



ÅRSSKRIFT 2023

Föreningen GCI

ÅRSSKRIFT 2023

Årsskriften finns också publicerad på www.gci.nu

© Föreningen GCI och upphovspersonerna 2023

Ansvarig utgivare: Suzanne Lundvall

Redaktör för text, bild och form: Gitten Skiöld

Grafisk produktion: Tina Selander

Tryck: US-AB Stockholm 2023

Innehåll

FÖRENINGEN

Ordföranden har ordet	4
-----------------------	---

FORSKNING PÅGÅR

Skärnhjärnan och digitala medier	6
----------------------------------	---

RECENSION

Motorik för studiero och lärande	8
Hur kan vi förstå rörelse?	10
Boll och bollspel i skolan	13
Kroppens apostlar	14

PEDAGOGIK

10 extra anpassningar jag använder mig av som idrottslärare	18
Första läsåret med de ändrade kursplanerna	21

FORSKNING PÅGÅR

Hållbar utveckling i idrott och hälsa	25
---------------------------------------	----

FÖDELSEDAG

Anne-Marie Östman 100 år 2023	30
-------------------------------	----

FÖRENINGEN

Föreningen GCI på nätet	32
Byängsgården	35
Stipendierapporter	38
Presentation av styrelsen	52
Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2022	55
Länktips	71

Ordföranden har ordet

Kära medlem

Du håller i din hand en ny årsskrift med en fortsatt ambition att skapa en skrift som är intressant, relevant och kan bidra till kollegial gemenskap. Flera av texterna i årsskriften berör vår profession och hur det kan gå att förstå de sammanhang vi verkar eller har verkat inom.

En text uppmärksammar boken *Kroppens apostlar. Kvinnliga gymnastikdirektörer 1864–2020* av Leif Yttergren och Hans Bolling. Här får vi möjliga förklaringar till varför professionen och kvinnorollen förändrats på det sätt som skett. I boken klarläggs också orsaker till att Föreningen GCI:s ursprungliga karaktär som fackligt organ gått över till att främst fokusera kunskapsspridning och social samvaro. Vidare konstateras att Föreningen GCI:s verksamhet redan tidigt utmärktes av en nyfikenhet inför nya strömningar inom det kroppskulturella och inte av konservatism. Jag kan bara instämma i att detta fortsatt präglar Föreningen GCI:s hållning.

Även om Föreningen GCI numera inte ses som ett fackligt organ, ser styrelsen det som sin uppgift att bevaka förslag från statsmakten, vilka påverkar ämnets innehåll och lärares uppdrag. Föreningen GCI har därför till Skolverket lämnat in synpunkter på föreslagna förändringar för gymnasieskolans ämnesplan i idrott och hälsa med anledning av införandet av ämnesbetyg år 2025. Vi förordar att lokala valmöjligheter ska kvarstå och att ytterligare kurser med inriktning mot tävlingsidrott inte bör införas på bekostnad av lokala kurser, som kan skapas och riktas till skolans samtliga elever. Vi föreslår också, likt andra remissinstanser, att ämnets namn bör ses över.

I maj uppvaktade ordföranden tillsammans med professorerna Carl-Johan Sundberg, Karolinska Institutet och Anders Raustorp, Göteborgs universitet samt fysioterapeuten Björn Hällgren ett antal riksdagsledamöter. Huvudsyftet var att orientera dem om kunskapsläget kring barns och ungas hälsa och behov av rörelse och fysisk aktivitet. Ett syfte var också att synliggöra en bortglömd elevgrupp – gymnasieskolans ungdomar, vars undervisningstid i idrott och hälsa minskade med 40 procent vid läroplansreformen 1994. Det var således dags att uppmärksamma såväl ledamöterna som den pågående utredningen ”Kommittén för främjande av fysisk aktivitet” på ämnets potential och betydelse för dessa ungdomar. Ett starkt budskap var att mer tid behövs till gymnasieskolans ämne idrott och hälsa. Efter uppvaktningen och skriftlig korrespondens med den nämnda kommittén, går det att konstatera att flera av de förslag som gruppen förde fram, återfinns i det slutliga betänkandet *Varje rörelse räknas* som lämnades in till regeringen.

God läsning!

Suzanne Lundvall, ordförande



Foto: Victoria Henriksson, Scandinav, TT NYHETSBYRÅ

Skärmhjärnan och digitala medier

Föreläsning av Sissela Nutley

Suzanne Lundvall

Smartphones har funnits sedan cirka 2007, men det är först nu psykologer och psykiatriker börjar förstå konsekvenserna av alltför omfattande användning av skärmar och digitala medier. I samband med Föreningen GCI:s årsmöte 2023 gav forskaren i kognitiv neurovetenskap, Sissela Nutley, en högaktuell och intressant föreläsning om hur barns och ungas psykiska hälsa och hjärna påverkas av skärmtid och digitala medier och av deras innehåll.

Negativa konsekvenser

Enligt de studier Nutley lyfte fram verkar ungas förmåga att hantera flödet av budskap och tankar påverka dygnsrytmen och balansen mellan vakenhet och vila. Som åhörare tog vi del av ett flertal studier, bland annat en som visar att 43 procent av de tillfrågade 13–15-åringarna anger att de varje vecka textar på natten.

I undersökningar gjorda av Statens Medieråd framkommer vidare att unga också anger ett missnöje med sig själva när det gäller användningen av digitala medier, eftersom denna går ut över bland annat skola, sömn och motion. Dessutom påverkas självbilden negativt.

Den mentala tallriksmodellen

Om vi vill arbeta konstruktivt kring elevers psykiska hälsa och ”skärmhjärnan” kan det Nutley kallar ”den mentala tallriksmodellen” vara ett bra verktyg att utgå från. I denna modell finns sju tårtbitar som representerar *motion, sömn, hjärnvila, relationer, aktiviteter, fokustid* och *chill-tid*. Tar vi dessa delar på allvar finns förutsättningar att hitta en rimlig balans för att må bra.

Sömnbristens följder

Just återhämtning i form av både hjärnvila och ”chilltid” gjorde stort intryck på oss åhörare: vad händer med ungas sömn när skärmen tar över? Och vilka mår som allra sämst av för lite chilltid och hjärnvila? De grupper av unga som drabbas särskilt hårt är, enligt Nutley och medarbetare, de elever som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, till exempel elever med autism, ADHD eller liknande.

Konkreta förslag

Skolan har betydelse för att bidra till att förbättra ungas psykiska hälsa och hitta förhållningssätt till användningen av digitala medier. Att hitta rutiner för när, var och hur mycket skärmtid och digitala medier som är OK diskuterades.

Vi som åhörare blev också uppmärksammade på att det för barn är minst lika viktigt att föräldrar tänker på sitt eget skärmbeteende, för att skapa möjligheter till förändringar. Barn ser och gör som vuxna och vi behöver vara förebilder.

Föreläsningen avslutades med fem konkreta råd. Därtill gavs litteraturtips för tillgång till än mer kunskap om psykisk ohälsa, skärmtid och digitala medier.

Fem konkreta förslag till lösningar för att förbättra ungas psykiska hälsa

1. Regelbunden strukturerad fysisk aktivitet i anslutning till skoltid.
2. Balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter.
3. "Livskunskapsprogram" som stärker självkänsla, stresshantering och skapar positiva förändringar.
4. Anpassning av kunskaps- och betygskrav till ungas utveckling och förutsättningar.
5. Tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa.

Det syns inte

Vid föreläsningen berättade Sissela Nutley också om det praktiska forsknings- och konstnärliga projektet *Det syns inte*, där forskarna med medarbetare genom att arbeta med film och teater som verktyg närmade sig unga, för att förstå mer av deras tankar om sig själva, deras tillvaro, och vad som händer med hälsan, när skärmtid och digitala medier får övertag över hjärnan.

Motorik för studiero och lärande

Karin Wirén

Boken *Motorik för studiero och lärande* är riktigt bra; författarnas sätt att förklara ämnet är både lättförståeligt och vetenskapligt grundat, vilket jag uppskattar mycket. Här finns många praktiska tips och övningar för att främja motorisk utveckling hos barn, i olika svårighetsgrader (förberedande, automatiserande samt utmanande övningar), så att alla kan delta och utvecklas på sin nivå.

Boken har fått mig att tänka till om min egen undervisning. Den har också påmint mig om hur viktigt det är med mycket upprepningar och motoriska övningar, till exempel hinderbanor, – något jag arbetar särskilt med när det gäller eleverna i lägre åldrar samt i anpassad grundskola.



Foto: Victoria Henriksson, Scandimav, TT NYHETSBYRÅ. Bilden något beskuren.

Författarna Ingegerd Ericsson och Kennet Fröjd betonar vikten av att erbjuda en variation av rörelseaktiviteter, från grovmotoriska lekar till finmotoriska övningar. Detta hjälper till att stimulera olika delar av hjärnan och stärka kopplingen mellan motorik och inlärning.

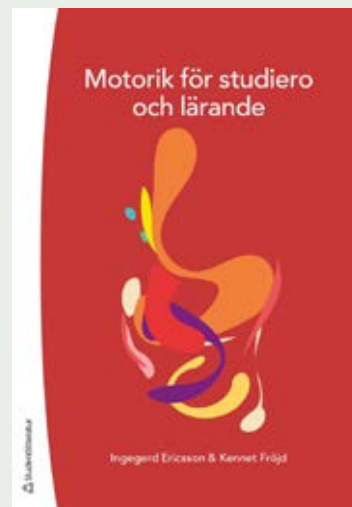
Jag uppskattar också författarnas evidensbaserade tillvägagångssätt. Genom att hänvisa till aktuell forskning och studier ger boken en trovärdig grund för de argument som framförs. Sista delen i boken som tar upp ”motorik som forskningsområde” är mycket intressant, där resultat från olika studier redovisas på ett enkelt sätt.

Sammanfattningsvis är *Motorik för studiero och lärande* en bra bok för pedagoger och andra vuxna som arbetar i skolans värld och är intresserade av barns motoriska utveckling. Boken ger insikter och praktiska verktyg för att skapa en rörelserik och stimulerande miljö, där barn kan växa och lära sig på bästa sätt. Den här boken är väl värd att läsa!

Ingegerd Ericsson är docent i idrottsvetenskap vid Malmö universitet, där hon utbildat idrottslärare och idrottsvetare. Hennes forskningsintresse är barns motoriska utveckling, motorikobservationer och motorisk träning samt relationer mellan fysisk aktivitet och kognition. Hon var med och startade ”Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil” och ”Bunkeflomodellen”, som innebär schemalagd idrottsundervisning varje skoldag samt extra motorikträning för barn som behöver det.

Kennet Fröjd har under mer än 30 år arbetat med och haft fokus på inkludering med hjälp av evidensbaserade lärstrategier. Han har sin främsta specialitet inom anpassad fysisk aktivitet och undervisning med särskilt fokus på sensomotorisk utveckling. Han har också arbetat i olika chefsroller, med ledarskap för olika grupper och organisationer, och som rektor – sedan 2020 vid Celsiusskolan i Edsbyn – men ständigt med en fot kvar i motorikpraktiken.

Motorik för studiero och lärande
Ingegerd Ericsson och Kennet Fröjd
Studentlitteratur 2023
180 sidor



Hur kan vi förstå rörelse?

Labans rörelseramverk, sociologi och didaktik

Suzanne Lundvall

Boken *Hur kan vi förstå rörelse? Labans rörelseramverk, sociologi och didaktik* är skriven av lärarutbildare och forskare som undervisar i dans respektive i sociologi. Genom att låta forsknings- och undervisningsområden mötas skapas ett intressant samarbete kring praktiken: rörelse och vår förståelse av rörelse. I boken problematiseras ett antal frågor, bland annat: Vad är rörelse? Hur kan vi arbeta med rörelse i dagens skola? Och hur kan vi förstå sociala och kreativa dimensioner av rörelse?

Äntligen ett läromedel för verksamma lärarutbildare och lärare inom idrott och hälsa, rörelse och dans! En bok där kapitel om kropp, rum, dynamiska uttryck och relationer fångar in rörelsens betydelse för kroppen och individen, men också för det sociala livet och samhället i stort. För att fördjupa vår förståelse av rörelse som fenomen och uttryck tar bokens nio författare utgångspunkt i Labans rörelseramverk, sociologi och didaktik, och visar hur beprövad erfarenhet möter teori i praktiken. Med hjälp av sociologiska begrepp går det att fördjupa, utveckla och nyansera undervisningssituationer och vardagsliv. Introduktionskapitlet sätter scenen för bokens övriga kapitel. Redaktörerna Christopher Engdahl, Satu Heikkinen och Markus Arvidson beskriver ”hur våra rörelser medverkar till att definiera oss som människor i olika sociala och pedagogiska sammanhang”, men också ”hur olika sociala och pedagogiska sammanhang formar hur vi rör oss” (s. 15).

En viktig utgångspunkt i boken är att hela tiden länka ”vardagsrörelse” till undervisning i dans på lärar- och pedagogutbildningar inom idrott och hälsa, vilket sätter ett särskilt fokus på vad rörelse kan innebära i undervisningssituationer och i andra sammanhang. – Och vilka spännande och konkreta exempel på rörelseövningar och så kallade *vardagsövningar* som vi möter inom de olika kapitlen i boken! Var och en med ett noggrant beskrivet syfte och med exempel på reflektions- och arbetsfrågor att ta med in i undervisningen. Därtill får läsaren möjligheter att både befästa och utveckla sitt språk kring rörelsekvaliteter, uttryck och pedagogiska/didaktiska strategier och verktyg.

I kapitlet ”Kropp” uppmanar Anders Frisk och Stefan Karlsson sociologin som disciplin att närma sig kroppen på ett mer handfast och praktiskt sätt, för att bidra till att utveckla vår förståelse av kroppens vara, roll och plats. Här uppmärksammas två teman: den funktionella kroppen och den kommunicerande kroppen, gestaltade genom olika rörelseövningar. Övningen ’böja-sträcka-vrida’ handlar till exempel om att både kunna

spåra, förändra och variera rörelser som del i den funktionella kroppens möjliga praktik. I 'Ballongövningen' leds vi in på reflektioner kring samspel, gester och svar.

I kapitlet "Rum" av Ann Murelius och Andreas Henrikson, går vi vidare till frågan hur vi kan närma oss rum, arbeta i och med rum på nya och andra sätt. Författarna citerar Laban: "Rum är en dold aspekt av rörelse och rörelse är en synlig aspekt av rum" (Laban 2011, p. 4). Övningen 'Tuggummibubblan' lockar oss ut på utforskande turer i rummet, i både det personliga och det generella rummet. Vilka vägar kan du och bubblan ta i rummet? Hur långt kan du sträcka dig utan att röra dig? Vilka riktningar och rörelseplan kan du röra dig i? Och hur går det att sociologiskt resonera kring rummet; det absoluta, det relationella, det meningsskapande? Behöver vi förstå rummet, dess volym och tilldelade mening? Ja, svarar Murelius och Henriksson, att ha koll på var vi befinner oss, vart vi är på väg och hur stor volym vi tar upp, kan tänkas förbättra såväl vår kroppsuppfattning som vår självkänsla.

Dynamiska uttryck då? I detta kapitel av Madeleine Persson och Markus Arvidsson möter läsaren ytterligare begrepp/uttryck för rörelse: tid och kraft. Rörelseövningen 'Hälsningsfras' ger exempel på hur uttrycken tid och kraft innebär att kunna följa, bearbeta och förstå rörelse som del i pågående sociala processer med situationer som ständigt förändras.



Under flera år på 1910-talet höll Rudolf Laban kurser i dans vid den utopiska reformkolonin Monte Verità i Ascona, Schweiz. Här leder han "Trumstocks-dansen". Fotot är från 1914.

”Vi människor är relationer”, sa författaren och debattören Göran Greider i sitt Sommarprat sommaren 2023. Och det konstaterar även Satu Heikkinen och Torun Mattsson i sitt kapitel kallat just ”Relation”: ”Ytterst är det genom samspelet med andra som vi, våra jag, skapas” (sid. 193). I kapitlet utforskas relationer till den egna kroppen, till andra och till den fysiska verkligheten. Genom att utforska, pröva, möta, och reflektera öppnas för möjligheter att skapa förståelse för jaget och samhället. Kroppen och kroppens rörelse, menar Heikkinen och Mattsson, är en viktig del av vårt jag. Och att bli medveten om obekväma rörelser visar var gränserna går i vår rörelserepertoar och -potential, vilket väcker frågor som: Vad begränsar mig och varför?

Vardagsövningarna då? Vad innehåller dessa? Låt dig bli inspirerad av att använda vardagliga rörelser i ett sammanhang där du noterar, fäster vikt vid rörelse, förnimmelse, relationer och reaktioner. Vad sker rörelsemässigt när du borstar dina tänder? Vad kan du se när du identifierar en annan persons rörelseriktningar på stan? Kan du återskapa rörelsen och har den någon typisk social roll? Hur rör sig människor under en fikarast? Iakttä en bestämd person och pröva att svara på frågorna: Används mycket kraft (motstånd/kämpande rörelse)? Finns ett flöde? Är rörelserna plötsliga eller ihållande? Kan du återge rörelserna, och vilka dynamiska uttryck kan du känna?

Det avslutande, summerande kapitlet av Engdahl, Heikkinen och Arvidson knyter ihop perspektiv och praktik. Tack för det! Det kunde också ha fått vara det inledande kapitlet. Du som läst recensionen ända hit har troligen redan funderat på att köpa eller låna boken. Gör det! Du kan utveckla både ditt vetande och din undervisning med hjälp av den.

Hur kan vi förstå rörelse? Labans rörelseramverk, sociologi och didaktik

Red. Christopher Engdahl, Satu Heikkinen och Markus Arvidson
Liber förlag 2022, 248 sidor

Rudolf von Laban (1879-1958) är en av förgrundsgestalterna inom modern dans. Han kom från dåvarande Österrike-Ungern, studerade arkitektur och dans vid École des Beaux-Arts i Paris och var sedan internationellt verksam som dansteoretiker, koreograf och dansare.

Laban utforskade människans rörelser och mångsidiga rörelseuttryck, och utvecklade ett rörelseramverk för analys och observation av rörelse. På så sätt bidrog han till ett nytt rörelsespråk som inkluderar aspekter som tid, rum och kraft (dynamik), vilket skiljde sig från den klassiska balettens. I dag används hans rörelseramverk av lärare och pedagoger framför allt inom dans, ämnet idrott och hälsa, dansterapi och analyser av kroppsspråk.



Boll och bollspel i skolan

Lek, lärande och rörelse

Sofie Dahlström

Boken *Boll och bollspel i skolan* är uppbyggd av vetenskapliga fakta och en del teoretisk kunskap, men också av en mängd övningar. Den kan användas som en övningsbank, där man kan botanisera beroende på vad man vill arbeta med i bollarnas värld. Jag gillar extra mycket de övningar som mixar olika delar av ämnets centrala innehåll och betygsriterier, till exempel ”discofoot”. När jag läste om denna bollspelsvariant var jag tvungen att söka upp den på Youtube direkt. Det borde fler göra kan jag säga!

Att boken har många författare gör att det blir olika infallsvinklar i de olika kapitlen. En del kapitel handlar om att klargöra de olika typerna av bollspel (målspel, nätspel, slag- och löpspel, träffspel), medan andra har fokus på hur vi som lärare i idrott och hälsa kan arbeta med boll på ett mer lekfullt sätt; inte nödvändigtvis genom ett färdigt spel. Eller hur man kommer till färdigt spel genom olika bollövningar och lekar. Boken inspirerar läsaren till att låta eleverna skapa egna spel och lekar med bollen i centrum.

Varje kapitel avslutas med diskussionsfrågor. Dessa kan jag som läsare förstås reflektera över själv, men de kan även tas upp med idrottslärarkolleger. Det är alltid bra att få fundera över ett dilemma kopplat till den text man har läst. Jag tycker att det är lättare att ta till mig texten då. Frågorna gör också att jag funderar över mitt eget arbete i rollen som lärare i idrott och hälsa.

Jag tycker att boken ibland blir lite väl teoretisk, men då kan jag välja att i stället koncentrera mig på övningarna och helt enkelt plocka ut godbitarna och applicera dem i min egen undervisning. *Boll och bollspel i skolan* ger också tips som får mig som pedagog att fundera över hur jag kan skapa trygga lärandemiljöer med utmaningar, lärande och spänning med hänsyn till mina elever, som har varierande känslor för vad en eller flera bollar i salen kan innebära. Avslutningsvis finns i boken en begreppslista, vilket jag tycker är mycket värdefullt. Det är bra att vi pedagoger ”talar samma språk”!

Boll och bollspel i skolan. Lek, lärande och rörelse

Anders Frisk, Isak Lidström, Suzanne Lundvall (red), Alexander Persson, Sanne Sejlert, Fredrik Svanström, Björn Särnbrink, Anna Tidén, Dan Wiorek
Liber 2023, 256 sidor



Kroppens apostlar

Kvinnliga gymnastikdirektörer 1864–2020

Suzanne Lundvall

Vilka är dagens apostlar, eller sändebud, för främjandet av rörelse och hälsa? Att frågan är aktuell framgår av slutbetänkande för Utredningen om främjande av ökad fysisk aktivitet (SOU 2023:29). I betänkandet konstateras: ”Ingen kan ensam skapa ett samhälle som skapar fysisk aktivitet och minskar stillasittandet. Det görs bäst av en grupp av aktörer” (s. 48).

Boken *Kroppens apostlar. Kvinnliga gymnastikdirektörer 1864–2020* av idrottshistorikerna Leif Yttergren och Hans Bolling gör sig påmind: Vem/vilka ska i vår samtid blir dessa aktörer, apostlar eller sändebud, som ska verka i praktiken, när ord ska gå över i handling och människor ska omfamna daglig kroppslig rörelse?

I boken *Kroppens apostlar. Kvinnliga gymnastikdirektörer 1864–2020* blir vi bekanta med de tidiga kvinnliga sändebuden i form av gymnastikdirektörer utexaminerade vid Kungliga Gymnastiska Central Institutet (GCI) från slutet av 1800-talet och tidigt 1930-tal. Vi får också följa deras efterföljare utexaminerade 1972 resp 2005 från Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) (se vidare Bollings och Yttergrens artikel i 2022 års årsskrift). Bokens upplägg antyder att det inte räcker med ett par nedslag för att fånga in de samhällsförändringar som sker under det ett och ett halvt sekel som tecknas in. Innehållet styrs av ett antal frågeställningar som fångas upp på olika sätt i de åtta kapitlen: Vilka var de kvinnor som sökte sig till GCI? Vilka tillgångar hade de med sig vad gällde bakgrund, utbildning och nätverk? Hur såg deras yrkeskarriärer ut? Och vad innebar giftermål och familjebildning för deras handlingsutrymme?

GCI – ett kroppskulturellt centrum

Läsaren av boken får kunskap om en tid då Stockholm var ett internationellt kroppskulturellt centrum. GCI utbildade experter, välrenommerade och efterfrågade bortom Sveriges gränser. De tidiga gymnastikdirektörerna utbildade sig till både frisk- och sjukgymnaster kapabla att öppna egna praktiker (därav namnet ”direktör”). Och häpnadsväckande nog efterfrågades även kvinnors kunskaper, trots att de tidiga pionjärerna vid denna tid saknade fulla medborgerliga rättigheter och ägde små möjligheter till högre utbildning. Vi möter en rad kvinnliga gymnastikdirektörer som reste utomlands för att sprida läran om hur kroppsövning skulle gå till, vad den kunde åstadkomma samt hur rehabilitering var möjlig. Men det fanns fler bakomliggande skäl till deras mod att söka sig utomlands. De behövde finna möjligheter till en egen utkomst genom att till exempel bli direktörer över en egen praktik eller få anställning inom en dylik.

En central del i boken är riktad mot att följa ett urval av specifika avgångsklasser från GCI/GIH. För examenskullen 1891–1893 finns nästan 500 brevnotat i en vandringsbok bevarade i GIH:s arkiv. Dessa brev är skrivna mellan 1893–1943, med ett uppehåll 1914 och 1921, då den tappades bort av en av skribenterna.¹ För kullen som utexaminerades 1932 finns också en vandringsbok bevarad. Materialet från de två senare kullarna (1972 och 2005) samlades in via enkäter, då traditionen med vandringsböcker verkar ha upphört någon gång efter 1960-talet.

Individ och kollektiv

De gymnastikdirektörer vi följer individuellt och som kollektiv var, enligt Yttergren och Bolling, redan från start spjutspetsar in i de samhällsförändringar som gradvis gav kvinnor rätt att arbeta och det med drägliga arbetsvillkor. Vid nedslaget år 1972 är studentkullen kvinnor likt tidigare kullar, geografiskt sett, från hela Sverige. Men familjebakgrunden är förändrad. Nu har de studerande en bakgrund som representerar befolkningen i stort, andelen föräldrar med arbetarklassbakgrund är betydligt högre än tidigare, då den nästan enbart bestod av föräldrar med yrken tillhörande de högre samhällsskikten. 1972:orna påbörjade sin två-åriga utbildning vid ett lärosäte som bytt namn från GCI till GIH, men de kunde fortsatt kalla sig för gymnastikdirektörer.² Detta trots att lärosätet några decennier tidigare förlorat rätten till att utbilda sjukgymnaster och med det den medicinska legitimiteten. Kvar fanns trots allt ett viktigt läraruppdrag att fylla. En tredjedel av 1972:orna stannar i yrket, en tredjedel studerar vidare inom närliggande fält och en tredjedel blir avvikare, dvs. lämnar yrket. Att skapa familj eller ej är inte längre någon fråga. Precis som i tidigare generationer tar sig flera av dessa studiebegåvade kvinnor vidare mot nya studier eller andra yrkessektorer. Intresset för kroppsövning är fortsatt starkt, men förutsättningarna för att göra skillnad är inte tillstädes på samma sätt.

Av de studerande som utexamineras 2005 har flera föräldrar med högre utbildning, vilket återspeglar det faktum att välfärdsstaten har möjliggjort högre studier för en större andel av befolkningen. Den nu femåriga utbildningen ger rätt att undervisa i två eller flera ämnen och går att läsa vid flera lärosäten. Om dessa studerande kommer kvarstå i yrket eller avvika återstår att se.

GCI lockade tidigt studerande från utlandet. Detta mönster förändras över tid, när fler och fler länder bygger upp egna institutioner för lärarutbildningar (ofta med hjälp av gymnastikdirektörer från GCI). Vid 2000-talets början har de studerande från utlandet ersatts av att cirka 20 procent av de studerande har en utländsk bakgrund i Sverige. Också detta en återspeglning av samhällsförändringar.

1 Olle Halldén har också i sin bok *Vandringsboken: en 50-årig brevkorrespondens mellan kvinnliga gymnastikdirektörer examinerade 1893 från Kungliga gymnastiska centralinstitutet* publicerat delar av innehållet från denna kull av kvinnliga gymnastikdirektörer.

2 Titeln gymnastikdirektör försvinner 1977 och ersätts med titeln gymnastiklärare.

Yrkets etablering och utveckling

Genom boken *Kroppens apostlar. Kvinnliga gymnastikdirektörer 1864-2020*, blir vi varse hur yrket som kvinnlig gymnastikdirektör etableras och utvecklas för att sedan gradvis tappa en del av sin legitimitet och inriktning. Orsakerna till tappet går, enligt Yttergren och Bolling, att förklara utifrån att dubbelkompetensen som både sjuk- och friskgymnast försvinner under 1930-talets första hälft, och genom de faktiska samhällsförändringar som sker. Därtill riktas gradvis läraruppdraget om från ett kall med tydliga ramar till ett bredare mer allmänt socialt utbildningsprojekt. Det unika i kroppsövningslärarens uppdrag börjar falla isär, parallellt med att skolans status som institution försvagas. Yttergren och Bolling beskriver hur läraruppdraget fortsatt handlar om hälsa, men utan en ”kroppsformande” undervisning; gymnastikdiskursen omvandlas till en idrottsdiskurs. Fokus vänds mot att stimulera barn och unga till idrottsdeltagande och att vara fysiskt aktiv på sin fritid.³

Ett kapitel i boken behandlar Föreningen GCI:s grundande. Och kanske är det här vi får svar på hur kvinnornas handlingsutrymme såg ut och förändrades under det nästan ett och ett halvt sekel som boken berör. *Handlingsutrymmet var inget som gavs, utan något som togs.*

Här spelade Föreningen GCI en viktig roll genom att driva en facklig kamp kring kvinnors arbetsvillkor och rättigheter, tillsammans med att säkerställa värdet av hög kompetens genom fortbildning och social samvaro. Läsaren möter även de interna stridigheterna som uppkommer inom Föreningen GCI under 1910-talet. En strid handlade om gymnastiktruppens ledarskap vid invigningen av OS i Stockholm 1912, och vikten av att representeras på ett korrekt gymnastiskt sätt. En annan handlade om hur den framtida kroppsövningen för barn skulle se ut. I styrelsen var man inte enig, men villig att debattera och gå till botten med frågorna. Om detta går att läsa i 2022 års årsskrift.

Med historikerns noggrannhet hittar Yttergren och Bolling in i ett mycket brett källmaterial som imponerar. Kapitlen går att läsa som enskilda delar eller från start till slut. Läsaren får med sig fördjupade insikter kring vad en kombination av en kraftfull ideologi och praktik (i detta fall kring kroppsövning), och politiska initiativ kan öppna upp för. De kvinnliga apostlarna, särskilt de tidiga, utgjorde genom sitt handlande en stark påverkanskraft i det som senare innebar tillträde till ett yrke och en yrkeskarriär. Det går att läsa boken som en beskrivning av hur ett yrke för kvinnor etableras, vilka som gjorde detta, vilka uppoffringar som krävdes (medvetet eller omedvetet), och hur legitimitet skapas och förändras genom olika typer av strukturella och politiska mekanismer som kommer i rörelse.

Yttergren och Bolling beskriver också hur Lings position och kontakter med kungahus, militärer och ämbetsmän lade grunden till en solid samhällelig bas, vilken gav

3 Ämnet Gymnastik byter i samband med Lgr 1980 namn till Idrott. Yrkestiteln blir idrottslärare ett par år därefter.



Foto: Gymnastik- och idrottshögskolans bibliotek, Stockholm. Bilden något beskuren.

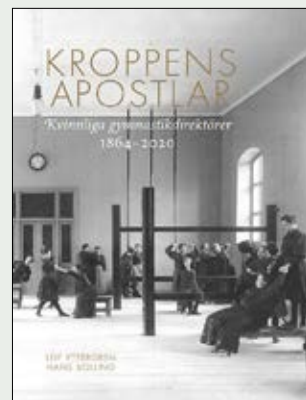
förutsättningar att gå från idé till handling med internationell spridning och betydelse. Hur denna bas för kroppsövning ser ut i dag är en utmanande fråga att ställa sig.

Boken *Kroppens apostlar* är en källa att ösa ur. Stillas då min nyfikenhet kring vad som drev de tidiga sändebuden och hur de tänkte? När jag avslutar min läsning längtar jag efter att ta del av breven och de korta lägesrapporterna, för att förstå mer av deras mentalitet. Breven finns kvar. Kanske tar jag mig en titt.

Leif Yttergren och Hans Bolling är båda historiker verksamma vid GIH i Stockholm

***Kroppens apostlar. Kvinnliga gymnastikdirektörer
1864–2020***

Leif Yttergren och Hans Bolling
Stockholmia förlag 2022
274 sidor



10 extra anpassningar jag använder mig av som idrottslärare

Alexander Skytte

Extra anpassningar syftar till att göra undervisningen inkluderande för alla elever. Men en extra anpassning i sig kan fungera som något exkluderande när den riktas till en individ i stället för en grupp. Därför, när jag inför extra anpassningar, försöker jag göra så att det gäller alla. På så sätt blir det en social inkludering – något vi ska eftersträva i skolan.

Idrotten är dessutom lite speciell. Det kan vara svårt för utomstående att förstå hur en idrottshall fungerar kontra ett traditionellt klassrum. Det medför att vi idrottslärare ofta får hitta våra egna vägar som fungerar. Därför tänkte jag ge tips här om 10 extra anpassningar jag brukar använda mig av i min undervisning.

1. En elev med mutism pratar inte med de vuxna eller andra barn. Det blir speciellt ett problem för mig som idrottslärare vid uppropet: Alla i den klassen räcker upp handen.
2. Många elever har svårt för dusch/ombyte: Gör det frivilligt att byta om.
3. Elev har svårt för samlingar: Alla elever har möjlighet att gå ut och vänta i korridoren tills genomgången är slut, sen har vi en snabb liten genomgång tillsammans medan aktiviteter har startat.
4. Elever får impulser att klättra på en tjockmatta: Impulsanpassa (ta bort mattan).
5. Elev har svårt att förstå instruktioner: Håll instruktion enskilt medan vi observerar tillsammans.
6. På motorikbanor: Erbjud flera olika alternativ där jag vet att vissa elever tycker det är obehagligt/svårt. Det kan dels fungera som en extra anpassning, dels som en progression och anpassning till elevens rörelseförmåga.
7. Elev deltar enbart aktivt med en trygg kompis: Får alltid vara med en trygg kompis.
8. Ett gäng killar är stökiga i en av grupperna: Sätt alla i samma grupp när vi har stationssystem, följ med den gruppen under lektionen.
9. Elever dras till sina vänner på samlingarna och stör genomgången när de pratar eller småkivas: Sätt ut bestämda platser på samlingarna.

10. Elev är orolig för idrotten då salen ofta är inredd olika beroende på vad vi ska göra: Skicka planeringen med beskrivningen till eleven innan. Om möjligt – ta foto på aktiviteten som ska hållas och visa (vi återanvänder en hel del, så ta bilder, det kommer till användning).

I grunden tror jag också det handlar om att ha en tydlig konsekvenstrappa och göra den uttalad. Elever som pratar under min samling påminner jag om våra regler en gång. Fortsätter de får de gå ut och vänta i korridoren.

Samtidigt ska jag inte syssla med dubbelbestraffning. Jag låter eleven komma in direkt när det är dags att dra igång, och ser det inte som något konstigt att vissa ibland behöver gå ut.

Det här förstår jag kanske inte är så populärt, men som lärare måste man hålla i flera perspektiv samtidigt och i dessa fall ett individ- och ett grupperspektiv. Ibland korsar dessa varandra och då får man välja det som är minst skadligt. Det kan ibland vara en svår balansgång.

Artikeln är tidigare publicerad som bloggpost av tidningen "Skolvärlden" 17.1 2022

Alexander Skytte är lärare i idrott och hälsa. Som barn blev han diagnostiserad med adhd och senare i vuxen ålder autism. Han har haft en känsloladdad skolgång som präglats av utåtagerande beteenden och missförstånd. Detta har legat till grund för hans drivkraft att bidra i utvecklingen för en skola som förstår och bemöter barns intressen och behov. Lite extra glöd har han för de barn som inte alltid följer normen, som inte alltid blir sedda eller bekräftade.

Alexander bloggar bland annat om förebyggande, hanterande samt bearbetande åtgärder utifrån ett barnperspektiv samt barns perspektiv med praktikfall från hans yrkesverksamhet.



Foto: privat



Första läsåret med de ändrade kursplanerna

Sabina Vesterlund

Det första läsåret med de ändrade kursplanerna i idrott och hälsa i grundskolan, sameskolan, specialskolan och den anpassade grundskolan (som även har en kursplan för ämnesområdet motorik) har passerat.

Förhoppningsvis har det reflekterats, diskuterats och prövats nytt utifrån nya och förändrade skrivningar. Kanske har ändringarna som gjordes lett till nya kontaktytor samt bidragit till fördjupat kollegialt lärande, skriver Sabina Vesterlund, som är tidigare lärare i idrott och hälsa och i dag arbetar med bland annat styrdokument på Skolverket.

De obligatoriska skolformerna och kursplanerna i idrott och hälsa och motorik

Grundskolan, sameskolan och specialskolan använder samma kursplan i ämnet idrott och hälsa.

Sameskolan som består av förskoleklass till och med årskurs 6, använder kursplanen i idrott och hälsa från årskurs 1 till och med årskurs 6.

Den anpassade grundskolans kursplan i idrott och hälsa skiljer sig från grundskolans, men bara i de fall det är skolformsmotiverat. Det man kan säga generellt är att en del av det innehåll som återfinns för årskurserna 4–6 i grundskolans kursplan i idrott och hälsa återfinns för årskurserna 7–9 i den anpassade grundskolan. Tanken med att kursplanerna i grundskolan och den anpassade grundskolan ska likna varandra i så stor utsträckning som möjligt är att syftet med ämnet är detsamma i de båda skolformerna och att vissa elever ska kunna läsa integrerat, det vill säga gå i en grupp där det finns elever som läser enligt grundskolans kursplan i idrott och hälsa, medan andra elever läser enligt den anpassade grundskolans kursplan i idrott och hälsa.

Förändringarna i de ändrade kursplanerna i idrott och hälsa och motorik 2022

1. Detaljerade kunskapskrav har blivit generella betygskriterier

Den största förändringen i idrott och hälsas kursplan för grundskolan anses nog av lärarna har varit de mer övergripande betygskriterierna. De är generella och innehåller inte konkreta hänvisningar till det centrala innehållet på samma sätt som kunskapskraven i 2011 års kursplaner gjorde.

Skolverkets förhoppning är att elevens betyg genom de mer generella betygskriterierna bättre ska spegla elevens sammantagna kunskaper. Detaljer ska inte få avgöra vare sig ett lägre eller ett högre betyg. Gränserna mellan de olika betygsstegen är också mer flytande. E-nivån är dock fortsatt absolut, det vill säga att samtliga betygskriterier på E-nivån måste vara uppfyllda för att nå betyget E.

Syfte och centralt innehåll ska användas för planering och genomförande av undervisning och betygskriterierna används för den summativa bedömningen av elevens kunskaper. Som lärare måste man dock ha koll på om, och huruvida eleven förväntas nå betygskriterierna. Detta i syfte att kunna anpassa undervisningen eller sätta in särskilt stöd så eleven får möjlighet att lära sig det som är avsett.

Det är viktigt att komma ihåg att betygskriterier är en ”mättstock” som används vid summativa bedömningstillfällen så som omdömesskrivning och betygsättning. När eleven får möta det centrala innehållet i undervisningen med utgångspunkt i de långsiktiga målen sker förhoppningsvis ett lärande hos eleven och den kunskapen eleven har utvecklat vid tiden för betygsättning bedöms och betygsätts.

2. Mindre omsorgsfokus och större kunskapsfokus i den anpassade grundskolans kursplaner i idrott och hälsa och motorik

I den anpassade grundskolan där betyg är frivilligt är nog den största förändringen att kursplanerna, vilket således också gäller kursplanen i idrott och hälsa, har fått ett större kunskapsfokus och ett mindre omsorgsfokus.

Kursplanerna i grundskolan och den anpassade grundskolan är mycket lika varandra. Det som skiljer sig åt är att en del av det centrala innehållet för grundskolan i årskurserna 4–6 ligger i årskurserna 7–9 i den anpassade grundskolans kursplan i idrott och hälsa. Dessutom har den anpassade grundskolans kursplan i idrott och hälsa tre långsiktiga mål, grundskolan har fyra. Det långsiktiga målet om allsidiga rörelser i den anpassade grundskolan innehåller simkunnighet, medan i grundskolans kursplan hör simkunnighet ihop med det fjärde målet som handlar om säkerhet och risker samt förebyggande av skador och hantering av nödsituationer.

I kursplanen i idrott och hälsa ändrade vi också om i ordningsföljden på kunskapsområdena i det centrala innehållet. Friluftsliv och utevistelse lades i mitten efter Rörelse och sist men inte minst kommer kunskapsområdet Levnadsvanor. Tanken med det var att levnadsvanor i sammanhanget idrott och hälsa ska ta sin utgångspunkt i rörelse, friluftsliv och utevistelse. Detta återspeglas också i ämnets långsiktiga mål.

3. Centrala begrepp i samtliga obligatoriska skolformers kursplaner i idrott och hälsa och motorik

Begreppen rörelse och rörelseaktiviteter används genomgående i de ändrade kursplanerna, snarare än fysisk aktivitet och fysiska aktiviteter, då fysisk aktivitet i singular enbart anspelar på en höjning av energiförbrukningen.

Begreppet livsstil byttes ut till levnadsvanor, då levnadsvanor är mer konkret och faktabetonat och kanske inte på samma sätt som ordet livsstil associeras till värderingar och identitet.

Dessutom förtydligade vi hälsobegreppets ”tre ben” det vill säga vi skrev fram fysisk, psykisk och social hälsa, inte för att göra begreppet tredelat, utan för att förtydliga vad helheten hälsa består av. Det gav oss också motiv till att ta bort välbefinnande som kan associeras till sammanflätningen av det breda hälsobegreppets tre ben.

4. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön

I samtliga obligatoriska skolformers kursplaner i idrott och hälsa samt i motorik, i alla stadier, skrev vi i det centrala innehållet in ”Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön”. Skälet till detta var att Skolverket 2019 redovisade regeringsuppdraget om ”Mer rörelse i skolan” i vilket vi skulle föreslå stärkta skrivningar om rörelse i läroplanens allmänna delar. Skolverket gav förslag, men dessa lämnades utan åtgärd av regering och riksdag. Mot den bakgrunden skrevs formuleringen om undersökande av daglig rörelse in i kursplanernas centrala innehåll.

Var man kan få mer information om de gjorda ändringarna och dess motiv?

Skolverket.se har en hel del material på sin webb, där du kan jämföra nuvarande kursplaner i idrott och hälsa samt kursplanen i motorik med motsvarande kursplaner från 2011.

I kommentarmaterialen för kursplanerna i idrott och hälsa i grundskolan och den anpassade grundskolan samt i kommentarmaterialet för kursplanen i motorik, kan du läsa om motiven bakom kursplanens skrivningar och vad som avses med olika formuleringar.

Dessutom finns det lite tankar i kommentarmaterialen om hur undervisning kan iscensättas samt om hur du kan resonera vid bedömning för betygsättning. Hittar du inte det du söker där, kan du alltid kontakta Skolverkets upplysningstjänst och ställa dina frågor.

Vad är på gång med ämnesplanerna i idrott och hälsa för gymnasieskolan och den anpassade gymnasieskolan?

Gymnasieskolans och den anpassade gymnasieskolans ämnesplan i idrott och hälsa är under revidering och kommer att börja gälla höstterminen 2025. Du kan läsa mer om detta arbete via länken på sidan 71.



Foto: Anders Andersson, Scandinav, TT NYHETSBYRÅN. Bilden något beskuren.

Hållbar utveckling i idrott och hälsa

Ett forskningsinitiativ kring ämnets möjliga bidrag

Suzanne Lundvall

Sommaren 2019 får jag ett mejl från en forskare vid Göteborgs universitet:

”Du har väl sett utlysningen av en professur med inriktning mot idrott och hälsa? Sök den.”

För första gången lystes en professur ut med fokus på skolämnet idrott och hälsa. Bakom utlysningen fanns ett fakultetsbeslut att stärka den ämnesdidaktiska forskningen inom idrott och hälsa. Här fanns resurser avsatta till extra forskningstid, en post doc (forskarassistenttjänst) på halvtid och en doktorand. Den mer specifika inriktningen för professuren var inte beslutad. Detta lockade och jag sökte tjänsten.

Redan vid anställningsintervjun aviserade jag behovet av ett perspektivbyte och att det fanns anledning att utmana ämnets utformning och lärares didaktiska överväganden för att bli ett *än mer relevant och intressant ämne* för den enskilda eleven, men också för samhället i stort. Jag ville, givet de utmaningar som vår tid står inför, närma mig frågeställningar kring hur ämnet skulle kunna bidra till hållbar utveckling och en hållbar hälsa. Tillsammans med den nye forskarassistenten, Andreas Fröberg, började tankar formas kring designen av ett forskningsinitiativ. Vi gav vår inriktning och arbetsgrupp namnet POSSIBILITY¹. Agenda 2030 (United Nation, 2015; UNESCO, 2017), den mest ambitiösa överenskommelsen för hållbar utveckling som världens länder har enats om, blev en viktig utgångspunkt för etableringen av vårt forskningsprojekt *Idrott, hälsa och miljö – ett ämne för hållbar utveckling*. Genom att fördjupa oss i utbildning för hållbar utveckling och Agenda 2030 fick vi insyn i de stora förväntningar som riktas mot hållbarhetsmålen och, inte minst, vad gäller målet #4 *God utbildning för alla* (se figur 1).

Utbildning och undervisning för hållbar utveckling

Målet *God utbildning för alla* handlar om att säkerställa en inkluderande och jämlik utbildning av god kvalitet och att främja livslångt lärande för alla (*The United Nations*, 2015; se även Skolverkets skrivningar om skolans skyldighet att undervisa i hållbar utveckling). Genom utbildning kan människor utveckla ett antal nyckelkompetenser som är särskilt betydelsefulla för att hantera den komplexitet och osäkerhet som kännetecknar de utmaningar som vår planet står inför. Nyckelkompetenserna berör bland annat elevers förmågor till ett kritiskt, strategiskt och systemorienterat tänkande,

1 POSSIBILITY är en förkortning av Physical educatiON for SuStaInaBILITY.



Figur 1. Agenda 2030 omfattar 17 globala mål för sociala, miljömässiga och ekonomiska dimensioner av hållbarhet.

att utveckla ett problemlösande förhållningssätt och en förmåga till kommunikation och samarbete (se Osman et al., 2017; Rieckmann et al., 2017). Kort sagt: kompetenser för att bli en aktiv och medveten samhällsmedborgare. Frågan vi ställde oss i POSSIBILITY-gruppen var på vilket sätt ämnet idrott och hälsa mål och syfte gav ingångar till ett perspektivskifte där ovannämnda nyckelkompetenser kunde få genomslag i undervisningens innehåll och utformning.

De första studierna

Ett viktigt steg i etableringen av ett forskningsinitiativ är att få fatt i kunskapsläget. Efter två omfattande forskningsöversikter insåg vi att det endast fanns enstaka studier med temat idrott och hälsa (Physical Education) och hållbar utveckling (Fröberg & Lundvall, 2021; Wiklander et al., 2023). Ur ett forskningsperspektiv verkade ämnets bidrag vara en icke-fråga.

Det fanns också anledning för oss att undersöka kunskapsläget kring vad *utbildning i hållbar utveckling* kännetecknas av, för att få lära mer om pedagogiska perspektiv/synsätt, didaktiska överväganden och goda exempel. Vi publicerade med hjälp av denna genomgång ett så kallat ”position paper” där vi drog slutsatser kring vad ett perspektivbyte för ämnet skulle kunna innebära. Här uppmärksammade vi bland annat betydelsen av att utforma autentiska lärandeaktiviteter och ett elevcentrerat arbetssätt med elevansvar. Vidare uppmärksammade vi att (hållbar) hälsa inte bara bör/kan relateras till den egna upplevelsen av hälsa och välbefinnande, utan även till andras (global hälsa).

Våra fortsatta studier visade att de svenska lärarutbildningarnas didaktiska kurser i idrott och hälsa i princip helt saknar lärandemål som knyter an till hållbar utveckling

(Fröberg & Lundvall, 2022). Av över 500 framskrivna lärandemål var det knappt 2 procent som handlade om någon form av hållbar utveckling. I stort var alla dessa lärandemål knutna till delkurser i friluftsliv. Detta trots att våra kurs- och ämnesplaner i idrott och hälsa har flera tydliga länkar till hållbar utveckling (Fröberg, Lundvall & Wiklander, 2022a).

För att öka vår kunskap om hur lärare tänker om och förhåller sig till hållbarhetsmålen och hållbar utveckling har vi också genomfört en omfattande enkätstudie. I denna framkommer att lärare ser möjligheter att arbeta med och för hållbar utveckling, särskilt i relation till den sociala dimensionen av hållbarhetsmålen. Ett antal lärare gav också exempel på hur de redan nu arbetar med undervisning för hållbar utveckling, men att det sker utan att det explicit görs kopplingar mellan undervisningsinnehåll och hållbar utveckling. Se figur 2 över de teman som lärarnas exempel resulterade i (Fröberg, Wiklander & Lundvall, 2022b; Wiklander, Fröberg & Lundvall, submitterad). Kvinnliga lärare skiljde ut sig som den kategori lärare som både såg störst möjligheter att undervisa i teman som berör hållbar utveckling, och verkligen gör detta. Över 70 procent av de deltagande lärarna i enkäten angav att de vill ha och behöver fortbildning.

Teman	Beskrivning och exempel
Utevistelse och friluftsliv	Olika former av utevistelse och friluftsliv, inklusive orientering och allemansrätten
Hälsa och välmående	Aktiviteter som främjar kunskaper och medvetenhet kring betydelsen av att ta hand om sin egen kropp genom olika typer av fysiska aktiviteter och kost
Tvärvetenskapliga projekt	Undervisning och hållbar utveckling genom olika temadagar och projekt där hela skolan gemensamt undervisar om hållbar utveckling, inklusive samarbete med ämnen såsom hem- och konsumentkunskap
Plocka och sortera skräp	Aktiviteter såsom att promenera eller jogga utomhus medan man plockar och sorterar skräp
Vardaglig fysisk aktivitet och aktiv transport	Undervisning om hälso- och miljömässiga effekter av vardaglig fysisk aktivitet, aktiv transport (promenad och cykling) till/från skolan och andra fritidsaktiviteter).
Material	Frågor relaterade till material och användning av material, såsom möjligheten att låna, byta och återanvända material, liksom alternativ material (t.ex. använda naturresurser för fysisk aktivitet och träning)
Klimatfrågor	Aktiviteter som främjar kunskaper och medvetenhet inom klimatfrågor
Inkludering och normer	Aktiviteter som främjar inkludering, kritiskt förhållningssätt och medvetenhet kring normer
Lokala närmiljön	Aktiviteter som belyser betydelsen av att använda den lokala närmiljön för fysisk aktivitet, utevistelse och friluftsliv

Figur 2. Exempel på teman som lärare på gymnasiet redan i dag jobbar med och som kan relateras till hållbar utveckling (Fröberg, Wiklander & Lundvall, 2022b).

Doktorandprojekt

Inom POSSIBILITY driver doktorand Petter Wiklander ett praktisknära avhandlingsprojekt med arbetsnamnet: *Sustainability-oriented teaching and learning – a reorientation of physical education and health?* Syftet är att undersöka hur kollaborativt lärande kan användas som del i lärares kompetensutveckling i relation till utbildning för hållbar hälsa inom idrott och hälsa på gymnasiet. Det gemensamma (kollaborativa) arbetet som ska pågå i två år sker via en serie workshops tillsammans med 10 strategiskt utvalda gymnasielärare i en mellanstor stad i Sverige. Lärarna arbetar gemensamt med att identifiera, begreppsliggöra, utmana och pröva befintlig kunskap kring hållbar hälsa i relation till styrdokumentens intentioner: Hur göra det abstrakta kring hållbar hälsa konkret och till del i en undervisningspraktik? Mer om detta projekt i en kommande årsskrift.

POSSIBILITY-gruppen har arbetat under en begränsad tid. Vi kan redan nu konstatera att ämnet idrott och hälsas syfte och innehåll både kan och bör relateras till ett flertal av de globala målen. Hållbarhet har att göra med hur ser vi på sammanhang kring livslångt lärande, hälsa och social rättvisa. Och hur vi ser på relationen mellan rörelse, hälsa och miljö, vilket avspeglas i våra levnadsvanor och förhållningssätt till träning, utevistelse och friluftsliv.

Omorientering och utmaningar

Det finns en reell utmaning i att iscensätta ett perspektivskifte som utmanar och stimulerar våra elever i relation till lärandemålen i idrott och hälsa. Undervisning för hållbar utveckling ställer dock krav på nya sätt att tänka, vilket involverar såväl det praktiska handlandet som det emotionella och det kognitiva (Öhman & Sund, 2020; Baena-Morales & González-Villora, 2022). Och det handlar inte om att addera innehåll till redan belastade kurs- och ämnesplaner, utan att omorientera och utmana våra undervisningsstrategier, det vill säga att uppmärksamma hur och när rör vi oss, i vilka sammanhang och hur detta påverkar våra förmågor, upplevelser och skapande av mening.

Den tidigare generalsekreteraren i FN, Dag Hammarskjöld, lär ha haft en unik förmåga att alltid kunna hålla både kort- och långsiktiga konsekvenser i huvudet under förhandlings- och krissituationer. De didaktiska överväganden som lärare ställs inför dagligen och den långsiktiga planeringen kring progressionen av kunskap, har både en kort- och långsiktig betydelse för ämnets utveckling och innehåll. Som lärare behöver vi hålla både kort- och långsiktiga konsekvenser i huvudet, när vi tänker på ämnets utformning och omformning inför 2030-talet. Våra initiala studier visar att utformningen kan göras än mer relevant och intressant om didaktiska strategier för undervisning för hållbar utveckling och hållbar hälsa uppmärksammas.

Länkar till de referenser som anges i artikeln, se sidan 71.



Foto: Béatrice Gibbs

Anne-Marie Östman 100 år 2023

Min personliga betraktelse

Maggie Norheden

När Anne-Marie började som lärare på GCI 1966 hade jag redan slutat. Min första riktigt personliga kontakt kom att bli via hennes insats som redaktör för Föreningen GCI:s årsskrift.

Sala-tryckeriet hade gått i konkurs 1986 och vi vände oss till ett tryckeri i Stockholm, men resultatet blev dyrt och inte helt tillfredställande. Efter två år tyckte min dåvarande sambo att vi skulle försöka oss på en modernare form och erbjöd sig att göra en ny layout. Anne-Marie och jag kom att tillsammans pröva att använda dator för att skriva in texten, något vi båda var ganska ovana vid. Anne-Marie var hemma hos oss och tillsammans satt vi med en enkel bordsdator och försökte bemästra alla konstiga funktioner i det program vi använde. Detta var innan datorn blev en naturlig del i skrivandet.

På den här tiden ordnade jag sportlovsresor. Jag hade slutat med resor för elever och vände mig nu till familjer. Året 1988 blev det av någon anledning ett stort tapp av resenärer, så jag sökte nya skidintresserade. Anne-Marie nappade på idén och följde med till Geilo. För en tid sedan började jag prata med en av mina trogna deltagare och han berättade hur han beundrat Anne-Maries vackra åk i slalombackarna, så mjukt och elegant, som född med skidor på fötterna.

En av mina kursare berättade att hon i Bromma läroverk någon gång i mitten av 50-talet fått en ny gymnastiklärare, ung och snygg, iklädd gul topp och bruna byxor. Anne-Marie blev omåttligt populär och bilden från första mötet finns fortfarande kvar hos Karin.

När Anne-Marie fyllde 90 år åkte Britta Öijersten, Agneta Fryxell och jag till hennes lantställe och gratulerade. Redan då var synen nedsatt. Det var varmt och vi ville gärna bada, men hade inga badkläder. Det behövs inte, fastslog Anne-Marie och alla fyra gick i vattnet under stor munterhet, en nittioåring, en åttioplus och två sjuttioplussare – vilken syn!

Samtidigt var ett av hennes barnbarn där och vi fick reda på att hon höll på med att göra ett poddprogram om sin mormor. Denna ”saga” finns för lyssning på SR Play: *Mormor och kärleken, en vidunderlig resa*, <https://sverigesradio.se/avsnitt/934922>.

Vi var fyra från föreningen som uppvaktade Anne-Marie på 100-årsdagen, omgiven av sin stora familj. Så småningom kom minnet tillbaka och hon kände igen oss, Gunilla Dessen, Marianne Beckman, Agneta Fryxell och mig. Anne-Marie var så vacker i sin krans på huvudet och vi är tacksamma att ha fått känna denna enastående kvinna.



Foto: privat



Föreningen GCI

Föreningen GCI på nätet

Föreningen GCI har som de flesta föreningar och organisationer i dag både en hemsida och sociala medier. Hemsidan fungerar som en av de främsta kommunikationskanalerna ut mot föreningens medlemmar, då den regelbundet uppdateras med nyheter, mötesreferat och viktig information.

Hemsidan är även ett sätt att förse medlemmarna med digitala verktyg så som medlemsinloggning, ett kalendarium och möjligheten att ladda hem de senaste årens årskrifter i PDF-format.

Sociala medier (Instagram och Facebook)

Föreningen är aktiv på Instagram och Facebook, två av de största plattformarna på nätet.

Instagram är ett socialt medium där bilder och video lever mest. Du kan till exempel se bilder från vår kursverksamhet, årets 120-årsjubileum och få andra små snabba informationstips om till exempel årsmötet eller Byängsgården. Vi uppmuntrar alla medlemmar att gå till [@foreningen_gci](#) via appen och följa!

Lite mer matig är föreningens närvaro på Facebook. Facebookgruppen har funnits i många år, relativt sett, och har i dagsläget över 300 medlemmar. Här postas information och bilder från verksamheten och då Facebook har ett smidigare kommentarssystem är detta plattformen om medlemmarna vill ha svar på frågor, reagera på poster eller starta en diskussion. Gruppen är privat, men du som medlem kan enkelt begära inträde genom att hitta gruppen via Facebook och klicka att du vill gå med.

Varmt välkommen!

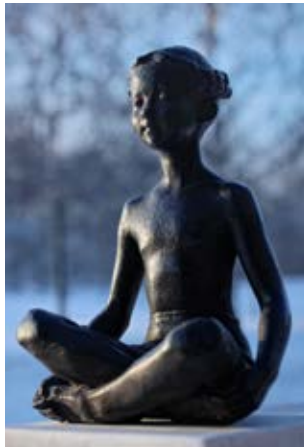


Foto: Pierre Egholt, GIH

BLI MEDLEM!

PENSIONÄR?
TRYCK HÄR

STIPENDIEANSÖKAN

Till OS i Stockholm 1912 tog Föreningen GCI bland annat fram ett vykort med ett foto av tre flickor som visade var sin utgångsställning ur det övningsförråd Elin Falk hade utarbetat för folkskolans elever.

Långt senare valdes den lilla kors sittande flickan till modell för en bronsstaty, som med anledning av GIH:s 175-årsjubileum placerades vid nuvarande Sergels Torg, på den plats där gamla GCI legat.

Statyn stals för några år sedan, men skulptören Peter Linde hade som förarbete också gjort en mindre version av "Flickan". År 2013 överlämnades denna statyett av Föreningen GCI till GIH, som då firade sitt 200-årsjubileum.

"Flickan" är också symbol för Föreningen GCI – en fin sinnebild för föreningens långa verksamhet och de många lärare och elever som arbetat tillsammans i skolan.



@foreningen_gci (sök i appen)



www.facebook.com/groups/110941155626307/



Byängsgården

För alla årstider

Vår pärla Byängsgården ligger i Tällbergs by vid Siljan. Det rymliga och välutrustade huset står till medlemmarnas förfogande. Här finns porslin, glas, sängar, sängkläder och gott om plats för 18 personer. Byängsgården används bland annat för rekreation, minikonferenser och återträffar. I närheten väntar mycket fina upplevelser av natur och kultur.

Under verksamhetsåret 2022 gjordes smärre justeringar och lagningar både inomhus och utomhus.

Golvtrall till bastun finns på plats och lås till alla toaletter är insatta. Nytt kylskåp är inköpt samt ny TV och DVD-spelare (Blue Ray). Ny luftvärmepump är installerad i december.

Till Gillestugan har två nya bäddsoffor inköpts våren 2023. Dessutom har bröstpanelen och några furumöbler målats i Gillestugan.

I Storstugan och i ett av källarförråden på det nedre planet finns, med några få undantag, Föreningen GCI:s årsskrifter från och med 1902 samlade. Här kan du läsa om de frågor som varit mest aktuella för Föreningen och kåren under 121 år.



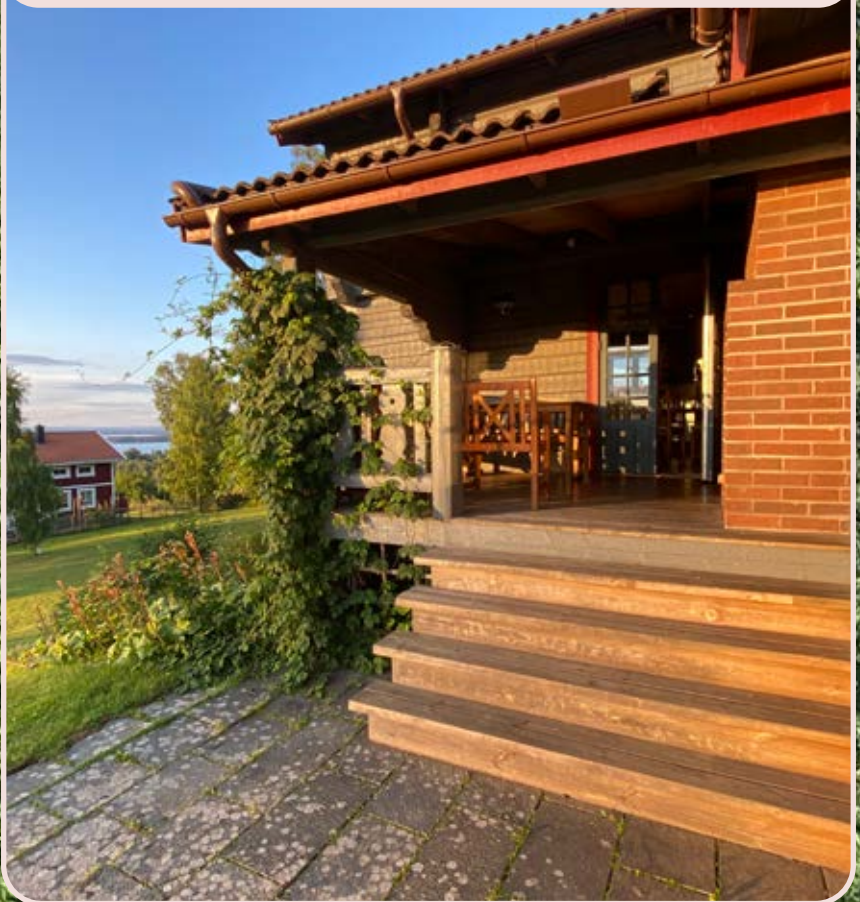
Foton: Kim Kimreus, Eva Kraepelien Strid, Gitten Skiöld





Hyra Byängsgården

För att hyra Byängsgården går du in på vår hemsida www.gci.nu under fliken Byängsgården.



Stipendierapporter

Från föreningens medlemmar

En av Föreningen GCI:s viktigaste uppgifter är att förvalta donerade medel och fördela ekonomiska bidrag bland de medlemmar som söker stipendier för fortbildning, studieresor eller stöd vid försvagad hälsa.

Ur Samfonden och Elin Falks Fond har det senaste verksamhetsåret anslagits medel till 62 stipendier. Cirka 40 procent av de beviljade medlen har gällt träningsresor, medan cirka 60 procent har avsett annan fortbildning eller stöd vid försvagad hälsa. Här följer sammandrag ur sju av stipendierapporterna:



S:t Michael's Grammar School i Melbourne

Foto: privat

Resa till Australien

Eva-Lena Ahlström

Egentligen började min resa redan hösten 2019 då en kollega, språkläraren Cecilia Söderlund, fick utmärkelsen ”Årets pedagog” i Huddinge kommun. Vid julbordet samma år berättade hon att hon skulle använda sitt stipendium till en resa till Australien, för att göra skolbesök där. Jag slogs av tanken att jag skulle kunna följa med och skrev en stipendieansökan som beviljades av Föreningen GCI. Tyvärr kom pandemin emellan så vi kom inte i väg förrän hösten 2022.

Vi började vår resa i Melbourne, där jag har en ”gammal” kollega och yngrekursare från GIH, Pia Järneström (f. Karlsson GIH 1987–1990). Hon har bott där i snart 25 år och jobbar som idrottslärare på St Michael’s Grammar School. Eleverna börjar här som 3–4 åringar och går hela vägen upp till Year 12. Cirka 1 300 elever går på skolan – 15 elever i varje klass. De har idrott 90 minuter i veckan. Det finns också goda möjligheter att delta i olika idrottsaktiviteter utöver lektionerna.

En lektion i veckan, 30 minuter, har alla elever ”Hälsa”, ett teoretiskt ämne med teman som respekt mot sig själv och andra, kroppen, genus och identitet, känslor, miljö, återvinning, sex, droger, alkohol, stress och så vidare.

I Pias arbetslag (åk 3–6) är det tre idrottslärare och två administratörer. Administratörerna sköter det praktiska: bokar bussar, pumpar bollar... Tänk om vi kunde ha det! På hela skolan arbetar cirka 15 idrottslärare. De flesta har även ett annat ämne.

Vi kontaktade också Alice Springs School of the Air – ”Det största klassrummet i världen”. Skolan är till för de elever som bor för långt bort från en skola, till exempel barn som bor på boskapsrancher eller i nationalparker. Här kan eleverna börja när de är 4 år.

För tillfället är det ca 120 elever som går i Alice Springs School of the Air. Läromedel och annat material skickas ut till eleverna med små flygplan. Varje elev måste ha en utsedd handledare som hjälper till med skolarbetet och som ansvarar för att kontrollera och till viss del även betygsätta uppgifterna. Ofta är det en förälder som är handledare, om inte familjen har möjlighet att anställa någon.

Tidigare fick eleverna sina lektioner via radio, nuförtiden jobbar de via Facetime.

En gång varje termin, det vill säga 4 gånger om året ses alla eleverna i skolan i Alice Springs, på en så kallad School Week, då de träffar sina klasskompisar och lärare ”in real life”. Under den veckan har de slöjd, idrott och annat praktiskt.

En gång om året åker lärarna ut till eleverna och ser hur de har det. Bor en elev väldigt långt bort stannar läraren över natten.

Vi hann självklart med att vara lite turister också. Vandring i en skog där det växer eukalyptusträd, med papegojor flygandes över våra huvuden, Great Ocean Road, koalor i regnskogen, kängurus, Uluru – den stora klippan som man inte får fotografera på ”baksidan” – den är helig, Sidney med Operahuset och Harbour Bridge, vandringen Coogee Beach – Bondi Beach som avslutades med ett bad, är bara några av alla saker vi hann med under våra två veckor i Australien. En resa att minnas!



Elevarbeten från Alice Springs School of the Air.

Foto: privat

Tre veckors glädje på skolan i Phnom Penhs slumkvarter

Ulrika Öhlin Alberti

Jag har varit här i Kambodja tidigare och nu är jag tillbaka 5 år senare, för att undervisa i Physical Education på ett nytt sätt i skolan PIO – People Improvement Organization. Eleverna är de allra fattigaste barnen i Phnom Penhs slumområde Stung Mean Chey.

PIO startades år 2002 av kambodjanska Phymean Noun. År 2015 röstade två miljoner barn över hela världen fram henne som vinnare i World's Children's Prize. Prisutdelningen hölls av Drottning Silvia på Gripsholms Slott i min hemstad Mariefred. Jag träffade Phymean när hon besökte Gripsholmsskolan, där jag själv jobbar som idrottslärare och klasslärare.

Phymeans skola vände sig till barn som hjälpte sina föräldrar att få pengar till mat genom att arbeta som ”garbage-pickers” på Phnom Penhs megastora stinkande sopp-tipp. Till en början anställde Phymean en lärare som undervisade 20 barn i ett garage intill soppippen. Det blev en succé, skolan växte snabbt och Phymean investerade mer och mer pengar ur sina egna fickor. I dag består skolan av två stora gröna 5-våningsbyggnader, där drygt 1 000 elever och 20 lärare arbetar.



Foto: privat

Mitt uppdrag den här gången är alltså att hålla idrottslektioner med eleverna i åk 1–6. Tidigare har skolan haft en stor sandplan för rörelse och lekar utomhus, men nu har vi bara ett rum som är ca 7×8 meter. Det finns inte heller något material för idrott. I klasserna går 35–60 elever och jag kände mig först rätt stressad. Så kom jag på att köra Friskis & Svettis ”Röris”-program för barn; det blir ju lite som ”dancing” för dem! Jag plockade ihop några av de bästa låtarna ur min dator och det blev en lagom längd på passet, 25 min, som jag har kört i tre veckor i alla klasserna.

Vi avslutar alltid rörispasset med en avslappning i 4 minuter, vilket var totalt främmande för de här barnen. – Varför ska man lägga sig ner och blunda helt plötsligt?! Men nu har de lärt sig och de tycker att det är skönt. En del somnar till och med, eftersom de jobbar på kvällar och nätter med att hjälpa sina föräldrar. Efter avslappningen gör vi en liten kort hopp-bana med hinder eller en variant av en vanlig svensk ”hage” – både för att träna koordination och för att jag ska kunna se var och en.

Jämfört med våra barn hemma har barnen här ett naturligare rörelsemönster. De rör sig, springer runt barfota och sitter ”aldrig” still, de har inga telefoner eller datorer som upptar deras tid. Jag upplever att de helt klart är smidigare, starkare och spänstigare än de elever jag ser hemma.

Mitt mål just nu är att komma hit igen och genomföra motoriska tester på samma åldersgrupp som jag testat hemma i Gripsholmsskolan. Jag är väldigt nyfiken på att se eventuella skillnader i den motoriska utvecklingen och hur vi skulle kunna gå vidare i vår skola utifrån det.



Foto: privat

Instruktörsutbildning steg 1, Mindfulnesscenter

Matilda Lind

Utbildningen till mindfulnessinstruktör består av flera steg. Förutom kurslitteratur och totalt fem utbildningsdagar ska vi deltagare genomgå ett ”träningsprogram” som heter ”Här och nu-programmet” under åtta veckor, motsvarande 22 timmar. Träningsprogrammet innehåller dagliga övningar som varierar mellan korta andningsövningar och längre meditationer upp till 20 minuter. Inkluderat i detta är också övningar som handlar om att bli mer närvarande i vardagen, till exempel att äta en frukt under tystnad och uppmärksamma varje sinne eller att bli medveten om ljud runt omkring oss.

För min egen del har utbildningen till mindfulnessinstruktör lett till flera insikter. Jag har blivit bättre på att stanna upp i vardagen och tänka på småsaker som att ta mig tid att ta in den vackra hösten och i stressande situationer använda mig av ett andningsankare eller SOAS (stanna upp, observera, acceptera, släppa taget eller svara). Att meditera känns nu naturligare – en skön stund som jag kan ha nytta av under resten av dagen. Meditation var före utbildningen något ganska abstrakt som jag egentligen endast hade testat ett fåtal gånger. Tydligt för mig är nu att precis som med all annan träning, blir man bekvämare och säkrare ju mer man övar.

I min undervisning har jag redan använt flera delar av mindfulness. Främst i min mentala träningsgrupp, men också i min undervisning i idrott och hälsa. Behovet hos eleverna är egentligen oändligt... Allt fler elever är i dagens skola stressade, sover dåligt och har dålig självkänsla. Mindfulness är ingen mirakelmetod, men kan vara en väg till att lära känna sig själv lite bättre och att stanna upp för att bli mer medveten i stunden. Här handlar det om att låta eleverna uppleva först och informera sedan.

Övningar som har fungerat väl i mina undervisningsgrupper är kroppsscanning, andningsankare, andrum och mindfulnesspromenad. Att låta eleverna känna in kroppen och andetaget kan hjälpa dem att bli mer medvetna i nuet. Inte bara under själva övningen, utan för att kunna komma tillbaka till detta i stressade situationer. Självklart är regelbunden träning i mindfulness optimalt, men att väcka elevernas intresse för vikten av att ta hand om sin hälsa även när det gäller det mentala, anser jag är ett steg på vägen för att ta hand om sig själv.

Kursen genomfördes digitalt på grund av pandemin.



Foto: privat

Camp Mallorca – Hitta balansen

Frida Holmberg och Mia Fredriksson

Tack vare stipendium från Föreningen GCI kunde vi byta höstmörkret i Sverige mot soliga (och stundtals regniga) Mallorca. Att träning och bra mat är hörnstenar i ett hälsosamt liv vet alla, men att göra en livsstilsförändring i en stressig vardag, där återhämtning är en bristvara är desto svårare.

Då vi båda upplever stress i vardagen och vår träning mycket handlar om prestation, att springa snabbare och lyfta tyngre, lockade den här veckan oss på många plan. Innehållet i träningspassen var den typ av träning vi normalt sett inte utövar. Under veckan fick vi träna både insidan och utsidan, lära oss om stress och hur viktig återhämtningen är. Teori varvades med praktiska övningar och vi fick med oss en rad olika tips på hur vi får mer balans i vardagen. Ett exempel är hur vi kan använda andningen som den superkraft den är, men också hur vi kan vara mer närvarande och tänka ”här och nu”.

Veckan har givit oss många insikter och erfarenheter som man kan ha nytta av i sin roll som idrottslärare. Vi vet ju alla vilket stressat samhälle vi lever i i dag, och vi ser hur stressen krupit ner i åldrarna på dagens unga. Där tror vi att det finns mycket som vi kan göra. Vi har ett gemensamt ansvar att vägleda och hjälpa dem genom livet. Vi kan till exempel väva in enkla andningsövningar och avslappningsövningar i undervisningen, och påminna eleverna om att vara här och nu.

Soma move och yoga är två träningsformer som inte kräver utrustning, utan endast den egna kroppen och andningen som verktyg. Det är prestigelösa träningsformer, där alla kan delta och utvecklas efter egen förmåga. Vi vet ju att övning ger färdighet, så det gäller att vi håller i och ut för att nå effekt hos våra barn och ungdomar. Tålamod är ju ett ledord i det mesta vi tar oss för.



Foto: privat



Foto: privat

Aktiv seniorresa till Fuerteventura

Louise Bonthron

I slutet av november, den mörkaste tiden i Kiruna, fick jag möjlighet att med hjälp av ett stipendium från Föreningen GCI tillsammans med tre väninnor åka på en behövlig träningsresa till Kanarieön Fuerteventura.

Vi bodde på träningsanläggningen ”Playitas Resort”, som är ett av Europas största sporthotell för både vardagsmotionärer och elitidrottare. Här finns stora ytor för all möjlig träning såsom aerobics, yoga, tennis och padel, ett flertal bassänger för simträning och vattengympa, 18-håls golfbana, gym och ett cykelcenter. Dessutom finns fina möjligheter till korta eller längre vandringar i bergen omkring anläggningen. Instrukörerna var mycket meriterade och inspirerade till både rörelseglädje och många skratt.

Vi började varje dag med powerwalk utefter stranden, följt av yoga eller qigong. Sedan gick vi till matsalen och försåg oss med en gedigen frukost bestående av en hälsosam buffé med allt man kunde önska sig för en aktiv dag. Vi hade halvpension, så lunchen åt vi ofta i den lilla fiskebyn som låg på promenadavstånd från anläggningen.

Efter frukost tog träningspassen vid. Ett flertal valmöjligheter stod till buds varje timme, och varje dag bjöds även på ett teoripass inom hälsa och livsstil. Det mest spännande passet som jag gick på och som jag aldrig tidigare provat, var ”Ariel Yoga”. Där tränar man yogapositioner med hjälp av ett skyнке som hänger i taket. I en av övningarna hängde vi upp och ner, vilket initialt kändes helt omöjligt, men med hjälp av vår polska instruktör (som alltid kallade oss ”her lovely ladies”) klarade vi av att komma upp i hängande ställning. Säkert välgörande på många sätt! På kvällarna serverades återigen buffé, även den mycket riklig.

En sådan här inspirationsvecka kan jag varmt rekommendera alla seniorer, men förstås även förvärvsarbetande. Jag fylldes på med mycket energi att fortsättningsvis använda i min lite mer stillsamma tillvaro som pensionär. Jag åker gärna hit igen och kanske då tar med hela familjen med barn och barnbarn. Här på Playitas finns något för alla åldrar!



Foto: privat

Vår vänskaps resa gick till Stockholm

Ulla Lindvall, Catharina Mangfors, Agneta Rydell och Agneta Nilsson

Allt tog sin början på GIH-Örebro i augusti 1973. Dagen före uppropet kom jag till min studentbostad efter en fjällvandring. Google maps fanns ju inte på den tiden och jag hade bara en vag aning om var skolan låg. På vägen frågade jag en tjej som såg snäll och trevlig ut. Hon hade koll! Hon var själv på väg dit och skulle precis som jag börja sitt första år på skolan.

I aulan sitter vi bredvid varandra och inser att pojkar och flickor kommer att gå i separata klasser och att indelningen sker i alfabetisk ordning. ”Vilket efternamn har du?” viskade jag till Netan. ”Olsson”, svarade hon. ”Och jag heter Olofsson, vi hamnar kanske i samma klass”. Det gjorde vi också! Vilken tur! Cattis och Kikki kom snart med i gänget och det kändes tryggt att ha nära vänner, när familjen var långt borta.

Barbro Carli var vår allt i allo, en snäll och omtänksam klassföreståndare för vår H-klass.



Foto: privat

GIH Örebro, 1973-1975

Cattis, Kinnared

Kikki, Båstad

Ulla, Vännäs

Netan, Mörrum

Vad hände sedan...?

Cattis

En blyg och lite osäker tjej från ”landet”. Ganska snart blev jag en del av en härlig grupp med samma intressen och värderingar, Ulla, Kikki och Netan! Mångårig vänskap, viktigt i bra tider men framför allt i lite tuffare perioder i livet.

Har alltid varit nöjd med mitt yrkesval, att få jobba med ungdomar och försöka leda in dem på en aktiv väg. Låg- och mellanstadiet i Växjö 1,5 år, gymnasiet i Huskvarna 2 år, Falkenberg's Gymnasieskola i 36 år, fram till min pension. Pensionär sedan 7 år; golf, träning och barnbarn fyller nu meningsfullt mitt liv!

Kikki

Mina drömmar om att bli idrottslärare och att få studera på GIH-Örebro blev verklighet och jag fick uppleva två tuffa och väldigt roliga studieår tillsammans med engagerade, duktiga lärare och underbara kamrater. Jag lärde känna tre härliga tjejer, som sedan skulle bli mina bästa vänner och som kom att bli ett ovärderligt stöd under mitt liv, både privat och i arbetet.

Jag fick min första tjänst i Kungsbacka kommun och var där till 1997, då ett arbets-skadat knä blev anledningen till nya planer. Sedan dess har jag bl a arbetat som massör och anatomilärare på Gran Canaria, lärare i spanska och idrott i Halmstad och SFI-lärare i samma stad.

Ulla

Jag började min idrottslärarbana 75/76 på mellanstadiet i Kramfors/Ångermanland. Sökte mig sedan tillbaka till Örebro län, Hällefors: Klockarhagsskolan/högstadium. Högstadiet passade mig bättre. Jag har alltid gillat naturen och friluftslivet, utförsåkning och idrott. Idrottsläraryrket kändes rätt för mig. Åren gick och jag blev kvar där som idrottslärare under hela mitt yrkesliv:1976–2014/2015!

Netan

På GIH fick vi besök av en Vingresor-representant som hade en sådan intressant föreläsning, att jag direkt bestämde mig för att arbeta utomlands. Efter några år som reseledare runt Medelhavet fick jag anställning som flygvärdinna på SAS. Jag skulle först bara arbeta några månader på en högstadieskola i Bromölla. Men idrottsläraryrket tilltalade mig så pass mycket att jag sa upp min anställning på SAS, innan jag ens börjat och stannade på denna skola i 40 år! Det yrkesvalet har jag aldrig ångrat. Underbara möten med fantastiska elever som jag för alltid kommer att minnas med glädje!

Alla fyra

Efter studietiden höll vi kontakten trots att vi hamnade långt ifrån varandra, träffade våra livskamrater och bildade familj. Våra träffar planerades in i slutet av varje läsår och växelvis hos varandra. Vi umgicks och passade samtidigt på att ge varandra ämnesfortbildning. Alla hade anteckningsblock med sig och skrev och skissade så pennorna glödde för att få med sig tips och idéer på övningar, lekar etc. som vi testat på våra respektive skolor under året. Den var bästa fortbildning man kan tänka sig. Vi hann så klart också utveckla vårt stora intresse för matlagning och bakning, och stickningen fanns alltid med i packningen.

Döm om vår förvåning . . .

Vilken GLÄDJE när vi öppnade våra brev från Föreningen GCI och insåg att vi alla fått detta fina stipendium! Nu fanns det möjlighet att göra en ”GIH-träff” långt utöver dem som vi var vana vid.

Torsdagen den 15 september 2022 började vi vår förväntansfyllda resa: Stockholm nästa...

Vi njöt av mat från olika kulturer, tränade och fick avslappnande behandlingar på vackra Centralbadet, såg en musikal, besökte Waldemarsudde och ABBA-museet, och upplevde ”historiens vingslag” i city, innan det var dags för dämpat kramkalas på Centralen. – Tala om vänskapsresa och den gav oss underbara minnen att ta med oss hem.



Foto: privat

*Ulla Lindvall,
Hällefors*

*Catharina Mangfors,
Halmstad*

*Agneta Rydell,
Karlshamn*

*Agneta Nilsson,
Halmstad*

IAFOR 2023

International conference on Education/ Arts & Humanities i Honolulu, Hawaii

Torun Mattsson

Aloha!

I januari 2023 fick jag tack vare ett stipendium från Föreningen GCI-GIH möjligheten att resa till Honolulu för att delta i en konferens, som anordnades av IAFOR Research Centre at Osaka University Japan. På konferensen deltog 700 personer från 50 länder. Jag reste tillsammans med en kollega från Högskolan i Halmstad, Märtha Pastorek Gripson. Vi var de enda svenska deltagarna.

Eftersom vi är dansforskare sökte vi upp olika dansföreställningar i staden. Dans förekommer på många offentliga platser i Honolulu. Huladans utfördes ursprungligen av män i bastkjolar. I Huladansen berättar människorna sin historia. Det fanns tidigare inget skriftspråk på Hawaii och därför finns ingenting nedtecknat förrän från 1800-talet. Dansen har dock funnits mycket längre. När missionärerna kom till Hawaii på 1820-talet förbjöds huladansen, eftersom de ansåg att den var hednisk och vulgär. Under kung Kalakaukas regering (1874–1891) återinfördes hulan.

I dag har huladansen en betydande plats i den kulturella återfödelsen på Hawaii. Det finns hulamästare och både män och kvinnor dansar hula. Vi tänkte på att det är många äldre som dansar och att rörelserna, berättelserna, skapar en gemenskap och lägger vikt vid ursprunget. Danserna har olika karaktär. En rörelse ”Ami” är höft Rörelser med lätt böjda knän. Det symboliserar jorden. Andra rörelser symboliserar havet och vågrörelser. Hulamästaren sjunger och dansarna använder flera olika rytminstrument såsom *Ipu hula* (bambutrumma) eller Uli Uli ett rytminstrument med vackra färggranna fjädrar.

Rapport från konferensen

Första konferensdagen inleddes med en kulturell presentation med dansare och sångare. Julie Kaomea, University of Hawai'i inledde med keynote ”Hidden Hawaii: A Huaka'i Through the Native Realities and Future Imaginaries Behind Touristic Sheen of Our Island Home”. Föreläsningen handlade om hawaiiansk kultur och att visa respekt för landet. *Huaka'i* är en resa med ett syfte som betyder att inte vara turist. Det är en krävande resa som handlar om att vara öppen för att lära både om sig själv och om sitt land. ”Take stories back home, take action, get involved.” Kameoa hade ett kritiskt perspektiv både på turismen på Hawaii och på USA:s exploatering av landet.

Ett spännande panelsamtal genomfördes under eftermiddagen: "Voyaging: From the Canoe to the Classroom". I panelen fanns medlemmar från The Polynesian Voyaging Society. De delade med sig erfarenheter av undervisning med studenter i voyaging. Det kan förklaras med att lära sig segla en kanot som funnits långt bak i historien. Studenterna lär sig att navigera med hjälp av stjärnorna och att leva med naturen. Linda Furuto leder ett program i ethnomathematics och hon kombinerar voyaging på havet med matematik. Dagen avslutades med ytterligare ett panelsamtal: "Weaving Knowledge Systems and Nurturing the Next Generation to Care for Papahānaumokuākea Marine National Monument". Samtalet handlade om Hawaii under vattnet, en enorm area, och vikten av att värdera och värna naturen på och runt Hawaii.

Jag deltog i ett seminarium under dag 2: Building an Inclusive Early Childhood Education Environment om förskolan i Kanada. Det var särskilt intressant, och sorgligt, att estetiska inslag på förskolan endast motiverades för emotioner och socialt samspel och inte för att barnen ska lära sig något. Flera spännande presentationer hölls kring musikens betydelse för lärande.

Vår presentation var den enda under konferensen som handlade om dans.

Presentationen hade titeln: "I didn't know that the children loved dancing until the projector came: constructions of dance in School-Age Educare". Det finns ett ökat internationellt intresse för förlängd skoldag, men få studier är gjorda med dans i fokus. Vårt empiriska material är fokusgruppsintervjuer med 18 fritidshemslärare på 6 olika fritidshem. Vi inspireras av diskursanalys och studerar hur dans konstrueras i undervisningen. Resultaten visar två olika diskurser; dans som en lustfylld aktivitet och dans som imitation till digitala verktyg. I diskussionen lyfter vi fram att barns kreativitet inte utmanas i den nuvarande formen av dansundervisning. Intresset för dans är stort på fritidshemmet och barnen tycker om att dansa till *Tiktok* eller till *Just dance*. En förklaring till varför dansundervisning begränsas till att imitera rörelser kan vara fritidshemslärarnas begränsade kompetens i dans.

Mahalo!



Foto: privat

Presentation av styrelsen

Utförligare presentationer finns på GCI:s webbplats.



Suzanne Lundvall
Ordförande

E-post: suzanne.lundvall@gu.se

Telefon: 0733-68 68 87



Anna Tidén
**Vice ordförande, rekryterings-
och PR-ansvarig**

E-post: anna.tiden@gih.se



Carina Murblad
Kassör och registeransvarig

E-post: foreningenci@gmail.com



Marianne Beckman
Sekreterare

E-post:
marianne.beckman1224@gmail.com



Ingrid Bergström
Stipendieansvarig

E-post: gci.stipendier@gmail.com



Sofie Dahlström
**Ledamot och ansvarig för
kurser med Ninni Kyséla**

E-post: sofie.dahlstrom@hotmail.com



Béatrice Gibbs
Fondförvaltning

E-post: beatricegibbs@gmail.com



Ninni Kyséla
Kursansvarig inom styrelsen

E-post: ninni.kysel@gmail.com



Karin Wirén
Ansvarig för webb och sociala medier

E-post: karinwiren5@gmail.com



Eva Kraepelien Strid
Förvaltare av Byängsgården, adjungerad

E-post: gci.byangsgarden@gmail.com



Foto: Suzanne Lundvall

Årsmöteskurs 2023 på GIH. Inkluderande rörelseaktiviteter med boll under Jennie och Ingemar Linnells ledning.



Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2022

Förvaltningsberättelse för år 2022

Föreningens ändamål

Föreningen GCI har till ändamål att arbeta för sammanhållningen mellan gymnastikdirektörer/idrottslärare samt att underhålla och öka medlemmarnas intresse för och kunskap i gymnastik, lek och idrott. Detta sker genom kurser, föredrag och diskussioner.

På styrelsen för Föreningen GCI åligger att

- anordna fortbildningskurser
- ansvara för förvaltningen av föreningens fonder och att utdela stipendier
- utgiva årsbok
- ansvara för föreningen tillhörig fastighet
- stå till tjänst med råd och upplysningar åt medlemmar
- utge årsberättelse.

Styrelsen för Föreningen GCI får i enlighet med § 7 av de för föreningen gällande stadgarna avlämna följande berättelse för verksamhetsåret 2022.

Styrelsen har under 2022 utgjorts av följande personer:

Suzanne Lundvall	Ordförande
Béatrice Gangneben Gibbs	Fondförvaltare
Marianne Beckman	Sekreterare
Carina Murbled	Kassör samt registeransvarig
Ingrid Bergström	Stipendieansvarig
Ninni Kyséla	Kursadministratör
Karin Wirén	Web ansvarig/soc. medier
Anna Tidén	Rekryterings- och PR-ansvarig samt vice ordförande
Sofie Dahlström	Suppleant
Eva Kraepelien Strid	Adjungerad till styrelsen, förvaltare Byängsgården

Revisorer

Revisor har under år 2022 varit auktoriserad revisor Tomas Randér, RETORA Revision & Rådgivning, Täby samt lekmannarevisorer Sabina Vesterlund samt Carolina Hägglöf Bonnedahl.

Valberedning

Valberedningen har under 2022 utgjorts av följande personer:

Jane Meckbach, ordförande

Marie Nyberg

Tove Ellberg

Maja Uebel, valberedningssamordnare

Styrelsemöten

Styrelsen för Föreningen GCI har under året haft åtta protokollförda styrelsemöten, samt årsmöte.

Lördagen den 29 januari

Tisdagen den 15 februari

Tisdagen den 8 mars

Lördagen den 19 mars årsmöte

Onsdagen den 20 april

Torsdagen den 16 juni

Måndagen den 29 augusti

Torsdagen den 20 oktober

Måndagen 21 november

Kursverksamhet under 2022

Lördagen den 19 mars – SomaMove

Plats: GIH

Ledare: Cecilia Gustafsson och Linus Johansson

Antal deltagare: 16 st

Lördagen den 7 maj – 120-årsjubileum

Plats: GIH

Heldagsprogram med inbjudna föreläsare, praktiska pass samt middag.

Antal deltagare: 85 st

Lördagen den 19 november – Crossfit

Plats: GIH

Ledare: Mathilda Appelgren

Föreläsning: ”Hälsa, psykiskt välmående samt effekter av pulsträning”

Ledare: Eva Andersson

Antal deltagare: 12 st

Utöver detta har även en **nätverksträff, torsdagen den 29 september** anordnats på GIH, ledd av Ninni Kyséla och Sofie Dahlström. Antal deltagare: 11 st.

Seniorsektionen

Torsdagen den 12 maj – Hatha yoga

Plats : GIH

Ledare: Annaf Ahlgren

Antal deltagare: 12 st

Onsdagen den 7 september – Vandring på Söders höjder

Ledare: Peter Frisk

Antal deltagare: 15 st

Fredagen den 11 november – Balkandans

Ledare: Mia Nordenfelt

Plats: Lasse Kühlers dansstudio

Antal deltagare: 26 st

Seniorsektionen är ett bra och positivt komplement till Föreningen GCI. Verksamheten bestående av kurser och träffar, ger möjlighet till både social samvaro, diskussioner, kunskaper och färdigheter. Ansvariga för seniorsektionen har varit Margaretha Norheden samt Susanne Levén.

Stipendier utdelade 2022

Ur stiftelsen Elin Falks stipendie- och understödsfond och ur Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond har stipendier beviljats till följande medlemmar:

Elin Falk-stipendiat	Avser
Amina Bouhli	Träningsresa
Ann-Kristin Wallgren	Stöd vid försvagad hälsa
Anna Rådström	Träningsresa
Anna Fritzsche	Träningsresa
Anna-Sara Carlsson	Träningsresa, fortbildning simning
Anne-Li Möller	Paddeltur med GIH kamrater
Béatrice Gibbs Gangnebien	Träningsresa
Charlotte Bertilsson	Yoga kurs
Eva Lindblad	Träningsresa
Ewa Hellström Boström	Vandringsresa
Gitten Skiöld	Stöd vid försvagad hälsa
Hanna Steiman	Paddeltur med GIH kamrater
Helen Wedberg	Träningsresa
Ingeborg Hellberg	Stöd vid försvagad hälsa, träning
Katarina Brännlund	Yoga, träningskort
Katarina Tomczyk	Paddeltur med GIH kamrater
Kerstin Nilsson	Yoga
Kristina Qvist	Stöd vid försvagad hälsa, träning
Lena Brännström	Komplettering 2021, träningsresa
Lena Lindman	Linedance
Lena Lomander	Träningsresa
Lina Källman	Mindfulness
Louise Bonthron	Träningsresa
Maria Larsson	Träningsresa
Maria Skogqvist	Paddeltur med GIH kamrater
Marie Nyberg	Vandringsresa, Höga kusten
Marie Olsson	Träningsresa
Matilda Appelgren	Träningsresa
Matilda Lind	Mindfulness instruktör
Torun Mattsson	Konferens och studieresa, USA
Ulrika Öhlin Albertini	Studieresa, Kambodja

Samfonden-stipendiat	Avser
Alexandra Berglund	Yogaläroarutbildning
Anna Björkdala	Träningsresa, Springtime
Anna Mårtensson	Träningsresa
Annika Eklund	Träningsresa
Carina Murblad	GIH konvent
Catarina Lyckåsen	Paddel, fortbildning
Elen Kitok	GIH konvent, resa
Elisabeth Sundström	GIH konvent
Emma Jönsson	Träningsresa
Eva Kraepelien Strid	Fortbildning
Eva Svensson	Stöd vid försvagad hälsa
Frida Holmberg	Träningsresa, Springtime
Gun Lund	Fortbildning
Inger Reuterwall	Stöd vid försvagad hälsa
Izabela Seger	Träningsresa
Jane Meckbach	Fortbildning
Jenny Berg	Yogainstruktör
Jessica Åström Ackervald	Styrketräning
Karin Jackson Bonnedahl	Stöd vid försvagad hälsa
Karin Sandén	Stöd vid försvagad hälsa
Karin Wirén	Fortbildning
Lena André	Stöd
Maria Andersson	Yoga kurs
Matilda Appelgren	Fortbildning
Mia Fredriksson	Träningsresa, Springtime
Nina Unefäldt	Stöd vid försvagad hälsa
Pernilla Tejfors Nadarevic	Träningsresa, Springtime
Sofie Molda	Träningsresa
Susanne Vestman	Träningsresa
Ylva Ramsell	Stöd vid försvagad hälsa
Åsa Persson	Träningsresa

Från **Samfonden** erhöill också följande medlemmar stipendium för deltagande i 120-årsjubileet:

Agneta Askenbom	Git Wanbro	Lena Karlqvist
Agneta Fryxell	Gitten Skiöld	Lena Lomander
Amina Bouhli	Guje Ericsson	Lise Lotte Nordström
Anette Frykman	Gun Lund	Maggie Norheden
Anette Geller	Gun Pella	Margaret Sikkens Ahlquist
Anita Salemyr	Gunilla Dessen	Marianne Beckman
Ann Sjöberg	Gunilla Wiberg	Marianne Johansson
Ann-Kristin Wallgren	Gunnel Röja	Marie Nyberg
Anna Rosén	Ida Maria Molander	Martha Hellstrand
Anna Tidén	Inga Britt Velander	Matilda Appelgren
Annika Jansson	Inger Ottosson	Maud Björkman
Barbara Schwanhäusser	Inger Reuterwall	Maud Gawelin
Barbro Wittgren	Ingrid Bergström	Maud Normell
Béatrice Gangneben Gibbs	Ingrid Engelsson	Pia Agné
Birgitta Lindström	Ingrid Selin	Rose Marie Ahlgren
Britt Edvall	Jane Meckbach	Sandra Häll
Carina Murblad	Jenny Lundkvist	Siv Älmqvist
Cecilia Linton	Karin Jansson	Sofie Dahlström
Ebba Modén	Karin Lidfors	Susanne Levén
Elin Gårder	Karin Ström	Susanne Wolmesjö
Elin Lönn	Karin Wirén	Suzanne Lundvall
Ellinor Linéll	Katarina Åkerhielm	Tove Ellberg
Eva Barck	Kerstin Olausson	Ulla Steen Zupanec
Eva Kraepelien Strid	Kerstin Wikfeldt	Ulla Britt Ling Vannerus
Eva Lindgren	Kim Myrenberg	Ulrika Bergström
Ewa Hellström Boström	Kirsti Feldtman	Ylva Möller
Eva Lena Ahlström	Kristina Ericsson	Ylva Ramsell
Eva Lena Hillborg	Kristina Stael von Holstein	
Gertrud Fors	Lena Janvik	

Byängsgården

Byängsgården är nu genomgången både interiört och exteriört. Gården har varit uthyrd i 26 veckor, 16 veckoslut och tre övriga tillfällen (enstaka dagar). Receptionen på Greens Hotell har som tidigare haft hand om nyckeln till Byängsgården och Mabergs All-service har skött de gröna ytorna. Karin Holmats Bond (Millamollis, Tällberg) har även varit behjälplig med planteringar. Storstädning och fönsterputs har skötts av Siljan Städ i maj.

Följande reparationer och åtgärder har genomförts:

Smärre justeringar och lagningar har skett inom- såväl som utomhus. Golvtrall till bastun är på plats. Garageportarna är justerade, hänggrännor samt gärdesgården är lagade. Lås till alla toaletter är insatta. Nytt kylskåp, ny TV och DVD-spelare (Blue Ray) är inköpta. Ny luftvärmepump installerades i december. Samtliga glödlampor är utbytta till LED-lampor.

Eva Kraepelien-Strid har under året varit förvaltare för Byängsgården, dess skötsel och underhåll, bokningar och ekonomi. Ett bra stöd har varit hennes man Olle.

Årsavgiften

Årsavgiften för 2022 har utgått med 200 kronor.

Medlemmar

Antal medlemmar under året har varit 668 st, varav 8 hedersmedlemmar och 159 ständiga medlemmar. 53 st nya medlemmar har tillkommit.

Under året har det kommit för kännedom till föreningen att följande 13 medlemmar avlidit: Lena Janvik Bragnell, Inga-Britt Bydén, Barbro Carli, Ingegerd Edlund, Eva Ericsson, Eva Hedene, Inga Henricsson, Kerstin Kempe, Agneta Lundeberg, Ingegerd Nilsson, Torgerd Berntsson Thorleif, Margareta Wirenfeldt samt Britta Öijersten.

Resultat och ställning

Föreningens redovisade resultat för räkenskapsåret och den ekonomiska ställningen vid räkenskapsårets utgång framgår av efterföljande resultat- och balansräkning med noter.

Årsredovisning av Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond för verksamhetsåret 2022

Org.nr 802011-8876

Resultaträkning	2022-01-01 -2022-12-31	2021-01-01 -2021-12-31
Stiftelsens intäkter		
Resultat vid försäljning av värdepapper	0	355 708
Aktieutdelningar	797 296	812 806
Summa stiftelsens intäkter	797 296	1 168 514
Stiftelsens kostnader		
Förvaltningskostnader	-323 960	-145 222
Övriga externa kostnader	-532 924	-520 854
Summa stiftelsens kostnader	-856 884	-666 076
Rörelseresultat	-59 588	502 438
Finansiella poster		
Räntekostnader och liknande resultatposter	-9	0
Summa finansiella poster	-9	0
Resultat efter finansiella poster	-59 597	502 438
Årets resultat	-59 597	502 438

Balansräkning**2022-12-31****2021-12-31****TILLGÅNGAR****Anläggningstillgångar***Finansiella anläggningstillgångar*

Andra långfristiga värdepappersinnehav 12 634 233 12 632 733

Summa finansiella anläggningstillgångar 12 634 233 12 632 733**Omsättningstillgångar***Kortfristiga fordringar*

Övriga fordringar 57 609 0

Summa kortfristiga fordringar 57 609 0**Kassa och bank**

Kassa och bank 166 017 157 811

SUMMA TILLGÅNGAR 12 857 859 12 790 544**EGET KAPITAL OCH SKULDER****Eget kapital***Bundet eget kapital*

Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut 2 568 578 2 568 578

Fritt eget kapital

Fritt eget kapital vid räkenskapsårets början 10 221 966 9 719 528

Årets resultat -59 597 502 438

Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut 10 162 369 10 221 966

Kortfristiga skulder

Skulder till koncernföretag 14 900 0

Övriga skulder 34 927 0

Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter 77 085 0

Summa kortfristiga skulder 126 912 0**SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER 12 857 859 12 790 544**

Årsredovisning av Stiftelsen Elin Falks Stipendie- och understödsfond för verksamhetsåret 2022

Org.nr 802000-8382

Resultaträkning	2022-01-01 -2022-12-31	2021-01-01 -2021-12-31
Stiftelsens intäkter		
Resultat försäljning av värdepapper	0	356 265
Aktieutdelningar	617 456	633 033
Summa stiftelsens intäkter	617 456	989 298
Stiftelsens kostnader		
Förvaltningskostnader	-140 532	-96 941
Övriga externa kostnader	-388 507	-373 752
Summa stiftelsens kostnader	-529 039	-470 693
Rörelseresultat	88 417	518 605
Resultat efter finansiella poster	88 417	518 605
Årets resultat	88 417	518 605

Balansräkning**2022-12-31****2021-12-31****TILLGÅNGAR****Anläggningstillgångar***Finansiella anläggningstillgångar*

Andra långfristiga värdepappersinnehav

9 611 186

9 605 686

Summa finansiella anläggningstillgångar**9 611 186****9 605 686****Omsättningstillgångar***Kassa och bank*

Kassa och bank

506 044

300 711

SUMMA TILLGÅNGAR**10 117 230****9 906 397****EGET KAPITAL OCH SKULDER****Eget kapital***Bundet eget kapital*

Bundet eget kapital vid räkenskapsårets början

50 000

50 000

Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut

50 000

50 000

Fritt eget kapital

Fritt eget kapital vid räkenskapsårets början

9 856 397

9 337 792

Årets resultat

88 417

518 605

Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut

9 944 815

9 856 397

Summa eget kapital**9 994 815****9 906 397****Kortfristiga skulder**

Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

122 415

0

Summa kortfristiga skulder**122 415****0****SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER****10 117 230****9 906 397**

Årsredovisning av Kvinnliga Gymnastiksällskapets fond för verksamhetsåret 2022

Org.nr 802481-9073

Resultaträkning	2022-01-01 -2022-12-31	2021-01-01 -2021-12-31
Stiftelsens intäkter		
Aktieutdelningar och resultat från övriga finansiella anläggningstillgångar	369 567	296 006
Summa stiftelsens intäkter	369 567	296 006
Stiftelsens kostnader		
Externa kostnader	-13 993	-20 850
Ändamålskostnader	-253 999	-150 000
Summa stiftelsens kostnader	-267 992	-170 850
Resultat efter finansiella poster	101 575	125 156
Resultat före skatt	101 575	125 156
Årets resultat	101 575	125 156

Balansräkning**2022-12-31****2021-12-31****TILLGÅNGAR****Anläggningstillgångar***Materiella anläggningstillgångar*

Inventarier, verktyg och installationer

0

0

Summa materiella anläggningstillgångar**0****0****Finansiella anläggningstillgångar**

Andra långfristiga värdepappersinnehav

3 188 553

3 184 813

Summa finansiella anläggningstillgångar**3 188 553****3 184 813****Omsättningstillgångar***Kortfristiga fordringar*

Övriga fordringar

21 923

0

Summa kortfristiga fordringar**21 923****0***Kassa och bank*

Kassa och bank

565 301

39 105

Summa kassa och bank**565 301****39 105****SUMMA TILLGÅNGAR****3 775 777****3 223 918****EGET KAPITAL OCH SKULDER****Eget kapital***Bundet eget kapital*

Bundet eget kapital vid räkenskapsårets början

15 000

15 000

Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut

15 000

15 000

Fritt eget kapital

Eget kapital

3 208 918

3 083 762

Årets resultat

101 575

125 156

Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut

3 310 493

3 208 918

Summa eget kapital**3 325 493****3 223 918****Kortfristiga skulder**

Övriga skulder

450 284

0

Summa kortfristiga skulder**450 284****0****SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER****3 775 777****3 223 918**

Årsredovisning av egna medel för verksamhetsåret 2022

Org.nr 802001-1915

Resultaträkning	2022-01-01 -2022-12-31	2021-01-01 -2021-12-31
Föreningens intäkter		
Medlemsavgifter	88 574	87 886
Övriga rörelseintäkter	97 370	173 200
Summa föreningens intäkter	185 944	261 086
Föreningens kostnader		
Fastighetskostnader	0	-262 271
Övriga externa kostnader	-288 670	-148 055
Av- och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar	-20 479	-20 479
Summa föreningens kostnader	-309 149	-430 805
Rörelseresultat	-123 205	-169 719
Finansiella poster		
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	92 326	154 573
Summa finansiella poster	92 326	154 573
Resultat efter finansiella poster	-30 879	-15 146
Resultat före skatt	-30 879	-15 146
Årets resultat	-30 878	-15 147

Balansräkning	2022-12-31	2021-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>		
Byggnader och mark	360 259	380 738
Inventarier, verktyg och installationer	0	0
Summa materiella anläggningstillgångar	360 259	380 738
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	1 429 017	1 432 731
Summa finansiella anläggningstillgångar	1 429 017	1 432 731
Summa anläggningstillgångar	1 789 276	1 813 469
<i>Omsättningstillgångar</i>		
Kortfristiga fordringar		
Övriga fordringar	452 812	11 260
Summa kortfristiga fordringar	452 812	11 260
<i>Kassa och bank</i>		
Kassa och bank	220 429	614 966
Summa kassa och bank	220 429	614 966
Summa omsättningstillgångar	673 241	626 226
SUMMA TILLGÅNGAR	2 462 517	2 439 695
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
Eget kapital vid räkenskapsårets början	2 399 068	2 414 214
Årets resultat	-30 878	-15 147
Eget kapital vid räkenskapsårets slut	2 368 190	2 399 067
Kortfristiga skulder		
Övriga skulder	73 127	19 427
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	21 200	21 201
Summa kortfristiga skulder	94 327	40 628
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	2 462 517	2 439 695



Länkar

Ordföranden har ordet

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2023/06/varje-rorelse-raknas--hur-skapar-vi-ett-samhalle-som-framjar-fysisk-aktivitet/>

10 extra anpassningar jag använder mig av som idrottslärare

<https://skolvarlden.se/bloggar/alexander-skytte/10-extra-anpassningar-jag-anvander-mig-av-som-idrottslarare>

Första läsåret med de ändrade kursplanerna

Mer om förändringarna i kursplanerna på grundskolenivå:

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/aktuella-forandringar-pa-grundskoleniva/amnessidor-for-andrade-kursplaner-2022/praktisk-estetiska-amnen/idrott-och-halsa>

<https://www.skolverket.se/publikationsserier/kommentarmaterial/2022/kommentarmaterial-till-kursplanen-i-idrott-och-halsa---grundskolan>

<https://www.skolverket.se/publikationsserier/kommentarmaterial/2022/kommentarmaterial-till-kursplanen-i-idrott-och-halsa---grundsarskolan>

Kontakt med Skolverkets upplysningstjänst:

<https://www.skolverket.se/om-oss/kontakta-oss>

Mer om arbetet med förändringarna av ämnesplanerna på gymnasial nivå:

<https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/aktuella-forandringar-pa-gymnasial-niva/amnesbetygsreformen>

Gen PeP

https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/?gclid=Cj0KCQjw8p2MBhCiARIsADD-UFVEmQKTTZlw-Q8R4KTnSY1F0Kg7i0shulWgUkCM14cQwiMEDrIAAVxQaAqozEALw_wcB

Physical Activity recommendations fr CDC

https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf#page=46

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>

Rekommendationer Fysisk aktivitet och stillasittande Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande>

Utevistelse och rörelse

<https://www.friluftsförbundet.se/detta-gor-vi/forskolor-och-skolor/pedagogiken/vad-sager-forskningen-om-barns-rorelse>

<https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv>

Rörelsebank

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/gymnastik/portal/teknik-och-metodik/rorelsebanken>

<https://www.gymnastik.se/Barn/rorelsebanken>

Övrigt

www.gci.nu

www.gih.se

cif@gih.se

louise.ekstrom@gih.se (GIH-bladet)

<http://idrottsforum.org>

<https://idrottsdidaktiskforskning.wordpress.com>