

Skolgymnastiken behöver förnyas

Thomas Untovuori

Skolgymnastiken behöver ta bättre hänsyn till olika sätt att röra på sig. Min magisteravhandling visar att skolgymnastiken har varit prestationsinriktat och fokuserat på typiska tävlingsidrottsgrenar under 1940–1980-talen. Enligt mina observationer verkar läroämnet fortfarande idag grunda sig för mycket på tävlingsidrottsgrenar.

Jag tänker att vi har en för snäv uppfattning om skolgymnastiken, ifall vi betonar endast prestation och tävling. Till exempel kan elev A få meningsfullhet av tävling medan elev B i sin tur upplever det meningsfullt att befrämja hälsan och känna glädje av rörelse men avskyr tävling. Om elev B deltog i en tävling skulle det stå i konflikt med personens preferenser och tävlingslogiken skulle dominera. Syftet är inte att utestänga tävling och prestation från skolgymnastiken, dessa är också en del av ämnet. Min poäng är att läroämnet behöver bestå av flera logiker som bland annat lek, rekreation, fysiskt och psykiskt hälsofrämjande samt nyttomotion. Detta kan motiveras med att då kan var och en hitta något eller flera sätt att röra på sig för livet utanför skolan.

Jag vågar påstå att tävlingsidrottsgrenar knappast är en del av allas vardag. Alla människor behöver inte kunna tekniskt slå en volleyboll eller hantera en innebandyklubba för att kunna röra på sig, utan snarare få lärdomar för hur man kan träna funktionsförmågan på ett ändamålsenligt sätt. Därtill är det en fördel att lära sig hur man kan njuta av fysisk aktivitet och att motion är roligt. Givetvis hör tävlingsidrott till någons livsstil men inte allas. Därför behöver skolgymnastiken erbjuda upplevelser och lärdomar av till exempel hur en människa kan konkret utveckla olika fysiska egenskaper och förstärka den mentala hälsan eller uppleva positiva känslor av motion.

Jag menar att vi behöver förstå skolgymnastiken som ett brett begrepp, där olika sätt att motionera inkluderas. I praktiken betyder det att lärare behöver bygga upp sekvenser med olika logiker att röra på sig. Då får eleverna mångsidiga upplevelser av fysisk aktivitet och kan därmed hitta meningsfullhet av rörelse. Sekvenserna kan bestå av teman som exempelvis roliga lekar och spel där olika egenskaper tränas, lärande av meningsfulla och nyttiga färdigheter, uthållighetsträning, styrketräning, rörlighet, mental träning, nyttomotion och rörelse i naturen. Dessutom möjliggör dessa teman även samarbete med andra läroämnena som naturvetenskapliga ämnen, hälsokunskap, matematik, språk eller till och med historia och samhällslära. I stället för att se skolgymnastiken prestationsinriktat borde läroämnet hjälpa eleven att se fysisk aktivitet mera som något positivt människan har rättigheten till. Detta är en investering i folkhälsan.