av grundskolelagen som riksdagen godkände i april 2025. Syftet med lagändringen är att stärka skolans och förskolans roll i att skapa jämlika och rättvisa förutsättningar för alla barn och unga att röra på sig i vardagen. Utifrån forskningen om rörelsens betydelse för lärande och hälsa kan denna lagändring ses som ett konkret steg mot en mer aktiv och hälsofrämjande skola. (Utbildningsstyrelsen, 2025).

På organisations- och skolnivå innebär lagändringen att skolornas verksamhetskultur behöver utvecklas mot ett mer rörelsefrämjande arbetssätt. Även Skolverket (2025) framhåller att rörelse bör genomsyra hela skolans kultur från undervisning till raster och skolmiljö. Det centrala är att fysisk aktivitet inte längre ses som något som enbart hör till idrottslektionerna, utan som en naturlig del av hela skolans pedagogiska verksamhet. Enligt utbildningsstyrelsen (2025) kan en fysiskt aktiv livsstil till exempel främjas genom att man utnyttjar aktiva pauser

under lektionerna eller genom att använda sig av funktionella och rörelsebaserade undervisningsmetoder.

I Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014 framhålls mångsidiga arbetssätt som en central del av undervisningen. Enligt läroplanen bidrar varierade arbetsformer till lärandeglädje, upplevelser av att lyckas samt till att stödja kreativ verksamhet som är typisk för olika åldrar. Vidare lyfts erfarenhetsbaserade och funktionella arbetssätt, användning av flera sinnen samt rörelse fram som faktorer som kan stärka motivationen och öka upplevelsen av lärande. Samtidigt formuleras rörelse inte som ett explicit mål kopplat till fysisk aktivitet eller livsstil, utan nämns främst som en del av pedagogiska arbetssätt. (Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014, s. 29–31).

I Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014 beskrivs det andra inhemska språket (svenska) för årskurserna 1–2, 3–6 och 7–9 som ett läroämne där språkinläringen ska präglas av glädje, lekfullhet och kreativitet. I alla årskurshelheter betonas vikten av mångsidig undervisning och varierade arbetssätt, och det framhålls att språkinläringen kan stödjas genom rörelsebaserade arbetssätt. Samtidigt behandlas dessa endast översiktligt och i begränsad omfattning. Begreppet rörelse eller fysisk aktivitet nämns inte i målen eller innehållsbeskrivningarna för det andra inhemska språket, och inte heller lyfts främjandet av en fysiskt aktiv livsstil fram som en del av ämnets uppdrag. Detta indikerar att det även om läroplanen öppnar för pedagogisk variation och funktionella arbetssätt, saknas tydliga nationella riktlinjer för hur rörelse kan integreras i undervisningen i det andra inhemska språket. (Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014, s.124, 196, 324.)

Pedagogiskt har läraren en central roll i att skapa en lärandemiljö som stöder rörelse och aktivitet. Rörelse i undervisningen handlar inte enbart om fysisk aktivitet i sig, utan om ett didaktiskt val som stärker elevernas lärande, koncentration och motivation. Enligt Daly-Smith m.fl. (2019) kräver rörelsebaserat lärande att läraren planerar undervisningen så att fysisk aktivitet blir en naturlig del av inlärningsprocessen, anpassad till ämnets innehåll och gruppens behov. Då kan rörelse integreras utan att minska det akademiska innehållet, vilket forskning också har visat inte påverkar elevernas skolprestationer negativt (Carlson m.fl., 2015).

Sett ur ett didaktiskt perspektiv kan rörelse sålunda både användas som metod och som stöd för inläring. Rörelse kan integreras i olika ämnen genom till exempel lekar, samarbetsövningar, musik, drama eller korta aktiva pauser (rörelse i skolan, 2025). Som Ääri (2023) visar kan rörelsebaserade och funktionella arbetssätt genomföras genom konkreta och relativt enkla uppgifter i undervisningen, vilket gör dem praktiskt genomförbara i klassrummet, och undervisningsmaterial erbjuder också ofta bra möjligheter att integrera rörelse. Läraren har här möjlighet att använda rörelse som ett pedagogiskt verktyg för att skapa variation, förbättra fokus och öka elevernas engagemang. Denna typ av funktionella undervisningsmetoder stärker samtidigt elevernas sociala samspel och ansvarstagande i gruppen.

På individnivå kan rörelsebaserad undervisning kopplas till teorier om inlärningsstilar eller individuella skillnader i lärande. Kinestetiskt lärande utgör en viktig teoretisk grund för rörelsebaserad undervisning. Enligt Haaparanta (2003) lär sig vissa elever bäst genom att röra sig, pröva och uppleva med kroppen. Dessa så kallade kinestetiska elever behöver fysisk aktivitet för att förstå och minnas bättre. Även Sternberg och Zhang (2001) framhåller att elever uppvisar skillnader i hur de bearbetar information och föredrar olika typer av lärandeupplevelser. Därför är det viktigt att undervisningen erbjuder möjligheter till aktivt och kroppsligt deltagande, vilket gör lärandet mer meningsfullt och inkluderande för alla.

När rörelse integreras medvetet och didaktiskt i undervisningen kan det bidra till ökat välbefinnande, djupare förståelse och en mer inkluderande skolmiljö där alla elever ges möjlighet att lyckas på sina egna villkor. Forskning visar att lärarens roll är avgörande när det gäller hur och i vilken utsträckning fysisk aktivitet integreras i undervisningen. Carlson m.fl. (2015) undersökte hur lärare genomförde korta rörelsepåuser i klassrummet och hur dessa påverkade elevernas beteende och koncentration. Resultaten visade att de lärare som regelbundet använde rörelsepåuser upplevde att eleverna var mer fokuserade, mindre rastlösa och visade större engagemang i arbetet. Majoriteten av lärarna ansåg dessutom att rörelsepåuserna hade en positiv inverkan på klassrumsmiljön, elevernas välbefinnande och deras arbetsinsats. Detta ligger i linje med skolans övergripande mål att stödja elevernas välbefinnande och lärande.

Studien belyser därmed hur rörelsebaserade metoder inte enbart gynnar eleverna, utan också bidrar till en mer dynamisk och motiverande lärandemiljö för hela klassen. Den visar att lärare som får stöd och uppmuntran i att använda rörelse i undervisningen är mer benägna att

implementera dessa metoder. Därför är lärarens förståelse, attityd och didaktiska kompetens centrala faktorer för hur rörelsebaserad undervisning kan utföras i praktiken – vilket också utgör utgångspunkten för denna studie. Det pedagogiska perspektivet visar sammanfattningsvis att rörelse inte enbart är ett medel för hälsa utan en grundläggande del av lärandet och skolans pedagogiska ansvar.

3 Material och metod

I detta kapitel beskrivs studiens empiriska material och metod. Syftet är att redogöra för hur enkätundersökningen har planerats, genomförts och utformats för att besvara studiens forskningsfrågor. I avsnitt 3.1 presenterar jag enkät som metod, i avsnitt 3.2 redogör jag för genomförandet av enkätundersökningen och i avsnitt 3.3 beskrivs enkätens struktur och uppbyggnad.

3.1 Enkät som metod

Materialet för studien har insamlats via en enkät riktad till svensklärare på olika skolnivåer. Enkäten valdes som metod eftersom den möjliggör insamling av data från flera deltagare på ett effektivt sätt och ger en översikt över lärares attityder, erfarenheter och uppfattningar om rörelsebaserade undervisningsmetoder. Genom att kombinera både slutna och öppna frågor kan enkäten ge både kvantitativ och kvalitativ information, vilket bidrar till en nyanserad förståelse av rörelsebaserade undervisningsmetoder och attityder till dessa.

Enkät som metod lämpar sig väl för studiens syfte, eftersom den gör det möjligt att analysera hur svensklärare ser på fördelar och hinder i samband med rörelse i undervisningen. Samtidigt ger den utrymme för deltagarna att fritt uttrycka sina egna tankar och erfarenheter, vilket berikar materialet med personliga perspektiv och konkreta exempel.

Valet av enkät som forskningsmetod grundar sig också på tanken att olika metoder kan komplettera varandra. Ginsburg (1995) framhåller att kombinationen av kvantitativa och kvalitativa metoder bidrar till en djupare och mer helhetsmässig förståelse av det undersökta fenomenet. I denna studie används därför en enkät som innehåller både strukturerade slutna frågor och öppna frågor för att belysa lärarnas attityder och erfarenheter ur flera perspektiv.

3.2 Genomförandet av enkätundersökningen

Enkätundersökningen genomfördes digitalt med hjälp av verktyget Webropol, som möjliggör anonym och systematisk datainsamling. Enkäten var öppen för svar från december 2025 till januari 2026. Deltagandet var frivilligt.

Undersökningen riktades till svensklärare på olika skolstadier i Finland samt till lärarstuderande. Respondenterna rekryterades genom ett målinriktat urval, där en del av svaren samlades in via personliga kontakter och en del via en lågstadieskola i Karkkila. Samtliga respondenter hade erfarenhet av eller utbildning inom undervisning i svenska.

Totalt besvarades enkäten av 15 respondenter. Eftersom materialet därmed är relativt begränsat ligger fokus i analysen inte enbart på kvantitativa resultat, utan också på en mer kvalitativ och fördjupad analys av respondenternas öppna svar.

3.3 Enkätens struktur

Enkäten utformades för att besvara studiens tre forskningsfrågor om svensklärares attityder, upplevda fördelar och hinder vid rörelsebaserade undervisningsmetoder. Enkäten består av både slutna och öppna frågor för att samla in såväl kvantitativa som kvalitativa data. Den är tvåspråkig på svenska och finska för att säkerställa att alla deltagare kan svara på sitt modersmål.

Frågorna är indelade i tre huvuddelar. Den första delen samlar in bakgrundsinformation om deltagarna, såsom skolnivå, undervisningserfarenhet och eventuell utbildning inom rörelsebaserad undervisning. Den andra delen fokuserar på lärarnas attityder och erfarenheter av rörelsebaserad undervisning genom påståenden som besvaras med en femgradig Likert-skala (1 = helt oenig, 5 = helt enig). Den tredje delen innehåller öppna frågor som ger deltagarna möjlighet att med egna ord beskriva vilka fördelar och utmaningar de ser i att använda rörelse i undervisningen. Enkäten bestod av totalt tolv frågor, tre bakgrundsfrågor, sex Likert-skala-påståenden samt tre öppna frågor.

Enkäten är utformad så att frågorna följer en logisk ordning från allmän bakgrund till mer reflekterande teman. Svaren har insamlats anonymt, och inga personuppgifter som kan identifiera deltagarna har efterfrågats. I avhandlingen analyseras svaren i samma ordning som de kommer i enkäten. Analysen av svaren syftar till att identifiera och lyfta fram de mest centrala temana.

4 Analys

I detta kapitel presenteras och analyseras resultaten från enkätundersökningen. Analysen syftar till att besvara studiens forskningsfrågor om svensklärares attityder till rörelsebaserad undervisning, upplevda fördelar samt hinder och förutsättningar för användning av rörelse i undervisningen.

Resultaten redovisas i enlighet med enkätens struktur. I avsnitt 4.1 presenteras bakgrundsinformation om respondenterna och i avsnitt 4.2 analyseras lärarnas attityder till rörelsebaserad undervisning utifrån svaren på Likert-skala-frågorna. Jag har valt att använda Webpols färdiga tabeller i min analys. Avsnitt 4.3 och 4.4 behandlar de öppna svaren och fokuserar på upplevda fördelar samt förutsättningar och hinder för användning av rörelse i undervisningen. Avslutningsvis sammanfattas i avsnitt 4.5 lärarnas erfarenheter och konkreta exempel på hur rörelsebaserade undervisningsmetoder kan integreras i undervisningen i praktiken.

Resultaten analyseras och tolkas i relation till studiens syfte och forskningsfrågor. Efter som frågorna var på svenska och finska har de flesta svaren skrivits på finska. Jag har använt Copilot att översätta svaren.

4.1 Bakgrundsinformation om respondenter

Totalt besvarades enkäten av 15 respondenter. Respondenterna var verksamma inom undervisning i svenska eller studerade till svensklärare och de representerade olika skolnivåer och varierande grad av undervisningserfarenhet.

När det gäller skolnivå uppgav majoriteten av respondenterna att de undervisar på lågstadiet. Av respondenterna arbetade 60,0 % på lågstadiet, 33,3 % på högstadiet och 13,3 % på gymnasiet. Eftersom frågan möjliggjorde flera svar representerar dessa andelar överlappande skolnivåer. Utöver detta valde 26,7 % alternativet *annan*, där de svarade att de var lärarstuderande, eller undervisade vid yrkeshögskola. Detta visar att materialet även inkluderar perspektiv utanför den traditionella grundskolan och gymnasiet.

Respondenternas undervisningserfarenhet varierade, men majoriteten hade relativt kort erfarenhet av läraryrket eftersom de fortfarande studerar. Av respondenterna uppgav 80,0 %

att de hade arbetat som lärare i 0–5 år. En respondent (6,7 %) hade 11–20 års erfarenhet, medan 13,3 % hade mer än 20 års erfarenhet. Ingen respondent uppgav att de hade 6–10 års erfarenhet. Resultatet visar således att materialet till stor del består av nyare lärare och lärarstudierande, men även inkluderar mer erfarna lärare.

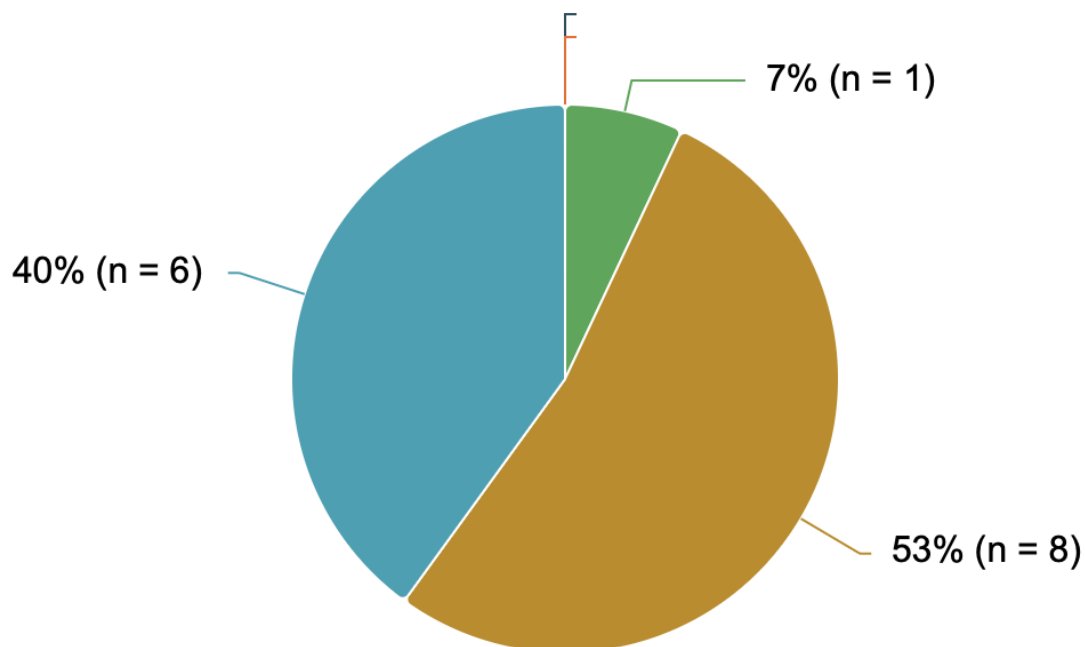
På frågan om tidigare utbildning eller fortbildning inom rörelsebaserad undervisning svarade 40,0 % av respondenterna att de hade fått utbildning, medan 60,0 % uppgav att de inte hade fått någon utbildning inom området. Detta ger en viktig bakgrund för analysen av lärarnas trygghetskänsla, attityder och upplevda hinder gällande användningen av rörelse i undervisningen. Då en majoritet av respondenterna uppgav att de saknar tidigare utbildning inom området, är det relevant att ta detta i beaktande vid den fortsatta analysen av öppna svar och attityder.

4.2 Lärares attityder till rörelsebaserad undervisning (Likert-skala)

I detta avsnitt analyseras lärarnas attityder och erfarenheter till rörelsebaserad undervisning. Attityderna undersöktes med hjälp av flera påståenden som besvarades med en femgradig Likert-skala (1 = helt oenig, 5 = helt enig). Respondenterna tog ställning till i vilken grad de höll med eller inte höll med påståendena. Svaren analyseras utifrån de teman som lyfts fram i materialet. Frågan 6 hade också möjligheten att motivera sitt svar som analyseras senare.

4.2.1 Uppfattningar om rörelsebaserad undervisning och lärande

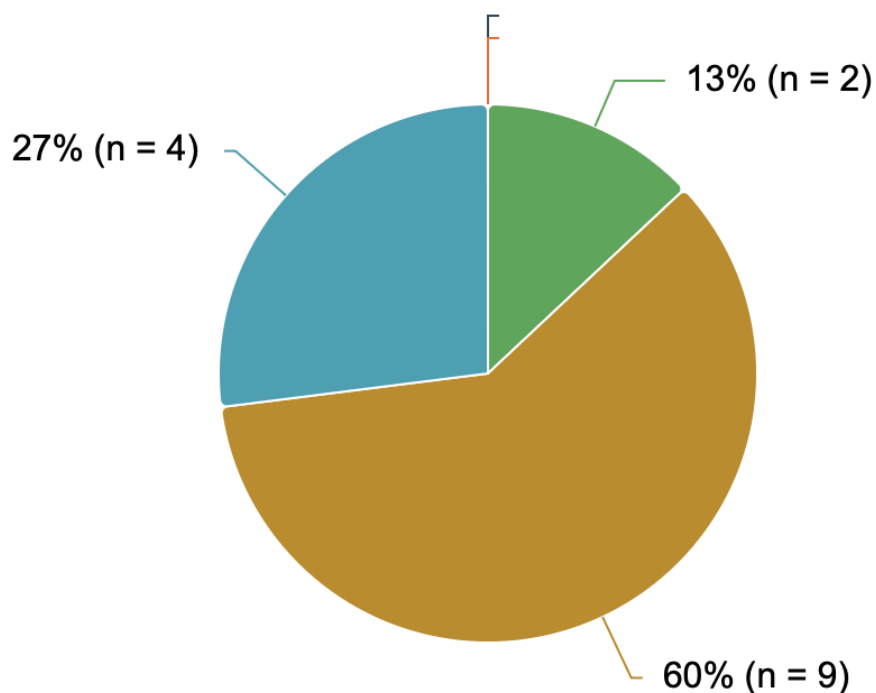
Respondenter tog ställning till påståendet: Rörelsebaserad undervisning är ett effektivt sätt att stödja elevernas lärande.



Resultaten visar positiva attityder till rörelsebaserad undervisning och att det stödjer lärandet. Nästan alla respondenter upplever att rörelsebaserad undervisning är ett effektivt sätt att stödja elevernas lärande. Av respondenterna uppgav 53,3 % att de var ganska eniga i påståendet, medan 40,0 % var helt eniga. Endast en respondent valde det neutrala alternativet och ingen respondent uttryckte oenighet. Detta betyder att lärarna i mycket hög grad tror på rörelsens positiva betydelser för lärande. Resultatet visar en stark uppfattning om att rörelse inte upplevs som något som stör undervisningen, utan tvärtom som något som kan stöda elevernas inläring. Detta stödjer Kantomaa m.fl. (2018) som lyfter fram att fysisk aktivitet under skoldagen visats ha effekter på lärande och kognitiva funktioner.

4.2.2 Rörelse och motivation

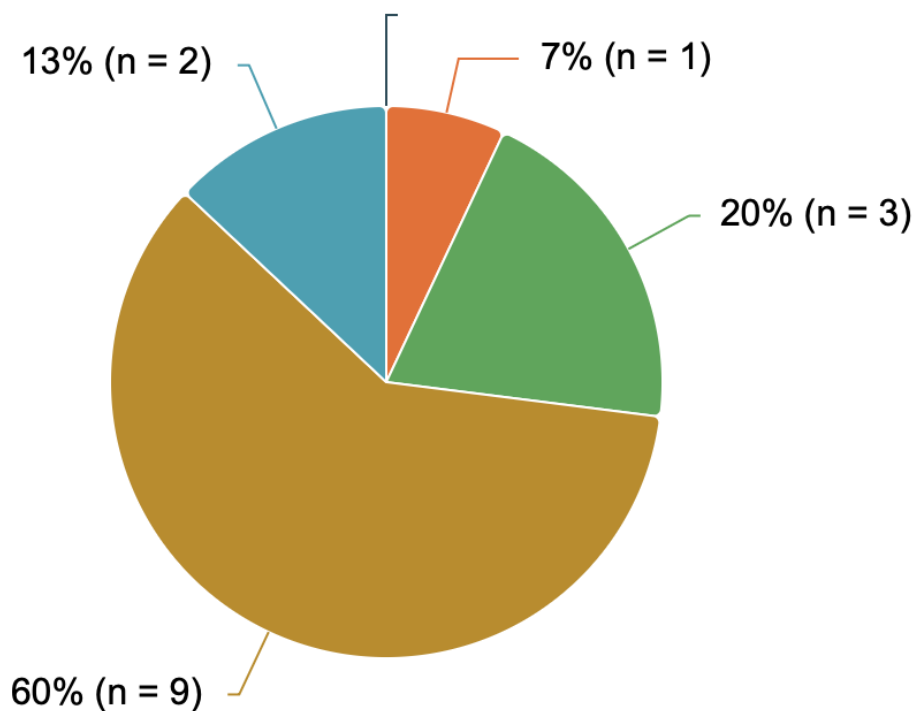
Respondenter tog ställning till påståendet: Rörelse i undervisningen ökar elevernas motivation.



Även påståendet om att rörelse i undervisningen ökar elevernas motivation fick ett tydligt stöd bland respondenterna. Av lärarna var 60,0 % ganska eniga och 26,7 % helt eniga i detta påstående. Två respondenter (13,3 %) valde ett neutralt svar. Resultaten tyder på att de flesta lärarna upplever att rörelse kan göra undervisningen mer intressant och engagerande för eleverna. Samtidigt kan man konstatera att de neutrala svaren inte representerar negativa attityder, utan snarare att alla kanske inte är helt säkra på hur stark effekt rörelsebaserade metoder har i alla situationer eller med alla elevgrupper.

4.2.3 Trygghet i att använda rörelsebaserade metoder

Respondenterna tog ställning till påståendet: Jag känner mig trygg i att använda rörelsebaserade metoder i min undervisning.



När det gäller lärarnas egen trygghet i att använda rörelsebaserade metoder får vi en mer varierad bild. Detta kan vara kopplat till tidigare utbildning om rörelsebaserade metoder eller att en del av respondenterna fortfarande studerar och inte har så mycket erfarenhet av undervisning ännu. Flesta svaren hade positiv ställning till tryggheten mot rörelsebaserade undervisningsmetoder. Majoriteten av respondenterna, 60,0 %, uppgav att de var ganska eniga i att de känner sig trygga, och 13,3 % var helt eniga. Samtidigt valde 20,0 % det neutrala alternativet, och en respondent (6,7 %) uppgav att hen var ganska oenig.

Detta visar att många lärare har positiva attityder till rörelsebaserad undervisning, men alla känner sig inte helt trygga i att använda metoderna i praktiken. För vissa kan osäkerheten handla om brist på erfarenhet eller kunskap om hur rörelse kan anpassas till olika elevgrupper.

De öppna svaren till denna fråga ger en tydligare bild av varför trygghetskänslan varierar. Flera respondenter beskrev att de saknar konkreta idéer och färdigt material, vilket gör det svårt att komma i gång eller utveckla undervisningen. Några saknar själva erfarenhet som lärare. Några uttryckte också att det kan vara svårt att veta vilka rörelsebaserade metoder som passar bäst för en viss grupp.

"Eftersom jag ännu inte har samlat så många år av undervisningserfarenhet känner jag att jag behöver fler idéer för hur jag kan använda rörelse i undervisningen."

"Jag skulle behöva fler idéer för rörelsebaserad undervisning och ibland svårt att veta vilka metoder passar till gruppen"

"Jag skulle vilja lära mig fler olika sätt att öka det funktionella eller rörelsebaserade arbetssättet i min undervisning."

Samtidigt berättade vissa respondenter att de känner sig trygga tack vare utbildning, praktik eller lång erfarenhet av att arbeta med funktionella och kroppsliga arbetssätt.

"Jag har lång erfarenhet av att använda lärmiljöer utanför skolan samt funktionella och aktiverande metoder i undervisningen. Även läroplanen stöder och möjliggör användningen av mångsidiga undervisningsmetoder. Aktiviteter och funktionella arbetssätt passar också väl med min personlighet och mitt sätt att arbeta."

Flera respondenter betonade även att rörelse fungerar bäst när den används i lagom mängd och anpassas till elevernas ålder, behov och personlighet. För vissa elever kan rörelse skapa motivation, medan det för andra kan upplevas som stressande. Även inlärningssvårigheter kommer fram.

"Ibland känns det också som att vissa grupper är svåra att få motiverade att röra på sig."

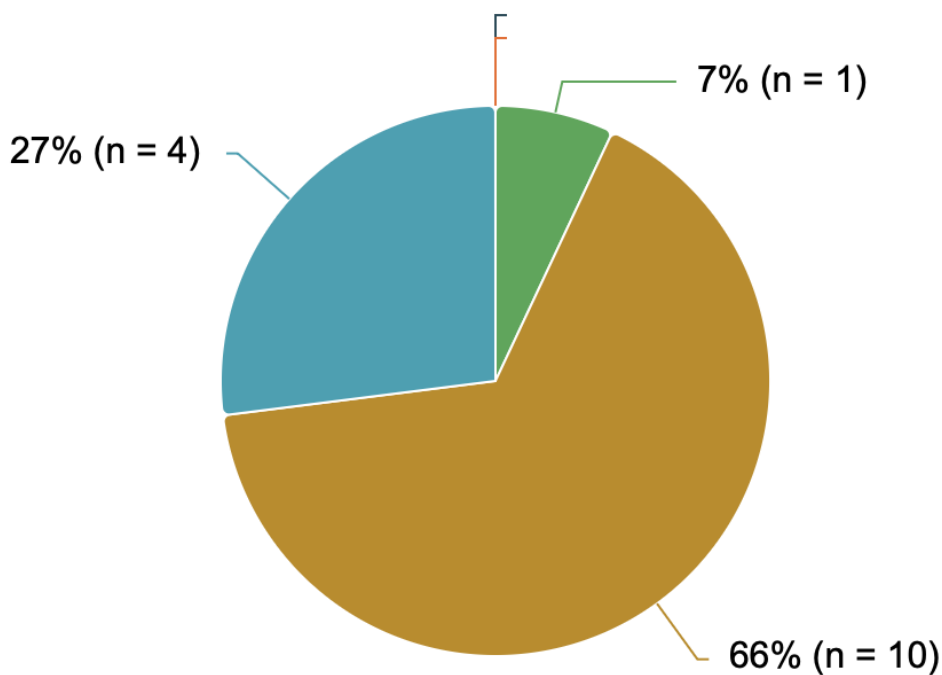
"I lagom mängd är funktionella och aktiverande arbetssätt en bra metod."

"Särskilt elever som har koncentrationssvårigheter – vilket verkar ha blivit vanligare – är de som behöver rörelse."

"Mycket beror på elevernas ålder när det gäller hur motiverande eller uppskattade rörelsebaserade undervisningsmetoder upplevs."

4.2.4 Rörelse, minne och koncentration

Respondenter tog ställning till påståendet: Fysisk aktivitet under lektioner stödjer elevernas minne och koncentration.



Påståendet om att fysisk aktivitet under lektioner stödjer elevernas minne och koncentration fick ett mycket starkt stöd från respondenterna. Av respondenterna uppgav 66,6 % att de var ganska eniga och 26,7 % att de var helt eniga i påståendet. Endast en respondent (6,7 %) valde ett neutralt alternativ men ingen respondent uttryckte oenighet. Resultatet visar därmed en uppfattning om ett tydligt samband kring rörelsens positiva inverkan på elevers kognitiva funktioner. Resultaten tyder på att lärarna till stor del upplever att rörelse kan hjälpa eleverna att fokusera bättre och minnas undervisningens innehåll.

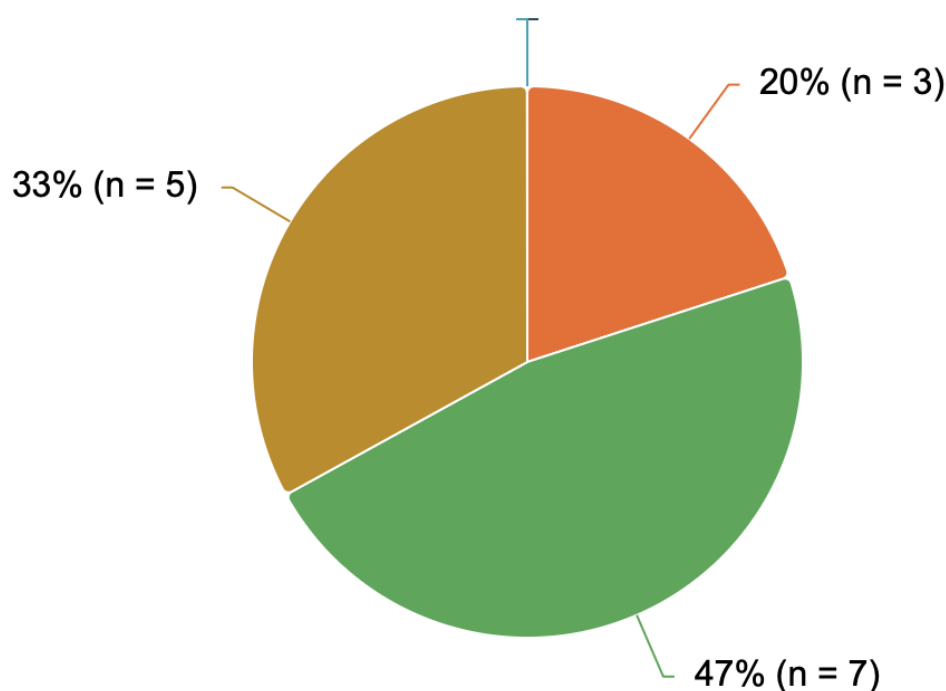
Lärarnas uppfattningar stämmer överens med tidigare forskning som visar att fysisk aktivitet som integreras i undervisningen har ett positivt samband med skolprestationer (Kantomaa m.fl., 2018). Enligt forskningen påverkar fysisk aktivitet hjärnans funktioner genom ökad blodcirkulation och effektivare ämnesomsättning, vilket i sin tur förbättrar vakenhet,

minnesfunktioner och kognitiv förmåga (Kallunki, 2025). Vidare framhåller också Kantomaa m.fl. (2018) att fysisk aktivitet påverkar centrala kognitiva processer såsom uppmärksamhet, minne och tänkande positivt. Dessa processer är avgörande för lärande, eftersom de möjliggör mottagande, bearbetning och lagring av information.

Resultaten visar att lärarnas erfarenheter och uppfattningar ligger i linje med den teoretiska bakgrund som presenterats i studien. Rörelse framträder inte enbart som ett medel för fysisk aktivitet, utan även som ett pedagogiskt verktyg som kan stödja elevers kognitiva funktioner och därigenom bidra till bättre förutsättningar för lärande

4.2.5 Skolans verksamhetskultur

Respondenter tog ställning till påståendet: Skolans verksamhetskultur stöder användningen av rörelse i undervisning.



När det gäller skolans verksamhetskultur framträder en mer osäker och varierande bild. Endast 33,3 % av respondenterna uppgav att de var ganska eniga i att skolans verksamhetskultur stöder användningen av rörelse i undervisningen. Nästan hälften av respondenterna (46,7 %) valde det neutrala alternativet, medan 20,0 % uppgav att de var ganska oeniga. Resultaten visar på att många lärare upplever att stödet för rörelsebaserade metoder i undervisningen är otydligt eller varierande.

Detta kan tolkas som att användningen av rörelse i undervisningen i stor utsträckning lämnas till den enskilda lärarens ansvar. Avsaknad av gemensamma riktlinjer, gemensamma arbetssätt eller tydligt organisatoriskt stöd kan göra det svårt för lärare att regelbundet integrera rörelse i undervisningen, trots positiva attityder till metoden.

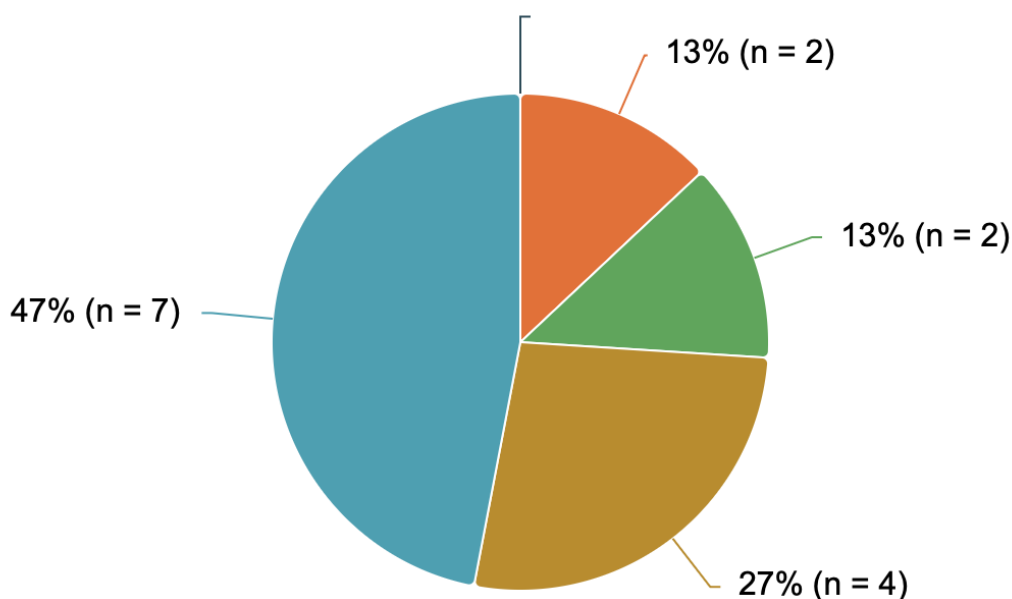
Skolverket (2025) framhåller att rörelse bör genomsyra hela skolans verksamhetskultur, från undervisning till raster och skolmiljö. Resultaten i denna studie tyder dock på att detta ideal inte alltid sker i praktiken. Lärare upplever ofta tidspress och ett högt krav på planering, vilket kan göra att utveckling och genomförande av rörelsebaserade arbetssätt blir ett individuellt ansvar snarare än en gemensam agenda för skolan.

Samtidigt formuleras rörelse i läroplanen inte som ett tydligt mål kopplat till fysisk aktivitet eller livsstil utan nämns främst som en del av pedagogiska arbetssätt. Detta innebär att läroplanen öppnar dörrar för användning av rörelsebaserade metoder, men inte ger tydliga anvisningar för hur de ska integreras i undervisningen. Det blir på lärarens ansvar att förverkliga dem.

Lärarna upplever sålunda en viss osäkerhet kring hur rörelse kan ordna och prioriteras inom svenskundervisningen. Tidsbrist, ett begränsat antal undervisningstimmar i svenska samt kraven i läroplanen kan göra det svårt att införa rörelsebaserade undervisningsmetoder. Som Ääri (2023, s. 52) lyfter fram har läraren en central roll i användningen av rörelsebaserade arbetssätt: ”Även om läromedlet innehåller aktiverande övningar framhävs lärarens ansvar att välja dessa övningar och våga variera arbetssätt i undervisningen. Dessutom ska lärarna och läroboksförfattarna notera aktuella problem såsom det minskade antalet svensklektioner, knappa resurser och utrymmesbrist.”. Detta kan vara orsaken till varför skolans verksamhetskultur inte alltid upplevs som stödjande.

4.2.6 Behov av idéer och material

Respondenterna tog ställning till påståendet: Jag skulle vilja använda mer rörelse i min undervisning men saknar idéer eller material.



Resultaten visar att många lärare vill integrera mer rörelse i undervisningen, men upplever brist på idéer eller material. Av respondenterna var 46,7 % helt eniga och 26,7 % ganska eniga i detta påstående. Sammanlagt innebär detta att över hälften (73,4%) av respondenterna upplever ett behov av mer stöd. Samma kom fram även tidigare, att lärarna har positiva attityder till rörelsebaserade undervisningsmetoder men saknar material. Man kan konstatera att viljan att använda rörelsebaserade metoder finns, men att praktiska hinder kan begränsa användningen. Detta pekar på ett behov av fortbildning, idébanker och kollegialt stöd för att göra rörelse till en mer naturlig del av undervisningen.

4.3 Upplevda fördelar med rörelsebaserad undervisning

I detta avsnitt analyseras de fördelar med rörelsebaserad undervisning som framkommer i respondenternas öppna svar. Materialet visar tydligt att lärarna upplever många positiva effekter av att integrera rörelse i undervisningen. I svaren framträder flera återkommande teman som belyser olika aspekter av rörelsebaserade undervisningsmetoder. Analysen baseras på dessa återkommande teman i materialet och lärarnas egna kommentarer används för att synliggöra deras erfarenheter.

Ett mycket tydligt tema i svaren är att rörelsebaserad undervisning upplevs öka elevernas motivation och lust att delta i undervisningen. Över 5 kommentarer nämnde ökad motivation och lust att delta i undervisningen. Flera lärare beskriver hur eleverna blir mer engagerade och aktiva när de får röra på sig jämfört med mer stillasittande arbetssätt.

"Jag upplever att eleverna blir mer engagerade under lektionen och deltar mer aktivt i undervisningen."

"Elever blir mer motiverade och tycker om när de får röra på sig. Blir glada. Och gör helt enkelt lektioner mer motiverade. "

"Det skapar variation och upplevs som motiverande för eleverna."

Dessa kommentarer visar att rörelse inte enbart upplevs som ett pedagogiskt verktyg, utan också som något som bidrar till en mer positiv stämning och ökad lust att lära sig svenska.

Flera respondenter lyfter också fram att rörelse hjälper att höja elevernas aktivitetsnivå och de blir piggare. Rörelsebaserade undervisningsmetoder gör dem mer närvarande under lektionerna. Rörelse beskrivs som ett sätt att aktivera eleverna och bryta långa perioder av stillasittande.

"Motion främjar blodomloppet så hjärnan funkar bättre och elever är då mer vakna."

"Det aktiverar eleverna och ger en paus från stillasittande arbete."

"Det ger variation i lektionen och får eleverna att ibland resa sig upp från bänken."

Dessa svar visar att rörelse kan bidra till att höja elevernas energi under lektionerna och skapa bättre förutsättningar för aktivt deltagande i undervisningen. Också andra viktiga aspekter lyfts fram. Utöver att höja aktivitetsnivån upplever flera lärare att rörelse även kan bidra till bättre koncentration och lugnare arbetsro. Genom att få möjlighet att röra på sig kan eleverna lättare fokusera efteråt. Dessa erfarenheter visar att rörelse kan fungera både som aktivering och som ett sätt att skapa balans i klassrummet.

"Eleverna får möjlighet att göra av med överskottsenergi."

"Lite rörelse kan också hjälpa till att lugna en rastlös grupp."

Ett centralt och återkommande tema i materialet är att rörelse upplevs stödja lärande och minne. Detta ligger också i linje med den teoretiska bakgrunden som presenteras tidigare. Flera respondenter beskriver hur kopplingen mellan rörelse och innehåll gör det lättare för eleverna att komma ihåg det som behandlats.

"Den största nyttan handlar sannolikt om minnet, eftersom kopplingen mellan rörelse och innehåll enligt forskning stöder minnet."

"Repetition tillsammans med rörelse kan hjälpa elever att minnas bättre. Till exempel om en elev minns att verb övades i korridoren kan det vara lättare att minnas innehållet genom att tänka tillbaka på situationen."

"Ofta upplevs funktionella arbetssätt som meningsfulla för eleverna och de blir mer motiverade att lära sig, och lärandet sker ofta samtidigt som aktiviteten."

Respondenterna lyfter även fram att rörelsebaserad undervisning kan vara särskilt gynnsam för elever som inte lär sig bäst genom traditionellt läs- och skrivarbete. Dessa elever kan beskrivas som mer praktiska eller kinetiskt orienterade i sitt lärande och lär sig ofta bäst genom prova och göra saker själv. Rörelse bidrar till variation och kan stödja olika sätt att lära sig. Detta tyder på att rörelsebaserad undervisning kan bidra till mer inkluderade lärmiljöer där fler elever får möjlighet att lyckas.

"Det ger variation och stöd för elever som lär sig på olika sätt."

"Vissa elever är mer 'görande än läsande', och då kommer fördelarna med rörelse och funktionella arbetssätt fram."

Även sociala fördelar kommer fram i respondenternas svar. Flera respondenter beskriver sociala fördelar med rörelsebaserad undervisning. Många rörelsebaserade arbetssätt uppmuntrar till samarbete och gemensamt arbete, vilket kan stärka elevernas sociala färdigheter.

"Många undervisningsmetoder som främjar rörelse uppmuntrar också elever till par- och grupparbete, vilket kan förbättra till exempel sociala färdigheter."

"Det ökar motivationen och koncentrationen, skapar variation i studierna, ökar välbefinnandet och fungerar också som ett verktyg för gruppbildning."

Ett återkommande tema i materialet är också vikten av variation och pauser i undervisningen. Rörelse beskrivs som ett sätt att bryta långa perioder av stillasittande och ge eleverna återhämtning under långa lektioner.

"Det ger trevlig variation i det mer traditionella arbetssättet och fungerar som små pauser under långa lektioner."

"Det skapar variation i lektionerna, vilket kan förbättra lärandet och hjälpa eleverna att minnas bättre."

"Dessutom förbättrar rörelse blodcirkulationen och kan förebygga belastningsskador, så det är bra att eleverna lär sig att ta pauser från sittande i skolan."

Slutligen framkommer att rörelsebaserade undervisningsmetoder kan bidra till positiva upplevelser och stärkt känsla av kompetens hos eleverna. Genom att få visa sitt kunnande på olika sätt kan fler elever uppleva att de lyckas.

"Det reglerar aktivitetsnivån, ökar motivationen och väcker intresse, stöder minnet och kan ge positiva upplevelser samt stärka elevernas känsla av självförtroende."

"Användningen av rörelse aktiverar eleverna på riktigt och öppnar deras sinnen för mångsidigt lärande. Det skapar positiva skolupplevelser och stöder elevernas helhetsmässiga utveckling."

Sammanfattningsvis upplevs rörelsebaserad undervisning ha flera och mångsidiga fördelar. Lärarna beskriver ökad motivation, förbättrad koncentration, stöd för lärande och minne, större variation i undervisningen samt positiva effekter på elevernas sociala färdigheter, hälsa och välbefinnande. Rörelse framträder som ett pedagogiskt verktyg som kan bidra till både

lärande och positiva skolupplevelser, samtidigt som lärarna betonar vikten av anpassning till elevgrupp och undervisningskontext.

4.4 Förutsättningar och hinder för användningen av rörelse i undervisning

I detta avsnitt analyseras de hinder och utmaningar som framkommer i respondenternas öppna svar när det gäller användningen av rörelsebaserad undervisning. Trots att lärarna i materialet i stor utsträckning beskriver många fördelar med rörelse i undervisningen, lyfter flera respondenter även fram faktorer som kan göra det svårt att använda rörelsebaserade arbetsätt i praktiken. Frågan om vilka hinder och utmaningar lärarna upplever utgör också en av studiens forskningsfrågor.

Ett tydligt tema i materialet är bristen på idéer och kunskap om hur rörelse kan integreras i undervisningen. Det samma kommer i fram redan tidigare i resultaten från slutna frågor med Likert-skala. Många lärare känner att de saknar material och idéer. Flera respondenter beskriver att de saknar konkreta metoder och exempel på hur rörelse kan användas i klassrummet. Några lyfter fram att utbildningen i ämnet har varit begränsad och att de därför inte känner sig helt säkra på hur de kan arbeta med rörelsebaserade metoder. Detta kan även kopplas till bakgrundsfråga 3, om lärarna har fått tidigare undervisning om rörelsebaserade metoder, vid vilken 60,0 % uppgav att de inte hade fått någon utbildning inom området.

"Jag känner inte till tillräckligt många olika sätt att integrera rörelse i undervisningen eftersom utbildningen i detta område har varit mycket begränsad."

"Tid brist och saknar idéer. "

Flera respondenter beskriver också att de själva skulle behöva söka mer information eller utveckla nya arbetsätt, men att tiden för detta ofta saknas i lärarnas vardag. Resultaten visar sålunda att viljan att använda rörelsebaserade metoder finns men bristen på konkreta idéer och pedagogiska resurser begränsar användningen i praktiken. Detta kan även kopplas till svaren om skolans verksamhetskultur där flera lärare uppgav att stödet för rörelsebaserade metoder i undervisningen är begränsat och att ansvaret ofta ligger på den enstaka läraren.

Ett annat återkommande tema i svaren är tidsbrist och planering. Flera lärare beskriver att rörelsebaserade aktiviteter kan kräva mer planering än traditionella undervisningsmetoder. Det kan exempelvis ta tid att planera aktiviteter och att förbereda material för lektioner.

"Att inkludera rörelse i lektionerna kräver ofta mer tid i planeringen."

Även osäkerheten kring vilka metoder som fungerar bäst för olika elevgrupper kan göra planeringen mer tidskrävande. Lärarna beskriver att det inte alltid är möjligt att i förväg veta vilka aktiviteter som fungerar bäst i en viss grupp, vilket kan göra det svårare att integrera rörelse i undervisningen.

Ett tredje tema i materialet handlar om utmaningar kopplade till klassrumsbeteende och elevgrupper. Flera respondenter beskriver att rörelsebaserade aktiviteter kan vara svåra att genomföra i stora eller livliga elevgrupper. I vissa fall kan rörelse göra eleverna mer aktiva och rastlösa.

"Stora och livliga elevgrupper kan göra det svårt att använda funktionella arbetssätt."

"Ibland gör rörelse eleverna mer rastlösa."

Flera respondenter nämner också att vissa elevgrupper kan ha svårigheter att hantera mer öppna undervisningssituationer. Elever med koncentrationssvårigheter eller utmaningar i lärandet kan ha svårt att följa instruktioner eller återgå till arbetsro efter en aktiv uppgift.

"Mer öppna undervisningssituationer kräver att eleverna har en viss grad av självreglering."

Samtidigt lyfter några respondenter fram att elevernas individuella erfarenheter och attityder till rörelse också kan påverka hur rörelsebaserade metoder fungerar i undervisningen. Vissa elever kan uppleva rörelse som motiverande, medan andra kan känna osäkerhet eller ha negativa erfarenheter av fysisk aktivitet.

"Hos vissa elever kan rädsla, ångest, rörelsebegränsningar eller negativa erfarenheter göra det svårare att delta i rörelsebaserade aktiviteter."

Utöver pedagogiska och organisatoriska faktorer nämner respondenterna även fysiska begränsningar i skolmiljön. Små klassrum eller begränsat utrymme kan göra det svårt att genomföra rörelsebaserade aktiviteter.

"Det finns ofta för lite utrymme i klassrummet."

"Utrymmena är begränsade."

I vissa fall kan även skolans organisation eller tidtabell påverka möjligheten att använda andra utrymmen i skolan, vilket kan begränsa lärarnas möjligheter att genomföra mer rörelsebaserade aktiviteter.

Samtidigt framkommer i materialet att en del av utmaningarna kan vara kopplade till hur rörelsebaserad undervisning uppfattas. Rörelse kan ibland förstås som något omfattande eller krävande som kräver stora förändringar i undervisningen och magiska idéer. I praktiken behöver rörelsebaserad undervisning dock inte innebära omfattande aktiviteter. Rörelse kan integreras genom små förändringar som bryter långa perioder av stillasittande, till exempel genom att eleverna arbetar tillsammans med olika klasskamrater eller genom korta uppgifter där eleverna reser sig upp och rör sig.

Sammanfattningsvis visar resultaten att användningen av rörelse i undervisningen påverkas av flera olika faktorer. Lärarna beskriver bland annat brist på idéer, tidsbrist, utmaningar i klassrumsbeteende samt begränsningar i undervisningsmiljön. Trots dessa hinder framkommer det att många lärare ändå ser potential i rörelsebaserade undervisningsmetoder, men att de skulle behöva mer stöd och resurser för att använda dem mer regelbundet i undervisningen.

4.5 Lärares erfarenheter och konkreta exempel på rörelse i undervisning

I detta kapitel presenteras tips och arbetssätt som svensklärarna berättar att de använder i undervisningen. Syftet är att lyfta fram konkreta exempel på hur rörelse kan integreras i svenskundervisningen.

Ett tydligt tema i svaren är användningen av korta rörelsepåuser och allmän aktivering av eleverna under lektionens gång. Flera lärare lyfter fram att rörelsebaserade metoder inte behöver vara omfattande för att ha effekt, utan kan fungera som ett sätt att bryta stillasittande

och öka elevernas energi och fokus. Även varierande par övningar lyfts fram som ett sätt att aktivera eleverna. Till exempel muntliga övningar där eleverna inte enbart arbetar med den som sitter bredvid nämns som ett sätt att aktivera hela gruppen och få rörelse med undervisningen. Dessa exempel visar hur rörelse kan integreras i undervisningen utan att det kräver extra tid eller omfattande planering.

"Enligt mig är de bästa tipsen kort aktiv paus, ordgissningsövningar av 'Alias'-typ samt allmän aktivering av eleverna, till exempel genom att göra uppgifter och läxor på tavlan."

"Klassen kan alltid stå upp och göra muntliga övningar med inte bara med dem som sitter bredvid. "

Ett annat återkommande tema är att rörelse inte alltid behöver innebära att eleverna förflyttar sig i klassrummet. Flera respondenter beskriver hur rörelse kan ske på den egna platsen genom enkla kroppsliga handlingar som kopplas till undervisningens innehåll. Dessa exempel visar hur rörelse kan användas som ett stöd för minne och förståelse.

"Rörelse kan också ske på den egna platsen. Till exempel kan eleverna göra olika rörelser beroende på om ett ord innehåller en eller två konsonanter – om det är en konsonant går eleven ner, om det är två lyfter eleven armarna upp. I främmande språk kan läraren säga meningar och eleverna kan med kroppen visa vad meningen betyder. Även färdiga sånglekar är ett bra tips."

Flera lärare beskriver också hur traditionella uppgifter kan göras mer funktionella. Många grundläggande uppgifter kan enligt respondenterna enkelt anpassas till rörelsebaserade arbetsätt. Dessa arbetsätt visar hur rörelse kan integreras i undervisningen på ett sätt som samtidigt stöder ämnesinnehållet.

"Många grundläggande uppgifter kan göras mer funktionella, till exempel en frasjakt där eleverna letar efter fraser på väggarna i klassrummet eller korridoren i stället för att läsa dem i boken."

"En frasjakt där eleverna söker efter fraser på väggarna i klassrummet eller i korridoren och sedan går tillbaka till sin plats för att skriva ner dem, eller en

ordjakt där eleverna rör sig runt i klassrummet och letar efter ord på främmande språk."

"Stationsarbete där eleverna samtidigt rör sig mellan olika uppgifter i klassrummet."

Också ett annat viktigt tema kommer fram i svaren, elevdelaktighet och relationen mellan lärare och elever. Flera respondenter betonar vikten av att våga prova nya metoder och involvera eleverna i planeringen av undervisningen. Rörelse beskrivs också som ett sätt att ge elever möjlighet att visa sitt kunnande på andra sätt än genom traditionella prov. Också relationen elev-lärare lyfts fram. Detta visar att rörelsebaserad undervisning inte enbart handlar om aktivitet, utan också om gemenskap, motivation och alternativa sätt att stödja lärande.

"Man borde våga pröva metoden som en del av undervisningen, och det är bra att involvera eleverna i planeringen av funktionella aktiviteter."

"Att lägga till rörelse i undervisningen kan ge elever möjlighet att visa sitt kunnande på andra sätt än genom traditionella prov."

"Att röra sig tillsammans med eleverna är en gemensam upplevelse som kan stärka relationen mellan lärare och elever."

Till slut visar resultaten att lärarnas erfarenheter av rörelsebaserad undervisning ofta bygger på enkla, flexibla och kreativa lösningar. Liknande resultat framkommer även i tidigare forskning. Ääri (2023) visar att det finns olika aktiverande uppgifter i undervisningsmaterial i svenska som kan bidra till ökad elevaktivitet och variation i undervisningen. Dessa uppgifter behöver inte vara omfattande, utan kan bestå av relativt enkla aktiviteter som ändå stöder lärandet. Samma visar även resultaten i denna studie, där lärarna beskriver hur små förändringar i undervisningen kan ha en positiv effekt på elevernas engagemang och deltagande. Det finns inte ett enda rätt sätt att integrera rörelse i undervisning utan metoderna kan anpassas till både undervisningens innehåll och elevgruppens behov. Rörelse framträder därmed som ett pedagogiskt verktyg som inte bara stöder lärande, utan även elevdelaktighet, relationer och variation i undervisningen.

5 Sammanfattning

I detta kapitel sammanfattar jag studiens centrala resultat samt diskuterar deras betydelse i relation till studiens forskningsfrågor. Syftet med avhandlingen har varit att undersöka svensklärares attityder till rörelsebaserade undervisningsmetoder samt vilka fördelar och hinder som förknippas med användningen av dessa metoder.

Resultaten visar att lärarna i huvudsak har en positiv inställning till rörelsebaserad undervisning. Rörelse upplevs bidra till ökad motivation, bättre koncentration och stöd för lärande och minne. Detta visar att rörelse inte enbart ses som ett komplement till undervisningen, utan som ett pedagogiskt verktyg som kan förstärka inläringen. Särskilt lyfts rörelsens betydelse fram för elever som har behov av mer aktiva och varierade arbetssätt. Generellt upplevs rörelsebaserade undervisningsmetoder som meningsfulla och användbara i undervisningen. Detta ligger också i linje med tidigare forskning som visar att fysisk aktivitet kan stödja elevers lärande och kognitiva funktioner (Kantomaa m.fl., 2018; Daly-Smith m.fl., 2019).

Samtidigt framkommer flera utmaningar. Brist på tid, idéer och pedagogiska resurser samt utmaningar i klassrums beteende och begränsningar i lärmiljön kan försvåra användningen av rörelsebaserade metoder i undervisningen. Resultaten visar att det även om lärarna ser potential i dessa metoder, behövs mer stöd och konkreta verktyg för att integrera rörelse i undervisningen på ett hållbart sätt. Vidare framkommer att skolans verksamhetskultur inte alltid aktivt stöder användningen av rörelse under skoldagen, vilket innebär att ansvaret ofta ligger på den enskilda läraren. Många lärare har inte fått utbildning om rörelsebaserade undervisningsmetoder vilket gör den praktiska användningen svårare.

Vidare visar resultaten att rörelsebaserad undervisning ofta bygger på enkla och flexibla lösningar. Små förändringar i undervisningen, såsom korta rörelsepauser eller varierande arbetssätt, kan bidra till att öka elevernas aktivitet utan att kräva omfattande planering. Detta visar att hindren för att använda rörelse i undervisningen i praktiken kan vara lägre än vad man ibland tror. Även tidigare studier har visat att rörelsebaserade arbetssätt kan genomföras genom relativt enkla metoder i undervisningen (Ääri, 2023).

Undersökningen visar att rörelsebaserade undervisningsmetoder kan fungera som ett värdefullt pedagogiskt verktyg som stödjer både lärande och välbefinnande. Samtidigt visar

resultaten att en mer systematisk integrering av rörelse i undervisningen kräver både skolans stöd och ökad tillgång till konkreta arbetssätt. Resultaten belyser därmed behovet av att utveckla både strukturella och pedagogiska förutsättningar för att främja rörelse i skolan. Samtidigt måste man betona vikten av att anpassa metoderna till elevgruppens behov och undervisningskontexten.

Litteratur

- Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., Geremia, C., & Sallis, J. F. (2015). *Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior*. *Preventive Medicine*, 81, 67–72. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1016/j.ypmed.2015.08.006>
- Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J. B., Singh, A., Tjomsland, H. E., & McKenna, J. (2019). *Implementing physically active learning: Future directions for research, policy, and practice*. *Journal of Sport and Health Scienc*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254619300699?via%3Dihub>
- Drollette, E. S., Scudder, M. R., Raine, L. B., Moore, R. D., Saliba, B. J., Pontifex, M. B. & Hillman, C. H. (2014). *Acute exercise facilitates brain function and cognition in children who need it most: An ERP study of individual differences in inhibitory control capacity*. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 7, 53–64. https://www.researchgate.net/publication/259204985_Acute_exercise_facilitates_brain_function_and_cognition_in_children_who_need_it_most_An_ERP_study_of_individual_differences_in_inhibitory_control_capacity
- Fagerholm, Jonathan (11.12.2025). Barn på landet har sämre kondition än barn i städer. YLE. (Hämtad 1.1.2026 <https://yle.fi/a/7-10089690>)
- Folkhälsomyndigheten. (2023, 29 december). Rekommendationer för fysisk aktivitet och stilla sittande. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-obesitas/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/riktlinjer-och-rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>
- Ginsburg, Bengt Erik (1995). *Kvalitativa och kvantitativa metoder: Att välja perspektiv vid mätning och värdering av psykosocial hälsa hos flyktingbarn*. *Socialmedicinsk tidskrift*, nr 9, s. 378–382.
- Haaparanta, E. (2003). *Kultakutri, laululintu ja villiviikari: Visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen oppija kuulemansa, lukemansa ja näkemänsä tulkitsijana* (Pro gradututkielma). Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10448/elihaa.pdf?sequence=1>

- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus tammikuu 2018*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf
- Kallunki Elisa. (11.1.2025). *Näin liikunta hoitaa mieltä, eikä hyötyjen saamiseksi välttämättä tarvita hikitreeniä*. YLE. <https://yle.fi/a/74-20135581> (Hämtad 19.1.2026)
- Liikkuva koulu. (2025). <https://liikkuvakoulu.fi/vinkkeja-toiminnallisen-opetustilanteen-luomiseen/>
- Lonka, K. (2020). *Oivaltava oppiminen*. Helsinki: Otava.
- Matarma, Tarja (2012). *Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan*. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma_Mitä%20on%20Liik%20unta.pdf?sequence=1
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Opetushallitus. (2025). *Perusopetuslaki muuttuu: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen*. Hämtad: 18.10.2025 <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-velvoittavaksi>
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Rebuschat, P. (Ed.). (2015). *Implicit and explicit learning of languages* (1st ed.).
- Skolverket. (2025, 06 november). Mer rörelse i skolan. <https://www.skolverket.se/larandech-trygghet/elevhalsa-och-stodinsatser/skolans-gemensamma-elevhalsoarbete/mer-rorelse-i-skolan>
- Sternberg, R. J., & Zhang, L.-F. (2001). *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tammelin, T. ym., 2015. *Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015*, Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf

Ääri, V. (2023). *”Lyssna och klappa” Aktiverande övningar i grundskolans läroböcker för B1-svenska*. (Pro grady-avhandling). Turun yliopisto.

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/174605/Aari_Vilma_opinnayte.pdf

Lyhennelmä

Tutkimuksen taustaa

Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys lasten ja nuorten oppimiselle, terveydelle ja hyvinvoinnille on korostunut merkittävästi viime vuosina ja ollut tutkimuksen kohteena. Aiempi tutkimus on osoittanut, että fyysinen aktiivisuus tukee muun muassa keskittymiskykyä, muistia ja muita kognitiivisia toimintoja, jotka ovat keskeisiä oppimiselle (Kantomaa et al., 2018). Koska koulupäivät koostuvat pitkälti istumisesta ja paikallaan olost, kiinnostus liikkeen ja oppimisen yhdistämiseen on lisääntynyt. Tutkimusten mukaan liikkeen lisääminen koulupäivän aikana voi parantaa oppilaiden oppimisedellytyksiä sekä lisätä koulumotivaatiota. Lisäksi on todettu, että liike koulupäivän aikana voi tukea erityisesti niiden oppilaiden oppimista, joilla on alun perin heikommät oppimisvalmiudet. (Daly-Smith et al., 2019).

Oppijoita on monia erilaisia. Niin on myös toiminnallisia opetusmenetelmiä, ja ne tarjoavat mahdollisuuksia lisätä oppilaiden aktiivisuutta oppitunneilla. Liikunnan lisääminen opetukseen tarjoaa myös mahdollisuuden tukea oppimista ja huomioida oppilaita, jotka oppivat parhaiten liikkeen ja tekemisen kautta. Erityisesti kinesteettisille oppilaille toiminnalliset menetelmät voivat tarjota tehokkaan tavan käsitellä ja omaksua uutta tietoa (Haaparanta, 2003). Näin voidaan edistää sekä oppimista että oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia koulupäivän aikana.

Myös opettajien näkökulmasta liikkeen lisääminen oppitunneille voi olla hyödyllistä. Liike ja toiminnallisuus tuovat opetukseen vaihtelua, mikä voi lisätä oppituntien mielekkyyttä ja tukea erilaisten opetusmenetelmien käyttöä. Ruotsin oppimateriaaleja on tutkittu aiemmin, ja niiden on todettu sisältävän erilaisia vaihtoehtoja toiminnallisen ja monipuolisen opetuksen toteuttamiseen (Ääri, 2023).

Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää ruotsinkielenopettajien asenteita ja kokemuksia liikunnan hyödyntämisestä osana opetustaan. Tutkimuksessa tarkastellaan opettajien kokemia hyötyjä ja haasteita liikunnan lisäämisessä opetukseen. Tutkimuksessa selvitetään, millaisia käsityksiä ja kokemuksia opettajilla on liikkeen vaikutuksista oppimiseen, motivaatioon ja

aktiivisuuteen. Tutkimuksessa selvitettiin myös millaisia haasteita opettajat kohtaavat menetelmän käyttöön liittyen.

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa opettajien asenteita, mutta myös lisäksi tuottaa tietoa ja ideoita siitä, millä tavoin toiminnallisia opetusmenetelmiä voidaan hyödyntää kielenopetuksessa sekä millaisia edellytyksiä niiden käyttö vaatii koulun arjessa.

Tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaisia asenteita ruotsinopettajilla on toiminnallisia opetusmenetelmiä kohtaan?
2. Millaisia hyötyjä ruotsinopettajat kokevat toiminnallisista opetusmenetelmistä?
3. Millaisia haasteita ruotsinopettajat kokevat toiminnallisten opetusmenetelmien kanssa?

Aineisto ja tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ja aineisto kerättiin Webropol-kyselyn avulla joulukuussa 2025. Kysely oli avoinna tammikuuhun 2026 saakka. Kysely lähetettiin sähköisesti opettajille. Kyselyyn vastasi ruotsinkielien opettajia erikouluasteilta sekä opettajaopiskelijoita. Vastaajien määrä oli yhteensä 15, mikä mahdollisti aineiston tarkastelun sekä määrällisestä että laadullisesta näkökulmasta.

Kyselyssä kartoitettiin myös aikaisempi koulutus toiminnallisista opetusmenetelmistä ja opetustaustasta. Kysely sisälsi sekä Likert-asteikon väittämiä että avoimia kysymyksiä ja taustatietoa kartoitettavia kysymyksiä, mikä mahdollisti määrällisen sekä laadullisen analyysin. Likert-asteikon avulla saatiin yleiskuva opettajien asenteista toiminnallisista opetusmenetelmistä kohtaan, kun taas avoimet kysymykset mahdollistivat syvällisemmän analyysin ja ideoiden keräämisen opettajien kokemuksista ja menetelmistä.

Aineisto analysoitiin yhdistämällä määrällisiä tuloksia ja laadullisista sisältöanalyysiä käyttämällä. Tämä mahdollisti asenteiden tarkastelun useasta näkökulmasta sekä tulosten syvällisemmän tulkinnan.

Tulokset ja pohdinta

Tulokset osoittivat, että opettajille on pääosin myönteinen suhtautuminen toiminnallisiin opetusmenetelmiin. Liikkeen käyttö oppitunneilla koetaan lisäävän oppilaiden motivaatiota, parantavan keskittymiskykyä sekä tukevan oppimista ja muistia. Tulokset olivat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan fyysinen aktiivisuus voi tukea oppimista ja kognitiivisia toimintoja (Kantomaa et al., 2018; Daly-Smith et al., 2019).

Suurin osa vastaajista koki positiivisesti toiminnallisuuden oppitunneilla. Opettajat kokivat, että pienetkin muutokset, kuten lyhyet liikuntatauot tai toiminnalliset tehtävät voivat vaikuttaa positiivisesti oppilaiden työskentelyyn ja keskittymiseen.

Samalla tutkimus tuo esiin haasteita, kuten ajanpuutteen, ideoiden ja materiaalien vähäisyyden sekä opetustilojen rajoitteet. Lisäksi koulun toimintakulttuuri ei aina tue liikkeen käyttöä oppitunneilla, jolloin vastuu jää usein yksittäiselle opettajalle. Taustatietojen kyselyssä tuli myös esille, että yli puolet opettajista eivät olleet saaneet koulutusta toiminnallisista opetusmenetelmistä. Aiempi tutkimus on korostanut, että toiminnallisia menetelmien toteuttaminen riippuu usein yksin opettajan käytössä olevista resursseista ja jää yksittäisen opettajan vastuulle (Ääri, 2023).

Tulosten perusteella toiminnalliset opetusmenetelmät tarjoavat merkittäviä mahdollisuuksia opetuksen kehittämiseen, mutta niiden laajempi käyttö edellyttää lisää pedagogista tukea, resursseja sekä konkreettisia työkaluja opettajille. Lisäksi tulokset korostavat tarvetta kehittää koulun toimintakulttuuria siten, että liike nähdään luonnollisena osana opetusta eikä erillisenä lisänä.

Tutkimuksen tuloksista voidaan mainita, että toiminnalliset opetusmenetelmät eivät ainoastaan tue oppimista, vaan ne voivat edistää oppilaiden hyvinvointia, ryhmähenkeä ja koulussa viihtymistä. Jatkossa olisikin tärkeä tutkia tarkemmin, miten näitä menetelmiä voidaan integroida systemaattisemmin osaksi opetusta sekä millaista tukea ja materiaalia opettajat tarvitsevat toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntämiseen.