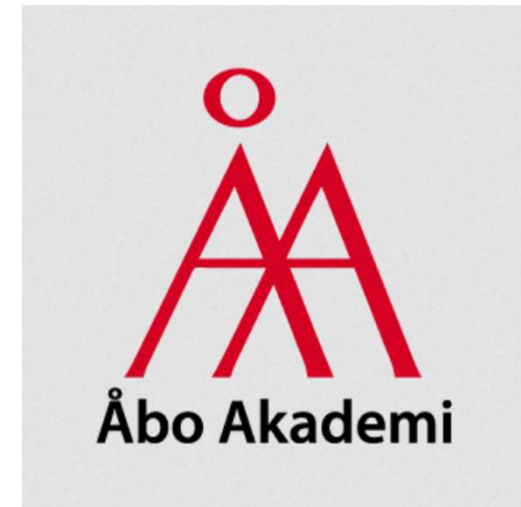


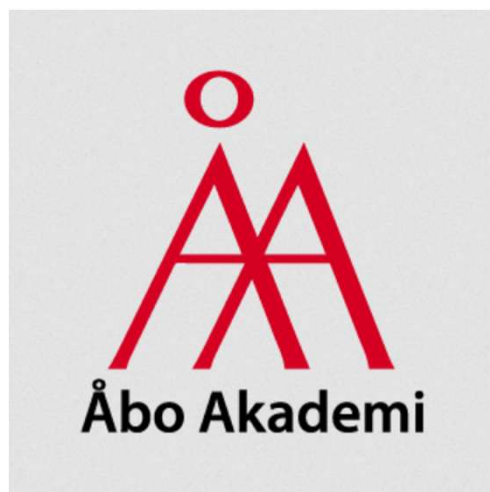
Rörelse som didaktiskt verktyg

Betydelsen av rörelse som didaktiskt verktyg för att främja lärande, koncentration och skolengagemang med fokus på de högre årskurserna inom den grundläggande utbildningen

Joni Kuokkanen, universitetslektor i gymnastikens och hälsokunskapens didaktik, Åbo Akademi

UBS-Webinarium 15.4





Rörelse som didaktiskt verktyg i skolan

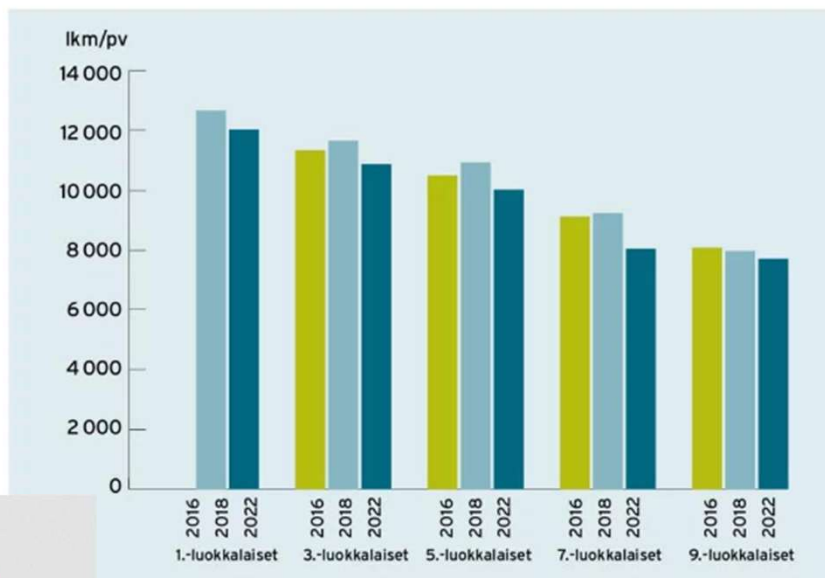
- Varför?
- Vad?
- Hur?

https://www.youtube.com/watch?v=R3yCBMX_wlw&list=RD R3yCBMX_wlw&start_radio=1

Varför?

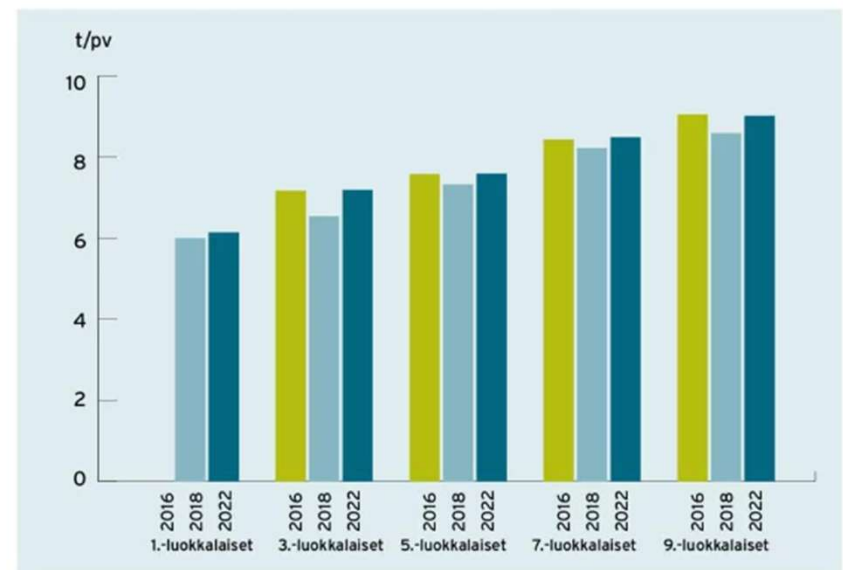
Uppdatering av läroplansgrunderna: 4.2.3 Främjande av en fysiskt aktiv livsstil – *”Målet är att för varje elev stärka främjandet av en fysiskt aktiv livsstil, deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande samt betydelsen av fysisk aktivitet som en övergripande livskompetens...”*

Kouluikäisten päivittäiset askeleet



LIITU-tutkimus 2016, 2018 ja 2022. Husu P. ym. 2024

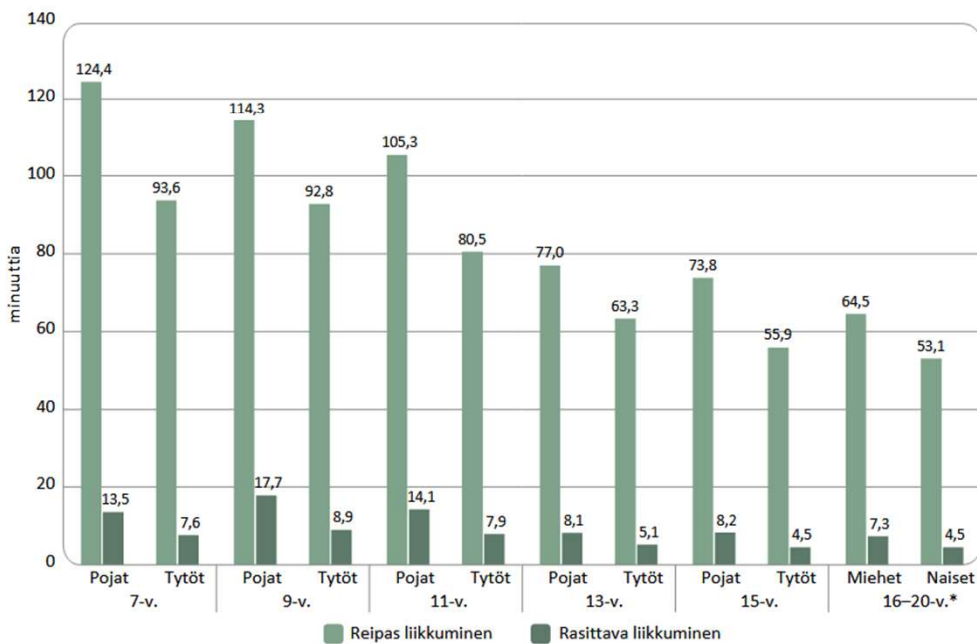
Kouluikäisten päivittäinen paikallaanolo



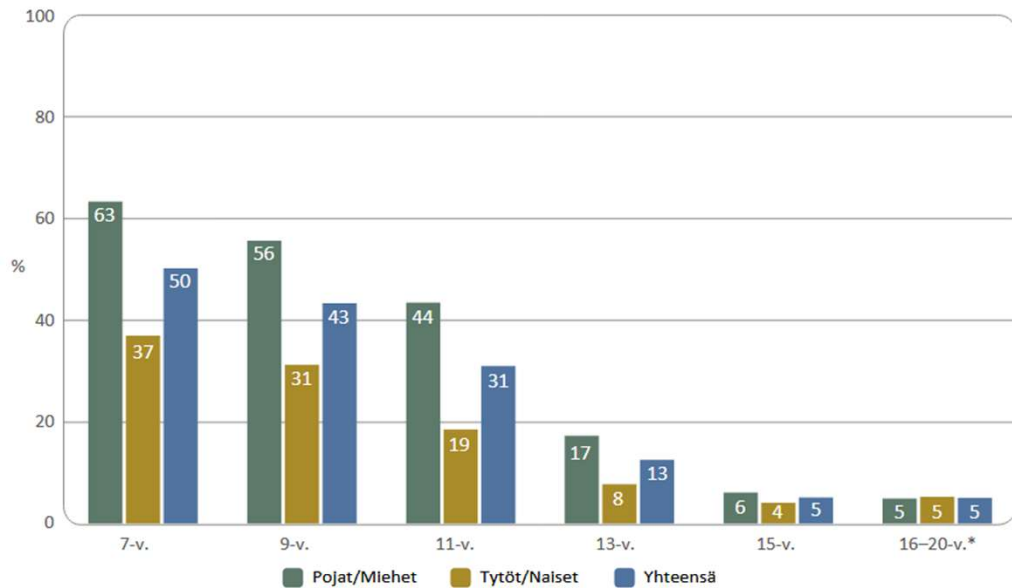
LIITU-tutkimus 2016, 2018 ja 2022. Husu P. ym. 2024

Rask och ansträngande fysisk aktivitet minst en timme per dag

För alla barn och unga i åldern 7–17 år rekommenderas minst 60 minuter mångsidig, rask och ansträngande fysisk aktivitet per dag på ett sätt som är anpassat till åldern och lämpligt för individen. Återkommande och långvarigt av stillasittande bör undvikas.



Kuvio 17. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten reippaan ja rasittavan liikunnan määrä keskimäärin päivässä minuutteina (pojat/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset



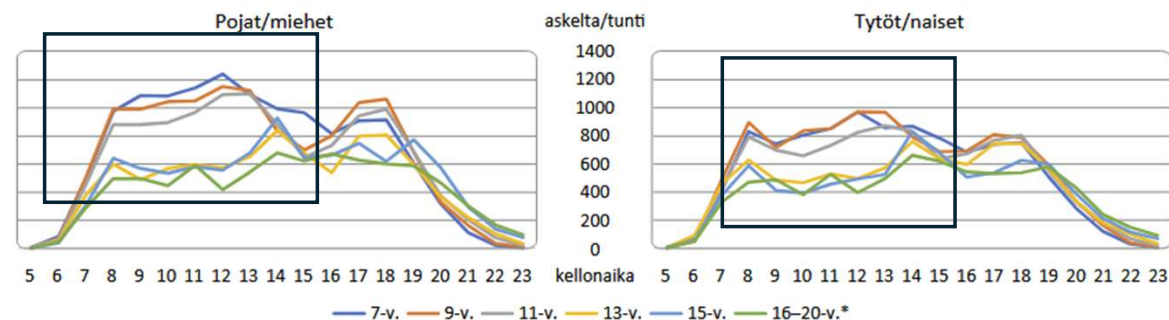
io 18. Liikemissuosituksen täyttäneiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten osuudet liikemittarilla mitattuna (%) at/miehet n = 1 223, tytöt/naiset n = 1 514, yhteensä n = 2 737). *lukiolaiset

Varför?

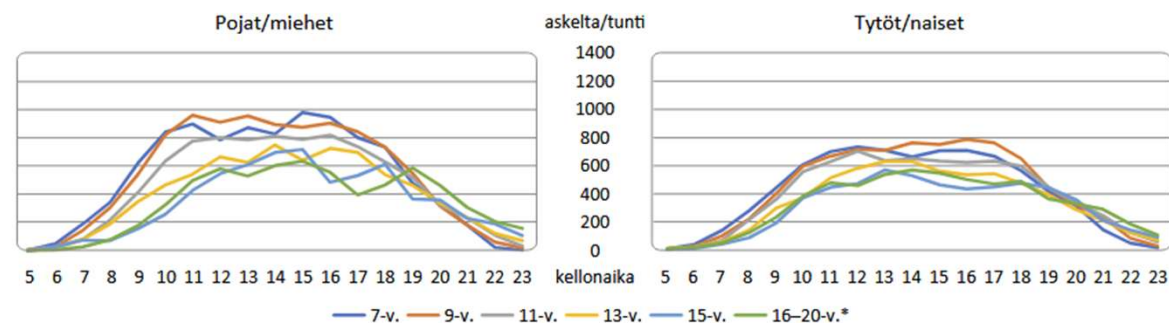


Husu P, Tokola K, Vähä-Ypyä H, Vasankari T (2025). Liikemittarilla mitatun liikunnan, paikallaanolon ja unen määrä, s. 31–45, teoksessa: Kokko S, Hämylä R (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1

Skolans roll
central! – barnen
rör på sig under
skoltid och inom
föreningsidrott!



Kuvio 21. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten askelten jakautuminen tunneittain arkena (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset



Kuvio 22. Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten askelten jakautuminen tunneittain viikonloppuna (pojat/miehet $n = 1\,223$, tytöt/naiset $n = 1\,514$, yhteensä $n = 2\,737$). *lukiolaiset

VAD?

”En fysiskt aktiv livsstil främjas under skoldagen av pedagogiska lösningar som ökar aktiviteten under lektionerna, användningen av olika lärmiljöer mångsidiga möjligheter att använda idrottsredskap samt lösningar som främjar fysisk aktivitet under rasterna, vid övergångar och under skolans gemensamma evenemang”

”En fysiskt aktiv livsstil ska även främjas inom morgon- och eftermiddagsverksamhet, i klubb- och hobbyverksamhet, med arrangemang i anknytning till skolresor och skoltransport samt genom att beakta förutsättningarna för mångsidig fysisk aktivitet när man bygger och använder skolor och deras verksamhetsmiljöer”



<https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/skolan-i-rorelse-aktivare-och-trivsammare-skoldagar>

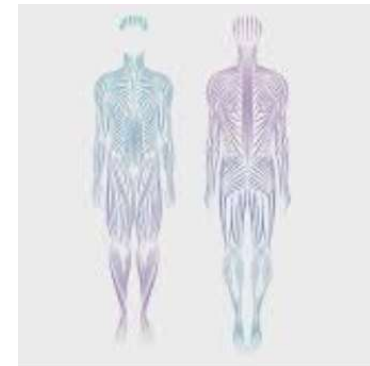
Rörelse i undervisning

Ur ett didaktiskt perspektiv är rörelse inte enbart fysisk aktivitet, utan en meningsfull del av undervisnings- och läroprocesser.

→ Den kan förstås både som....

- **En metod (hur undervisningen organiseras)**
- **Ett verktyg (som stödjer lärandemål)** under akademiska lektioner (Moon & Webster, 2019)

Kuokkanen, J., Gutierrez, D., Snellman, J. E., & Romar, J. E. (2023). Integrating movement and physical education into subject teaching: Learning by moving. In *Developing a didactic framework across and beyond school subjects* (pp. 74-86). Routledge.



Rörelse som didaktiskt verktyg för att främja lärande och engagemang i klassrummet

JONI KUOKKANEN



Kuokkanen, J. (2026). Rörelse som didaktiskt verktyg för att främja lärande och engagemang i klassrummet. I verket ÄMNESÖVERGRIPANDE UNDERVISNING Didaktiska perspektiv för ämneslärare -
https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/193788/A%cc%88mneso%cc%88vergripande%20undervisning_Tillga%cc%88nglig%20pdf_5-1.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Bedard, C., St John, L., Bremer, E., Graham, J. D., & Cairney, J. (2019). A systematic review and meta-analysis on the effects of physically active classrooms on educational and enjoyment outcomes in school age children. *PLoS one*, 14(6), e0218633.

Petrigna, L., Thomas, E., Brusa, J., Rizzo, F., Scardina, A., Galassi, C., ... & Bellafiore, M. (2022). Does learning through movement improve academic performance in primary schoolchildren? A systematic review. *Frontiers in pediatrics*, 10, 841582.

Savina, E., Garrity, K., Kenny, P., & Doerr, C. (2016). The benefits of movement for youth: A whole child approach. *Contemporary school psychology*, 20(3), 282-292.

Fördelar av rörelseintegrering i undervisning



HÄLSA

1. Undvik nack- och ryggproblem
2. Ökning av daglig FA
3. Avbryta stillasittande
4. Förbättra konditionen



LÄRANDE

1. Akademiska prestationer
2. Kreativt och kritiskt tänkande
3. Förstärker och möjliggör lärande
4. Utveckla exekutiva funktioner
5. Time-on-task



SOCIO-AFFEKTIVA

1. Välmående och trivsel
2. Självbild, motivation, självuppskattning
3. Sociala relationer och samhörighet

Strategier, praktiska exempel och resurser för rörelseintegrering i klassrumsundervisning.

Nivå	Strategier	Praktiska exempel	Resurser
I: Inledande strategier	Teknikstyrda möjligheter	Användning av online-videoer, appar, musik	www.youtube.com, classtools.net
	Lärarstyrda övergångar	Byta plats genom olika rörelsemönster (t.ex. hoppa, galoppera) mellan övergångarna i momenten	Ej tillämpligt
	Miljöbaserade rörelsemöjligheter	Ståbord, balansbollar, väggmonterade räckstänger	go-pher-sport.com/pe/active-classroom
	Elevstyrda övergångar	Hämta material (t.ex. pennor, arbetsböcker) under lektionen	Ej tillämpligt
II: Övergångsstrategier	Belöning	Använda teknik- eller miljöbaserade rörelsemöjligheter som incitament	gonoodle.com
	Inledande aktivitet	Starta lektion med rörelseaktivitet	activeschoolsus.org
	Icke-akademiska rörelsepauser	Pauser mellan lektioner, lekar under rasterna	brainpop.com
III: Akademisk integrering	Rörelse i ämnesundervisning	Använd kroppen för att forma bokstäver, ord eller meningar; använda fallskärmen för att illustrera delar av en helhet	take10.net, mathandmovement.com
IV: Ämnesövergripande integrering	Kopplat arbetssätt	Integrera ämnesinnehåll i gymnastik (t.ex. kasta mot siffror och symboler på marken och lösa matematiska uppgifter)	Cone, Werner & Cone (2009)*
	Delat arbetssätt	Två ämnen möts genom ett gemensamt tema (t.ex. stampa i golvet och hitta rytmen)	Cone, Werner & Cone (2009)*
	Partnerskap	Full integration av innehåll från flera ämnen (t.ex. projekt om idrottsgrenens ursprung med historia, kultur, regler, tillverkning av redskap)	Cone, Werner & Cone (2009)*

HUR?

Utgångspunkt för planering av rörelseintegrerad undervisning



Kuokkanen, J. (2026).

Rörelse som didaktiskt verktyg för att främja lärande och engagemang i klassrummet. I verket ÄMNESÖVERGRIPANDE UNDERVISNING Didaktiska perspektiv för ämneslärare.

NIVÅ I-II: Rörelse som didaktiskt verktyg

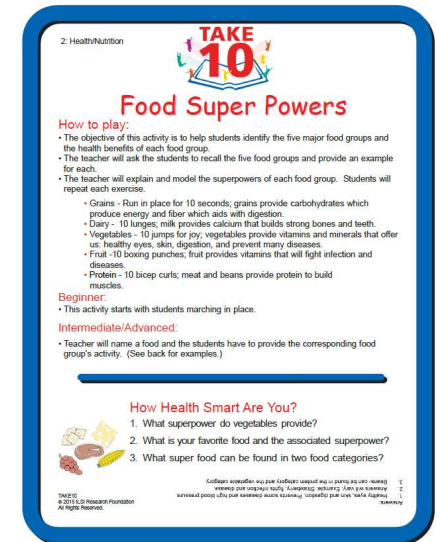
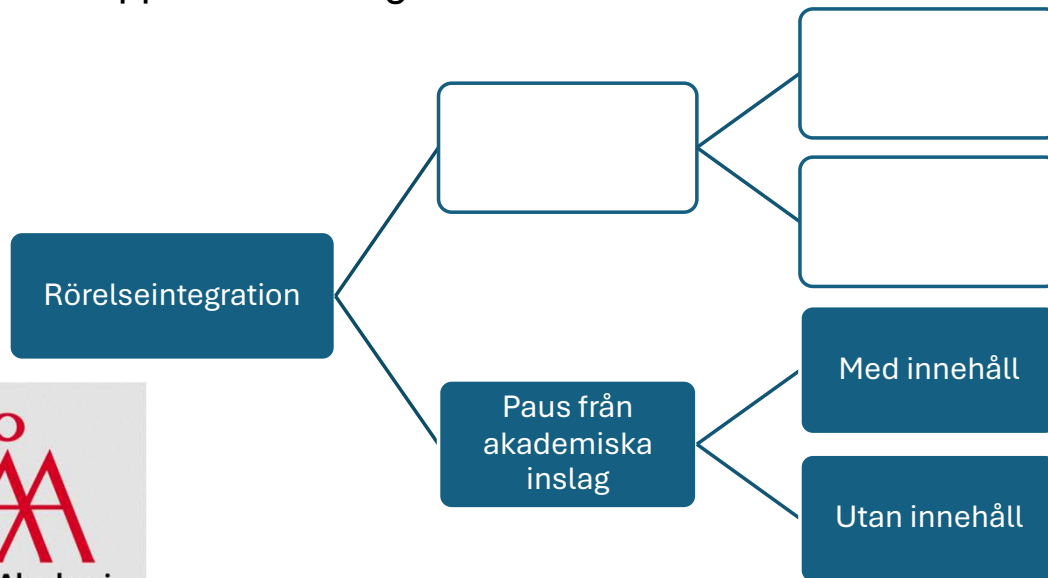
Rörelse fungerar som ett stödjande inslag som stärker lärandet med eller utan koppling till ämnesinnehåll

Didaktiska funktioner:

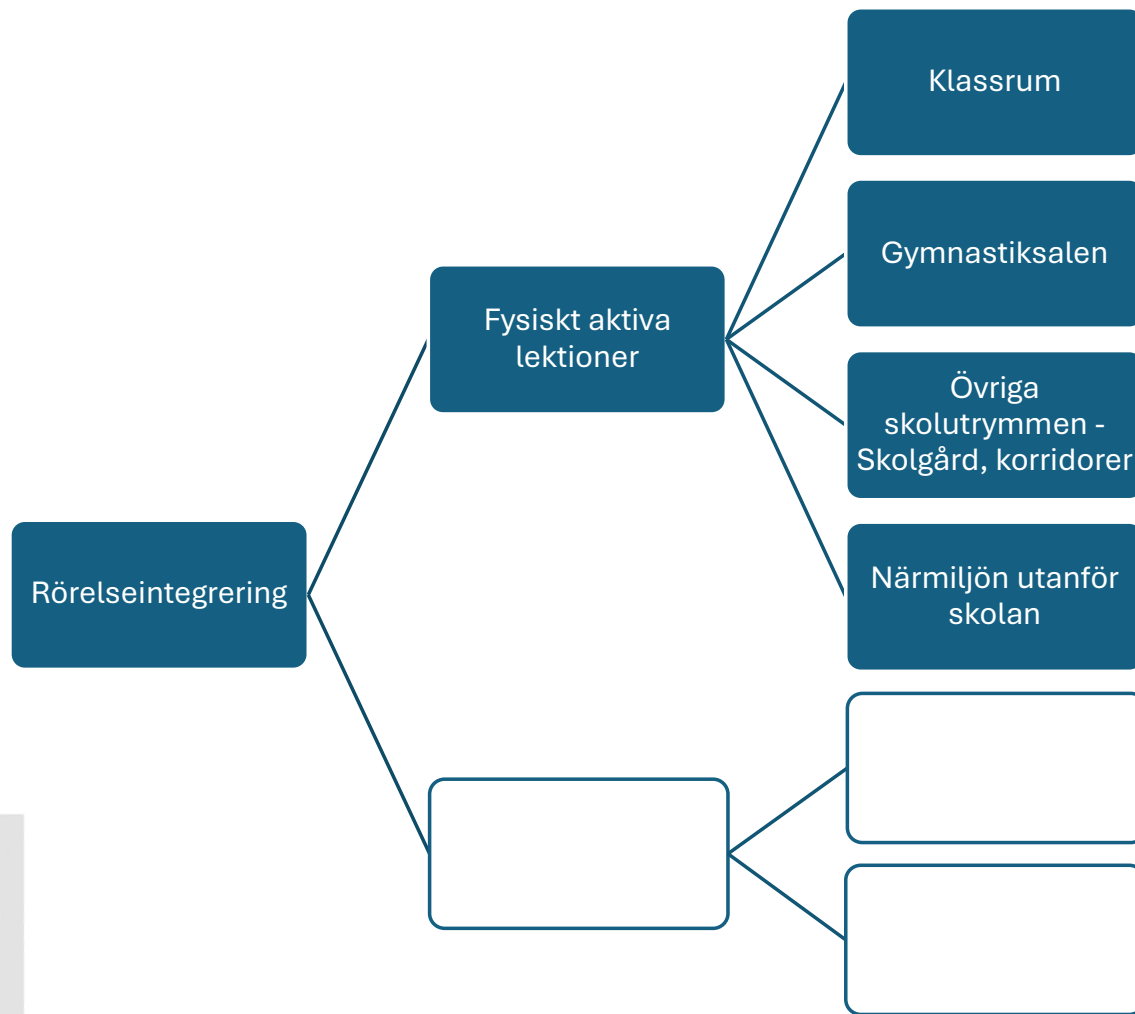
- Reglering och fokus:** Korta rörelsepauzer hjälper elever att återfå koncentrationen.
- Hälsa och välbefinnande:** Minskar stillasittande och stress.
- Uppmärksamhet:** Rörelse kan förebygga rastlöshet och störande beteenden.

Exempel:

- Hjärnpauzer mellan arbetsuppgifter
- Stretch- eller balansövningar under lektionen
- Att stå upp eller röra sig medan idéer diskuteras



NIVÅ III-IV: Rörelse som didaktisk metod



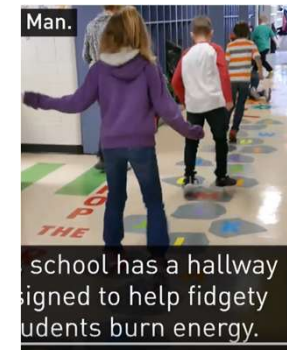
Rörelse används som metod i undervisningen för att stödja lärande i två eller flera ämnen.

Didaktiska funktioner:

- **Århetssätt** (t.ex. stationsundervisning, rollspel, dramatisering etc.).
- **Kognitiv aktivering:** Uppmärksamhet, minne och (förkroppsligat lärande).
- **Motivation och engagemang:** ökar elevers intresse och delaktighet,
- **Socialt lärande:** Samarbetsinriktade rörelseaktiviteter främjar kommunikation och samarbete

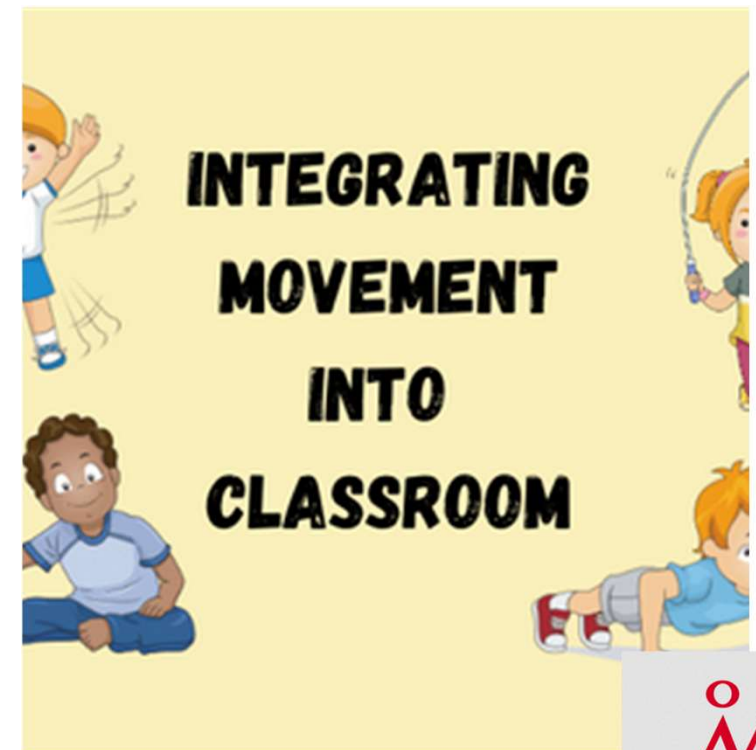
Exempel:

Att gestalta historiska händelser genom tidslinje
Att använda kroppsrörelser för att representera matematiska begrepp eller ord i språk



Om detta är så fantastiskt, så varför gör alla inte det.... typiska hinder för rörelseintegrering

- Bristfälliga kunskaper och färdigheter
 - Tidsbrist för planering
 - Otillräckliga utrymmen och utrustning
 - Otillräckligt kollegialt stöd
- Utmaningarna ökar successivt från att använda rörelse som ett didaktiskt verktyg (nivå I-II) till akademisk integration (nivå III) och ämnesövergripande integration (nivå IV)



Hur komma igång?

Individnivå:

- Börja med enkla och icke-tidskrävande aktiviteter med lättillgängliga resurser (nivå I-II)
- Var nyfiken och samarbeta med kolleger som framgångsrikt implementerat rörelseinslag

Skolnivå:

1) *Medvetandegörande* - gör lärarna och skolsamfundet medvetna om fördelarna med rörelseintegrering genom att skapa skolbaserad vetenskaplig evidens och prova på i klassrummet (positiva erfarenheter!)

→ positiv synergin av rörelse på välbefinnande och lärande utan att det sker på bekostnad av elevernas akademiska prestationer.

2) *Utvidgad implementering* - syftar till att säkerställa att rörelse i klassrum blir en central del av skolans övergripande fysiska aktivitetsprogram (Skolan i rörelse)

→ att utse en RI-koordinator/team vid varje skola, som kontinuerligt ges möjlighet att delta i fortbildning och kompetensutveckling (fungerar som förebild, kollegial rådgivning)

Resurser – vad kan vi lära oss från internationella initiativ

Belgien -

<https://www.vitalschools.be/en/>

(resurser för active breaks,
movement-friendly classroom,
physical active teaching) –
heltäckande metod!

Danmark – (resurser för lekfullt
lärande) - [https://playful-
learning.dk/en/](https://playful-learning.dk/en/)



Tack för er
uppmärksamhet

Joni.kuokkanen@abo.fi

