ÅRSSKRIFT 2021

Årsskriften finns också publicerad på www.gci.nu

© Föreningen GCI och upphovspersonerna 2021

Ansvarig utgivare: Suzanne Lundvall

Redaktör: Gitten Skiöld

Formgivare: Fredrik Åslund

Tryck: US-AB Stockholm 2021

Index

Föreningen

Ordföranden har ordet ..... s. 1
Flickan firar flera jubileer ..... s. 3
Elin Falk och barnen i folkskolan ..... s. 4
Föreningen GCI firar 120 år nästa år ..... s. 8
Föreningen GCI på nätet och i sociala medier ..... s. 9

Forskning pågår

ULF-projektet – praktiknära forskning i Järfälla och Haninge ..... s. 11

Debatt

Bunkeflomodellen – bortglömd i Malmös planer? ..... s. 21
Skolinspektionens larm visar varför vi idrottslärare behövs ..... s. 25

Friluftsliv

I den friska fria luften ..... s. 29

Stipendier

Aktiv senior-resa till Mallorca ..... s. 42
Träning och fortbildning i Portugal ..... s. 43
Träning och hälsa med Springtime Travel och Friskis & Svettis ..... s. 45
Träning i Thailand med tidningen Topphälsa 1 ..... s. 47
Träning i Thailand med tidningen Topphälsa 2 ..... s. 49
Friluftskurs i Beitostølen med NIH ..... s. 51
Forskande lärare i Byängsgården ..... s. 53

Byängsgården

Byängsgården – vår pärla i Tällberg ..... s. 55

Minnesord

Till minne av Birgitta Gelin ..... s. 62

Föreningen

Presentation av styrelsen ..... s. 63
Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2020 ..... s. 68
Bokföring och ekonomi ..... s. 72
Länkar ..... s. 77

Ordföranden har ordet

Kära medlem,

I din hand – eller på din skärm – har du nu en något omdanad årsskrift. Syftet med denna omdaning är att öka både läsvänlighet och läslust!

Men det finns flera skäl till omformningen. Under hösten har styrelsen, tillsammans med årsskriftens nya redaktör Gitten Skiöld och formgivare Fredrik Åslund, diskuterat hur vår årsskrift ska kunna utvecklas och användas i flera syften. Vi tror att det finns goda skäl att med hjälp av årsskriften fördjupa oss i olika teman som rör och berör lärare och lärarutbildare inom skolämnet idrott och hälsa. Årsskrift 2021 är ett första steg i den riktningen.

Inför årsskrift 2022 höjer vi ambitionsnivån ytterligare, eftersom detta år också innebär ett jubileumsår. – Det är då 120 år sedan Föreningen GCI bildades. Detta ska vi fira den 7/5 2022 på GIH i Stockholm. Mer information om jubileet kommer, men redan nu kan vi utlova föreläsningar, workshops och en gemensam middag. Länk till anmälan kommer finnas på vår hemsida www.gci.nu i början av januari.

Avslutningsvis några ord om vår nya redaktör: Gitten Skiöld är utbildad lärare i idrott och hälsa och i svenska, och har därtill en gedigen bakgrund som skribent, läromedelsförfattare och utställningskommissarie. Hon har ett stort intresse för skolämnet idrott och hälsa och ser fram mot att få kontakt med er medlemmar. Känn dig välkommen att kontakta Gitten för att tipsa om särskilt angelägna teman att belysa i kommande årsskrifter: *gittenskiold@gmail.com*.

Styrelse och redaktör önskar er en god läsning av årsskrift 2021!

Suzanne Lundvall
Ordförande

Den korssittande flickan
Foto: Pierre Egholt, GIH

Flickan firar flera jubileer

av Gitten Skiöld

På ett vykort, framtaget av Föreningen GCI till OS i Stockholm 1912, visar tre flickor var sin utgångsställning ur Elin Falks övningsförråd. Det är ”Fyrfota utg. st. med böjda knän”, ”Kroksittande utg. st. med fattning om knäna” och ”Korssittande utg. st. med fattning om tåspetsarna”.

Den korssittande flickan längst till höger skulle 75 år senare bli modell för en bronsstaty skapad av skulptören Peter Linde till GIH:s 175–årsjubileum. Arbetet finansierades av Svenska Gymnastikläraresällskapet och statyn invigdes 1988 intill rondellen med fontänen vid Sergels Torg. Det var nämligen där gamla GCI hade legat, i ett f d kanongjuteri.

Oturligt nog stals statyn för några år sedan, men Peter Linde hade också som förarbete bland annat gjort en bronsstatyett av ”Flickan”. År 2013 överlämnades statyetten av Föreningen GCI till GIH, som då firade sitt 200–årsjuileum. Fotot på föregående sida visar statyetten på GIH.

Foto: GIH

”Den korssittande flickan” kommer också att vara jubileumssymbol för Föreningen GCI, som fyller 120 år nästa år. – En fin symbol för föreningens långa verksamhet och de många lärare och elever som arbetat tillsammans i skolan.

Elin Falk och barnen i folkskolan

Elin Falk var mycket engagerad i förbättringar för folkskolans elever. År 1909 utsågs hon till gymnastikinspektris vid Stockholms folkskolor. Där ansvarade folkskollärarna själva för undervisningen i gymnastik, men de flesta hade inte tillräcklig utbildning för uppgiften. För att underlätta för dem och ge eleverna övningar som passade deras ålder och utveckling, utarbetade Elin Falk flera samlingar detaljerade lektionsplaneringar i gymnastik, så kallade dagövningar.

I boken *Dagövningar för Stockholms folkskolor I*, som kom ut 1913, utgår Elin Falk från den då gängse uppställningen av lektionsinnehåll med övningar i successivt stegrad svårighetsgrad och anpassning till olika lokaler, till exempel skolor utan vanlig gymnastiksal.

Hon ger noggranna anvisningar om vad läraren ska säga i sina instruktioner till eleverna och specificerar vilka delar av kroppen som tränas i varje moment.

Men hon strör även in många exempel på pedagogisk variation och inlevelse i barns fantasi och lek. Praktiska råd finns också. Elin Falk hade själv stått på golvet och visste precis vad en lärare behöver tänka på i olika situationer.

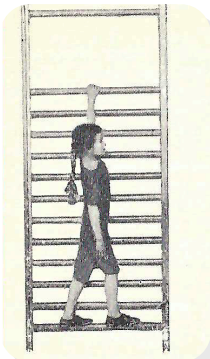
Klättra ner

”Barnen tillåtas fri lek på gymnastiksalens golv, senare, om lärarinnan är närvarande, också fri klättring på ribbstolarna, tills alla barnen äro omklädda. På lärarinnans vissling stanna alla orörliga i den ställning, de för tillfället intaga. (*Klättra ner på golvet!*)”

Finurliga ord

”Småbarnens gymnastik behöfver delvis ledas med barnsligt fantasispråk. Det förstå de, och det väcker glädje hos dem. Tillkrånglade gymnastiska termer, som de icke kunna uppfatta, borde aldrig få förekomma.”

Men naturligtvis ska inte fantasirörelser användas till överdrift.
”De kunna i så fall egga fantasin för mycket, förstöra ordningen o dyl.”



Sidmothalvhängstående på båda fötterna

Det är bara lärarinnorna som behöver lära sig ställningarnas namn, inte barnen, som tur är. De hoppar som harar och kråkor, studsar som gummibollar, skickar upp raketer (”Ben-, armrörelse”), leker Kedjetafatt, Snappa boll, Troll och barn, Abborrleken och Hela havet stormar (”Springlek”). Ofta gör de roliga parövningar som Vända pannkaka (Bål- armrörelse) och Mala salt.

Elin Falk tycker dock att det vore bättre att säga Mala kaffe, för det känner barnen till.

Steka strömming (Rygg-, buk och andningsrörelse)

Barnen kan också vara strömmingar som steks, och öva på att växla mellan att lägga sig på magen, ställa sig upp och lägga sig på rygg på kommando:
”På magen – ligg! Till stående – opp! Om igen – ligg!
Till stående – opp! På ryggen – ligg! Till stående – opp!”

Sist en andningsövning:
”På ryggen – ligg! Ena handen på magen – lägg!
(som när strömmingen steks) Fräs! Stopp!”

Fig. 7.

Dagövningar

Dagövningarna uppställdes efter ett allmänt tillämpat, strikt system: Varje lektion bestod av Inledning, Huvuddel och Avslutning, som i sin tur bland annat indelades i ”varv” med olika typer av statiska ställningar och dynamiska rörelser. Allt verkställdes på lärarens kommando – också det reglerat i detalj. Ställningarna och rörelserna hade en egen terminologi med exakta angivelser för kroppens läge i rummet och de kroppsdelar som framför allt skulle engageras; för rörelser angavs även till exempel tempo och riktning i utförandet.

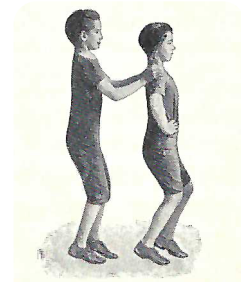


Fig. 78.

Ångbåtar som möts utan att krocka (gång och löpning)

Utspridda på två led, rör sig båtarna i varandras ”luckor”, när de går till och från gymnastiksalens långväggar i långsam eller full fart. Efter lite övning blir det ångbåtstävling. – Vilken båtrad kommer först till motsatt vägg och lägger händerna på den eller på en ribbstol?

En motorspårvagn med släpvagn rör sig framåt med små tysta glidsteg. Spårvagnar följer springorna mellan plankorna i gymnastiksalen, så att de inte spårar ur.

För folkskolans barn

Fattigdom och näringsbrist gjorde att många barn blev sjuka och svaga. I sitt uppdrag som gymnastikinspektris fick Elin Falk ta del av folkskolebarnens villkor, och hon arbetade för att de i skolorna skulle kunna duscha, lära sig simma och låna skidor och skridskor till utomhusaktiviteter. Hon introducerade också särskilda övningar som skulle förbättra barns hållning.

I boken *Gymnastik med lek och idrott* från 1927 finns foton som illustrerar varianter av god och dålig hållning tillsammans med analyser av vilka muskler som behöver stärkas, råd om lämpliga övningar i olika fall och Elin Falks kommentarer. Hon framhåller bland annat att träning av hållningen i sittande ställning i regel behöver vara grundligast – *”för att vänja barnen av med att sjunka ihop i de långvariga sittande arbetsställningarna i skolan och hemmet”.*

Kan det vara Elin Falk själv som exemplifierar en stående ”trötthetsställning” i avsnittet ”Svank- och kutrygg” 1927?

”Månne icke kroppsövningarnas viktigaste uppgift är att träna eleverna till naturligt, ledigt, med lagom kraft utfört, uthålligt och helst också vackert ställnings- och rörelsesätt i god hållning samt lära dem konsten att vila.”

Elin Falk i ett föredrag

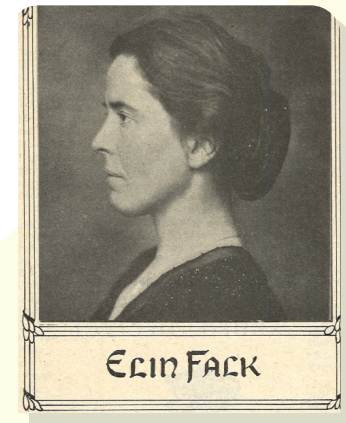


Foto: "Damgymnastik. Gymnastiska Centralinstitutet", Nordiska museet.

Föreningen GCI firar 120 år nästa år

Gymnastiklärare och folkskollärare organiserade sig i slutet av 1800-talet i intresseföreningar. I början av 1900-talet bröt sig kvinnor ur de mansdominerade organisationerna och bildade egna föreningar, för att kunna arbeta för bättre villkor för sina yrkesgrupper.

Föreningen GCI grundades av och för kvinnliga gymnastiklärare år 1902. I den första paragrafen i stadgarna står:

> Föreningen har till ändamål att väcka och underhålla intresset för den svenska gymnastiken samt att åstadkomma en större sammanslutning och mera samarbete mellan Sveriges kvinliga gymnastikdirektörer. För detta ändamåls vinnande hållas föredrag och diskussionsmöten m. m.

Bland initiativtagarna till Föreningen GCI fanns två personer som kom att betyda särskilt mycket för verksamheten: Sally Högström (1864–1939, examen 1883) och Elin Falk (1872–1942, examen 1895).

Sally Högström undervisade i sjukgymnastik vid GCI. Som ung hade hon arbetat på danska folkhögskolor och infört Linggymnastiken där. I början av 1930-talet donerade hon sin fastighet i Orsa till Föreningen GCI. Föreningen sålde "Sallys stuga" i mitten av 1980-talet och köpte i stället Byängsgården i Tällberg – ett hus som alla medlemmar kan hyra och ha glädje av.

Elin Falk studerade och arbetade bl.a. i USA, England och Schweiz. Här hemma reformerade hon skolgymnastiken, så att den skulle anpassas efter eleverna och inte tvärtom. Hon står bakom en av Föreningen GCI:s största fonder, "Elin Falks fond".

I dag verkar föreningen i samma anda som för 120 år sedan. I § 1 står:

Föreningen 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.

Foto: Lektion på GIH, foto Ola Ljelbye

Föreningen GCI på nätet och i sociala medier

Du hittar Föreningen GCI även på nätet via vår hemsida www.gci.nu, men också i sociala medier som Facebook och Instagram.

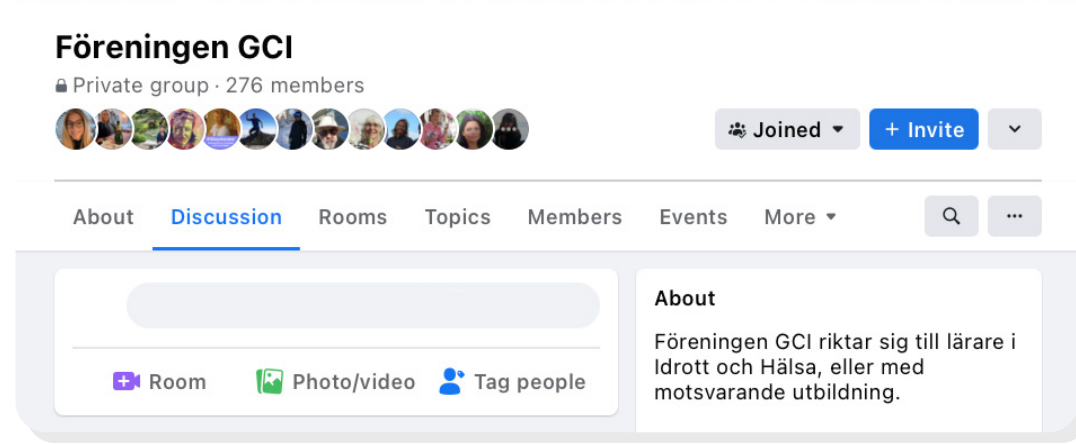
Hemsidan är till för dig som söker kunskap om föreningen och vår verksamhet. Här får du praktisk information om medlemskap, och såväl medlemmar som alla andra intresserade finner ett stadigt flöde av nyheter om aktuella händelser.

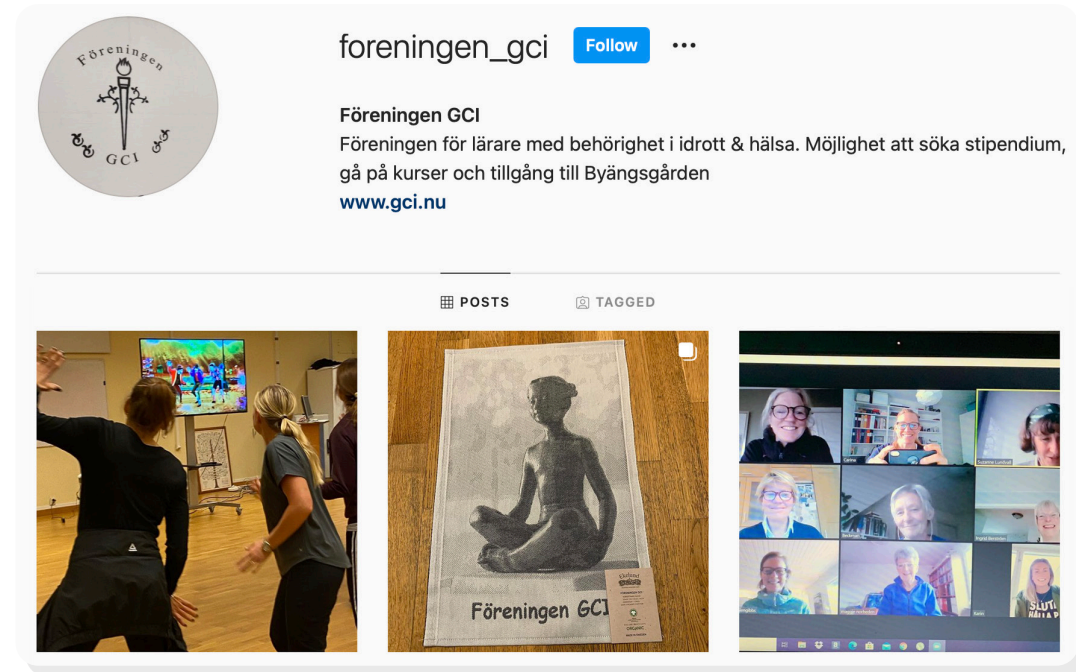
Vidare har hemsidan flera viktiga flikar med till exempel ett bildgalleri och information om stipendier, kurser och föreläsningar, föreningens eget hus Byängsgården i Dalarna, Seniorsektionen, styrelsen, kontaktuppgifter, samt årsskriften i digital form. Den digitala årsskriften är särskilt smidig för dig som läser på surplatta, dator eller i mobilen.

Facebookgruppen är ett levande forum där medlemmar och vänner till föreningen ofta delar bilder, berättelser och besvarar frågor.

På **Instagram** postar vi bilder från alla hörn av föreningens verksamhet - från styrelsens arbete till ögonblick från kurser och stipendieresor.

Föreningen GCI:s hemsida - *www.gci.nu*
Facebookgruppen - *Föreningen GCI*
Instagramsidan - *@foreningen_gci*





11 *Foto: Claes Grundsten / Bildhuset / TT*

ULF-projektet

Praktiknära forskning i Järfälla och Haninge

av Suzanne Lundvall, Anna Tidén, Izabela Seger och Béatrice Gibbs

Att lärare systematiskt undersöker sin verksamhet och dokumenterar det de gör, är viktigt för att ämnet idrott och hälsa ska kunna fortsätta att utvecklas.

I kommunerna Järfälla och Haninge pågår en försöksverksamhet kring praktiknära forskning med syftet att utveckla och pröva hållbara samverkansmodeller mellan akademi, skola och lärarutbildning.

Tanken är att forskare från GIH ska samverka med idrottslärare, för att tillsammans studera aktuella utmaningar i det dagliga arbetet med idrott och hälsa.

Uppdraget består av två delar:

- att tillsammans med skolhuvudmannen utveckla exempel på en hållbar modell för praktiknära forskning.
- att utveckla och pröva en modell för kunskapsspridning och kunskapsöverföring.

Utveckling, Lärande, Forskning = ULF

ULF-projektet är en nationell försöksverksamhet som genomförs på uppdrag av regeringen 2017–2021. Försöksverksamheten ska utveckla och pröva hållbara samverkansmodeller mellan akademi och skola vad gäller forskning, skolverksamhet och lärarutbildning.

Målet är att ta fram en infrastruktur med långsiktiga samverkansmodeller mellan akademi och skolhuvudmän, för att stärka den vetenskapliga grunden och det vetenskapliga förhållningssättet i skolan. De samverkansmodeller som visat sig vara framgångsrika ska permanentas och börja användas nationellt.

I Järfälla leds samverkansprojektet av Izabela Seger, i Haninge av Béatrice Gibbs. Izabela och Béatrice är två av drygt ett dussintal forskarutbildade lektorer med ansvar för fortbildning och kompetensutveckling för ämneslärare inom idrott och hälsa i sina respektive kommuner. Anna Tidén är projektledare för GIH-ULF. Suzanne Lundvall är medverkande i styrgruppen och tidigare projektledare för GIH-ULF.

Foto: Ola Westerberg

I grundskolan i Järfälla

I Järfälla kommun undersöker nio idrottslärare i samverkan med GIH olika innehåll och metoder under idrottslektionerna, för att sedan utvärdera hur elevernas lärande har påverkats av en förändrad undervisning.

Arbetet med den praktiknära forskningen omfattar regelbundna träffar, insamlande av data, samt givande och lärorika diskussioner. Detta har medfört en lärprocess som ger fördjupade ämneskunskaper, liksom kunskaper om forskningsmetodik.

Följande forskningsprojekt har tagits fram i samverkan mellan forskare och lärare:

- Möjligheternas arena – platsens betydelse för lärande och hälsa i friluftsliv och utevistelse.
- Inkluderande undervisning inom kunskapsområdet allsidig rörelseförmåga – undervisningsdesign i ämnet idrott och hälsa.
- Rörelse för bättre hälsa och inlärning.
- Utökad undervisningstid i ämnet idrott och hälsa – från beslutsprocesser till implementering.

Järfälla har genomfört två forskarinternat: ett i Tällberg i oktober 2020 och ett på Biskops Arnö i oktober 2021. Förutom lärare och forskare har även Johan Nyström Hjertvinge, enhetschef för Järfälla barn- och elevhälsa, deltagit. Forskarinternaten ger bra tillfällen för samverkansgrupperna att skapa förutsättningar för ett kollaborativt lärande genom att deltagande lärare kan dela med sig av sina erfarenheter till varandra och på ett mer intensivt sätt fokusera på sina projekt.

Under perioden 2022–2024 ska samverkan fortsätta i samma organisation som under försöksperioden, och i nästa steg år 2025 övergå till den permanenta organisationen.

De nyvunna kunskaperna ska delges alla övriga idrottslärare i Järfälla kommun och i Sverige.

Förhoppningen är också att projektet ska resultera i såväl populärvetenskapliga som vetenskapliga artiklar.

Foto: Privat

Mattias Svärd, Åsa Jönsson, Susanne Laurell, Johan Nyström Hjertvinge, Anders Svensson, Håkan Larsson, Annika Eklund, Johnny Takats, Britta Thedin Jakobsson , Ali Jamshidpey, Åse Engström, Cecilia Stålman, Eva Andersson, Izabela Seger

På gymnasiet i Haninge

Fredrika Bremergymnasierna (FBG) i Haninge har också deltagit i det så kallade ULF-projektet tillsammans med GIH i Stockholm. Två forskningsprojekt har genomförts under perioden: *Motivation genom inriktningsval* och *Kollegial bedömning*.

Forskningsprojektet Motivation genom inriktningsval har till syfte att öka måluppfyllelsen i kursen ”Idrott och hälsa 1”.

Tanken är att prova hur inriktningsval kan påverka elevernas motivation och deltagande. Frågan är hur eleverna upplever undervisningen, när den blir mer inriktad mot ett val som eleven själv har gjort, och hur möjligheten till undervisning i inriktningsgruppen påverkar elevernas närvaro och betyg.

I detta projekt ingår fem lärare och fem klasser från fyra olika program (BF, FT, EK, NA) under två läsår. Eleverna fick under de första dagarna på terminen i årskurs 1 välja mellan fem olika inriktningar (”Dans och träning till musik”, ”Bollspel”, ”Styrketräning”, ”Friluftsliv”, samt ”Hälsa, motion och mental träning”). Dessvärre var det för få som sökte ”Friluftsliv”, vilket resulterade i att den inriktningen inte startades. I stället skapades två grupper ”Bollspel”, då många hade valt denna inriktning.

Alla deltagande elever läser kursen Idrott och hälsa 1 enligt det centrala innehållet, men fokus ligger på den valda inriktningen. I ”Dans och träning till musik”, får eleven till stor del genomföra olika träningsformer, till exempel cirkelträning, zumba och boxercise, skapa egna danskoreografier och prova på olika former av pardanser som bugg och salsa. Utöver detta kommer eleven att genomföra andra moment i det centrala innehållet, exempelvis nödsituationer, ergonomi och friluftsliv.

Klasserna blandas alltså beroende på inriktningsval och hela kursen Idrott och hälsa 1 kommer att läsas i dessa grupper. Projektet pågår till och med vårterminen 2022. Med utgångspunkt i detta projekt kommer två av idrottslärarna att skriva varsin masteruppsats, då de också går masterprogrammet på GIH.

Forskningsprojektet Kollegial bedömning har till syfte att bidra till en mer likvärdig bedömning inom kunskapsområdet ”Friluftsliv och utevistelse”. Frågan är vad man kan, när man kan friluftsliv och hur bedömningen går till. Metoden innefattar fokusgruppssamtal, där två moderatorer från GIH leder diskussionerna kring olika temaområden: (i) Vad är friluftsliv?, (ii) Undervisning i friluftsliv med fokus på platsresponsiv pedagogik, (iii) Diskussion kring värdeord, (iv) Examinationsformer i form av reflektion med bedömningsmall, samt (v) Bedömning av rörelsekvaliteter och säkerhet.

Projektet påbörjades under hösten 2020 och avslutas hösten 2021. Tillsammans med forskare från GIH genomförde FBG ett forskarinternat i oktober 2021 i Föreningen GCI:s hus Byängsgården i Tällberg.

Mathilda Appelgren, Tommy Olsson, Amina Bouhli, Robert Vallstén, Kalle Bergman, Elias Spång, Omar Ahmedin, Béatrice Gibbs, Hanna Mulder, Helen Wedberg och Pasi Varonen på toppen av Digerberget i Tällberg. Ämneslaget bygger ett läger som en del av sin fortbildning i forskningsprojektet Kollegial bedömning.

Foto: Helen Wedberg

”Genom ULF-projektet har vi lärt oss en form av process, en modell för hur vi kan jobba vidare inom andra områden. Och så har vi fått tid av skolledningen, tid att diskutera i vårt ämneslag.”

”Vi fortbildar varandra inom olika områden. Vi vill alltid utvecklas, vi vill ständigt vidare. ULF-projektet är ett led i vår utveckling.”

Kalle Bergman, deltar i forskningsprojektet Kollegial bedömning, förstelärare i idrott och hälsa vid FBG.

Foto: Privat

”Det finns ett glapp mellan teori och praktik som gör att forskningen inte alltid tillämpas i skolans verksamhet. Det här är ett problem som vi vill göra något åt tillsammans med övriga samverkansparter.”

”Vår förhoppning är att resultat, lärdomar och erfarenheter från projekten kommer att bidra till elevernas rörelseglädje och bättre måluppfyllelse.”

Izabela Seger, lektor i idrottsvetenskap i Järfälla kommun och idrottslärare på Viksjöskolan.

De två gymnasieskolorna, Fredrika Bremergymnasiet och Riksäpplet, i Haninge kommun har ca 2300 elever. Många av eleverna har en mycket begränsad erfarenhet av att vara ute i naturen. FBG och Riksäpplet genomför varje år friluftsdagar som i åk 2 bland annat omfattar en halvdags kajakpaddling, en vinterfriluftsdag på långfärdsskridskor och längdskidor, och en heldagsvandring med matlagning. Skolan har klassuppsättningar av kajaker, långfärdsskridskor och längdskidor.

Foto: Béatrice Gibbs

Foto: Gorm Kallestad / NTB scanpix / TT / kod 20520

Bunkeflomodellen – bortglömd i Malmös planer?

Alla Malmöbor ska ha förutsättningar för god hälsa på lika villkor. Det var utgångspunkten för den s k Malmökommissionen som avslutade sitt arbete 2013. För att minska ojämlikheter i hälsa utarbetade Malmökommissionen övergripande rekommendationer och 72 åtgärdsförslag.

Arbetet utvärderades i en slutrapport som godkändes av kommunstyrelsen 2020. Utredarna konstaterade att ”Malmö stad lyckats väl med att betona vikten av att öka förebyggande insatser på flera områden”, men inte lika bra ”med att etablera strukturer, modeller eller system för att säkra att sådana insatser prioriteras”.

Den framgångsrika Bunkeflomodellen för daglig idrottslärarledd rörelse i grundskolan, saknas i kommunstyrelsens riktlinjer. Detta uppmärksammas av bland andra Ingegerd Ericsson, FD i pedagogik, docent och lektor i idrottsvetenskap, i en debattartikel skriven tillsammans med nio andra sakkunniga. Inlägget publicerades i Sydsvenskan den 26 juli 2021 och återges här något förkortat:

Skolans idrottsundervisning nämns inte med ett ord

I läroplanens värdegrund framgår att ”skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen”. På Malmö stads hemsida presenteras en rad konkreta förslag för hur varje elev ska få ”utveckla sin fysiska, sociala och psykiska förmåga att vilja, våga och kunna vara aktiv genom hela livet”. Samtliga förslag handlar om rörelse på raster, i klassrum eller i anslutning till skoldagen. Att skolans idrottsundervisning inte nämns med ett ord är märkligt!

Det var ju just i Malmö som Bunkeflomodellen med utökad idrottsundervisning genomfördes. Resultaten visade att elever som hade daglig idrottsundervisning förbättrade såväl motorik och skeletthälsa som skolprestationer.

Dessutom blev en högre andel elever behöriga att söka till gymnasiet än elever som hade idrottslektioner endast 2 gånger per vecka.

Malmö stads arbete för en socialt hållbar utveckling bygger på Malmökommissionens förslag och rekommendationer. Syftet är att minska den ojämlikhet i hälsa som råder i Malmö. Ett av åtgärdsförslagen innebär att utreda hur Bunkeflomodellen kan integreras i Malmös grundskolor, vilket kopplas till kommissionens mål att: ”Alla barn i Malmö som slutför grundskolestudier ska uppnå behörighet till fortsatta studier på gymnasiets högskole- eller yrkesförberedande program”.

De hälsoekonomiska analyser som Malmökommissionen gjorde av Bunkeflomodellen visar att daglig idrottsundervisning i alla Malmös grundskolor skulle göra att fler skulle kunna få arbete och betala skatt till kommunen med en summa motsvarande 59 Mkr under en 10–årsperiod och dessutom minska stadens sjukvårdskostnader med 56 Mkr under samma tid. Omräknat per elev skulle en investering med 4 600 kr i utökad idrottsundervisning efter 10 år ge staden en ekonomisk vinst om 115 Mkr, motsvarande 38 000 kr per elev.

Malmökommissionen rekommenderar att skolämnet Idrott och Hälsa förstärks för alla elever i Malmö. *Trots detta har kommunstyrelsen valt att inte ens utreda hur Bunkeflomodellen skulle kunna integreras i Malmö grundskolor.*
I Danmarks skollag skrevs daglig motion in på schemat för alla danska skolever 2014. Varför inte i Sverige? Och varför inte i Malmö?

– Elever och föräldrar: Protestera när/om idrottsundervisning ersätts av aktivitet i klassrum, rastaktivitet eller promenader. Promenader har visat sig vara den fysiska aktivitet som elever tycker allra minst om. Det är fel när lärare åläggs att undervisa i ett ämne de inte har utbildning för.

I idrottslärares uppdrag ingår att skapa förutsättningar för alla elever att uppleva rörelseglädje, utveckla en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga. Ett särskilt ansvar är att observera och stötta elever med utvecklad motorik.

Idrottslärare har specialkompetens, när det gäller att utveckla elevers fysiska, sociala och psykiska förmåga att vilja, våga och kunna vara fysiskt aktiva genom hela livet. Politiker och skolledare både på nationell nivå och i Malmö bör utnyttja idrottslärarnas kompetens och schemalägga fler idrottslektioner enligt Bunkeflomodellen.

Undertecknare

Ingegerd Ericsson, docent i idrottsvetenskap vid Malmö universitet
Siv Eriksson, f d ordförande i Svenska Gymnastiklärarsällskapets södra distrikt
Patrik Grahn, professor i landskapsarkitektur, inriktning miljöpsykologi och hälsodesign vid SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Peik Gustafsson, docent i barn- och ungdomspsykiatri vid medicinska fakulteten på Lunds universitet
Per Gärdsell, docent i ortopedi vid medicinska fakulteten på Lunds universitet
Magnus Karlsson, professor i ortopedi vid medicinska fakulteten på Lunds universitet
Linda Liljedahl, universitetsadjunkt i idrottsvetenskap vid Malmö universitet
Helene Rafstedt Johnsson, skolsköterska i Lund
Erik Skärbäck, professor i översiktlig planering vid SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Gunilla Thernlund, doktor i medicinsk vetenskap, specialist i barn- och ungdomspsykiatri vid Lunds universitet

Mer om Bunkeflomodellen

https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2019/01/daglig-fysisk-aktivitet-pa-schemat-battre-skolresultat-hos-pojkarna

https://www.idrottsforskning.se/daglig-skolidrott-gav-okad-fysisk-aktivitet-senare-i-livet

https://mugi.se

Mer om Malmökomissionen

https://malmo.se/Sa-arbetar-vi-med.../Malmokommissionen.html

https://malmo.se/download/18.1a3f5d7f170c3af5c03f8bb/1587022284287/Utv%C3%A4rdering_Malm%C3%B6kommissionen_WSP.pdf

https://malmo.se/Sa-arbetar-vi-med.../Malmokommissionen/Arbetet-enligt-Malmokommissionen-utvarderas.html

BRISTER I MÅNGA GYMNASIESKOLORS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Skolinspektionen har nyligen granskat gymnasieskolornas hälsofrämjande arbete och funnit en rad brister. Nedanstående text är citerad från Skolinspektionens sammanfattning av sin rapport.

”Vi har granskat hur gymnasieskolorna arbetar för att främja elevers hälsa. Den sammantagna bilden är att de flesta skolor vi har granskat behöver utveckla sitt hälsofrämjande arbete. Det systematiska hälsoperspektivet saknas i arbetet med att utveckla utbildningen och skolorna ger inte elever likvärdiga möjligheter att utveckla sina kunskaper om hälsa.

Våra viktigaste iakttagelser

- Majoriteten av skolorna behöver utveckla arbetet med att främja elevers hälsa
- Elever ges olika möjligheter att utveckla kunskaper beroende på program
- Det saknas överblick och systematik kring vilka kunskaper om hälsa som eleverna ges
- Eleverna efterfrågar fördjupade kunskaper om hälsofrågor och fler möjligheter till samtal
- I information och undervisning betonas vikten av fysisk aktivitet men det avspeglas sällan i skoldagens utformning
- Skolor erbjuder gemenskap, social samvaro och tillhörighet i olika omfattning
- Samarbete och samordning av undervisning en fråga för enskilda lärare snarare än ett prioriterat område för rektorer
- Hälsoperspektivet saknas i arbetet med att utveckla utbildningen

Granskningen har genomförts 2020-2021 och omfattar 28 gymnasieskoleenheter hos både offentliga och enskilda huvudmän. Underlaget har i huvudsak samlats in med hjälp av intervjuer med rektor, lärare, elever och representanter för elevhälsan.”

Skolinspektionens rapport finns på:
https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2021/gymnasieskolors-arbete-for-att-framja-elevers-halsa

I en debattartikel publicerad på Lärarförbundets webbsida ”Ämnesläraren” den 30.9 2021 beskriver fem idrottslärare hur de arbetar för att förbättra sina gymnasieelevers hälsa. Texten återges på följande sidor något redigerad.

Skolinspektionens larm
visar varför vi idrottslärare behövs

Skolinspektionen är inte nådig i sin kritik av bristerna i gymnasieskolans hälsofrämjande arbete. 70 procent av gymnasieskolorna sägs sakna rutiner för hälsofrämjande arbete, trots att eleverna mår allt sämre och trots att skolans uppdrag är att skapa så goda förutsättningar som möjligt för elevers lärande och utveckling. Kritiken handlar inte minst om bristen på samordning mellan skolledningen, elevhälsan och lärarna i idrott och hälsa. Det saknas dessutom överblick och systematik kring vilka kunskaper som förmedlas till eleverna.

I vår debattartikel vill vi lyfta fram tre gymnasier som tillhör de övriga 30 procenten. Detta tack vare målmedvetna satsningar på att få eleverna att ta eget ansvar för sin fysiska kapacitet och sin livsstil, så att de kan må bra och utvecklas väl – både i skolan och i livet.

Mycket stort ansvar för idrottslärare

På våra skolor ser vi ämnet idrott och hälsa som en självklar bas för att göra eleverna medvetna om hur de mår och varför de mår som de gör. Vår övertygelse är att elever som mår bra fysiskt, mentalt och socialt har bättre förutsättningar att tillgodogöra sig det skolan erbjuder. I Skolinspektionens rapport visas tydligt att lärarna i idrott och hälsa är mycket viktiga. Det beror på att vårt ämne ska behandla:

- den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa
- kosthållning
- droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation
- spänningsreglering och mental träning
- fysiologiska och psykologiska effekter av träning
- fysisk aktivitet
- hälsobegreppets grunder
- hälsofrämjande arbetssätt, samt hur dessa kan dokumenteras
- olika kroppsideals konsekvenser, bland annat ätstörningar
- idrott, dans, motionsaktiviteter och friluftsliv

Det är alltså ett mycket stort ansvar som vilar på oss lärare i idrott och hälsa. Och det ska klaras av med minimalt antal kurstimmar, som dessutom har minskat med åren. På de flesta gymnasier har eleverna i årskurs tre ingen undervisning alls i vårt ämne. Det är förstås inte försvarbart, men genom att satsa på samverkan mellan rektor, elevhälsan och lärarna, tycker vi att vi ändå har lyckats bra på våra skolor.

Engagerar hela skolan

Hos oss får skolans arbetslag kontinuerligt tydlig statistik, som visar inom vilka områden gemensamma insatser behöver göras. Hela skolan engageras i arbetet med elevernas hälsa genom samarbetet mellan elevhälsan och lärarna i idrott och hälsa och vår information till alla lärare. Vilka som deltar på våra coachinglektioner varierar. Det kan vara kurator, SYV, psykolog eller skolsköterska. Skolsköterskan arbetar med individuella hälsosamtal, medan idrott och hälsa-lärarna coachar eleverna i grupper kring deras fysiska prestanda och livsstil. Vi har tid och plats i kursplanerna att genomföra livsstilscoaching varje termin, vilket är viktigt eftersom utvecklingen i tonåren går i en rasande fart.

Att utrymme ges för elevernas egna tankar och frågor som berör dem, säger Skolinspektionen är viktigt. Vi tillgodoser detta genom att systematiskt gå igenom de olika livsstilsområdena: fysisk aktivitet, upplevd hälsa, alkohol/tobak/narkotika, matvanor, fritidsvanor och inte minst livet i skolan. Eleverna stimuleras att prata med varandra om detta under vår professionella coachning.

Digital hälsotjänst

Skolinspektionen framhåller att skolan behöver ha en tydligare koppling mellan hälsoarbete och hur undervisningen organiseras. Det sker på våra skolor genom att rektor leder och samordnar hälsoarbetet, samt använder resultaten i skolans kvalitetsredovisningar.

Myndigheten anser vidare att skolorna ska arbeta salutogent och ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om hälsa, samt risk- och friskfaktorer utifrån sina behov. På våra skolor använder vi just detta som indikatorer på kommande hälsa eller ohälsa. Vi använder oss av en digital hälsotjänst, som bygger på ett salutogent arbetssätt och med vars hjälp eleverna tar fram sin egen personliga livsstilsplan för att förbättra fysisk aktivitet, matvanor och andra levnadsvanor. Linnéuniversitetet har påbörjat forskning, för att följa upp effekterna av detta arbete. Vi berättar gärna mer om hur vi arbetar!

Emma Maschel, Lillerudsgymnasiet, Vålberg
Ragna Stridsberg, Liljaskolan, Umeå
Anders Knoph, Stjerneskolan, Torsby
Acki Wästlund, Be Well Academy
Martin Lossman, Teamkoncept Education

Länk till den publicerade debattartikeln

https://www.lararen.se/praktisk-estetiska-amnen/debatt/debatt-skolinspektionens-larm-visar-varfor-vi-idrottslarare-behovs

Foto: Béatrice Gibbs

Flickorna i Ullvi folkskola utanför Leksand den 15 mars 1922. Foto: Fotograf Margit.

I den friska fria luften

av Gitten Skiöld

***Friluftsliv** är ett centralt kunskapsområde i ämnet idrott och hälsa. Begreppet är mycket aktuellt med anledning av höstens implementering av den reviderade kursplanen för grundskolan (Lgr 22) och den kommande, ännu ej klara, revideringen av ämnesplanen för gymnasiet. Friluftsliv som kunskapsområde nämns också i flera olika artiklar i denna årsskrift. Här följer några nedslag i styrdokument och skolverklighet med fokus på den första hälften av 1900-talet.*

Bilden på föregående uppslag

Flickorna som kisar mot vårsolen på föregående uppslag, går i Ullvi skola strax utanför Leksand. Onsdagen den 15 mars 1922 anordnar skolan en skidtävling på 2,5 km. Hälften av flickorna åker i sina vardagskläder med randiga förkläden. Inte alla åkare har långa, lätta stavar av bambu. I första raden ser det ut som om nummer 5 och 7 håller i korta, tunga gärdsgårdsstörar med tillyxade träplattor som trugor.

Knis Karin Aronsdotter heter flickan som har nummer 8. Hon får 6:e pris för sin tid på 19,49 min. Det är en släkting till henne som tar bilden – Fotograf Margit.

Det första Gustaf Vasa-loppet

Fyra dagar senare, söndagen den 19 mars 1922, samlas 119 åkare och nästan lika många åskådare i morgonmörkret i den lilla byn Sälen, 14 mil från Leksand. Ett par dagar tidigare har åkarna fått gratis transport med 40 hästskjutsar från Limedforsens järnvägsstation, på lördagen vallat sina 5 kilos träskidor i snöglopp och nu ska de delta i det allra första Vasaloppet ner till Mora.

Det är 22-årige skogsarbetaren Ernst Alm som vinner. På söndagskvällen kan han och 8 000 andra personer lyssna till ett tal som initiativtagaren till loppet, Anders Pers, håller vid Vasastatyn i Mora. Den materiella utvecklingen har gjort skidan mindre behövlig, säger han. ”Därtill samlas människorna i samhällen och leva under ökade bekvämligheter, som sätta släktets spänstighet och styrka i fara. Allt flera bli främlingar för de stora vidderna...”

Hur gammalt är ordet Friluftsliv?

Odet *friluftsliv* är belagt i skrift första gången år 1889, enligt Svenska Akademiens Ordbok (SAOB). Det är Verner von Heidenstam som använder det då nya ordet i sin roman *Endymion*. Handlingen utspelar sig i Damaskus: ”Österlandets lif är ej så trollskt glimrande, som man gerna vill tro, och icke en krokknif af tiotusen är besatt med ädelstenar på skaftet. Det är ej så mycket prakten som tjusar, utan tvärtom det naturliga primitiva friluftslifvet – enkelheten.”

Det är förstås ganska långt från den miljö och de aktiviteter vi sedan skulle komma att förknippa med friluftsliv här i Sverige. En *friluftsmänniska* är dock redan 1892 en ”person som på grund av sin sysselsättning eller av böjelse mycket och gärna vistas i det fria”.

Antalet friluftsdagar växer och krymper

Suzanne Lundvall har i ett kapitel i boken *Lärande i Friluftsliv* analyserat innehållet i 1900-talets styrdokument med avseende på friluftsliv, friluftsverksamhet och friluftsdagar, och hur dessa begrepp och företeelser relaterar till kroppsövningsämnet. Hon konstaterar att styrdokumenten speglar två genomgripande förändringar: ”dels hur det övergripande syftet med friluftsverksamheten och den avsatta tiden för densamma försvinner från centrala förordningstexter, dels hur den skolgemensamma friluftsverksamheten med tiden ersätts av kunskapsområdet *friluftsliv* inom ramen för ämnet idrott och hälsa.

Under huvuddelen av 1900-talet finns framskrivet ett brett syfte med friluftsverksamheten: att ge eleverna tillfälle till fysisk fostran och rekreation utöver kroppsövningsämnet samt att ge kunskap i naturkunnighet och social och estetisk fostran genom naturupplevelse (gärna via ämnesintegrering).”

I läroverken

”Begreppet *friluft* förekommer redan i Läroverksstadgan från 1905, med betydelsen att ge utrymme för aktiviteter utomhus: ’två till tre gånger per termin ägna tid åt idrottsövningar och friluftslek’.”

Drygt 20 år senare har antalet friluftsdagar utökats för läroverken. I Läroverksstadgan 1928 bestäms att det vanliga skolarbetet ska ”varje läsår av rektor inställas under högst tjugo dagar, av vilka minst femton fördelas på hel- eller halvdagar”. Dagarna ska ägnas åt ”anordnande av idrottsövningar, längre vandringar, naturvetenskapliga och historiska exkursioner och andra studieutflykter, friluftsarbete och dylikt under skolans ledning och tillsyn”. Friluftsverksamheten var ämnesövergripande, det vill säga en angelägenhet som berörde hela skolan och flera ämnen.

I folkskolan

I *Normalplanen för folkskolan år 1900* (motsvarande kursplanen) saknas begreppet friluftsverksamhet. Under ämnet Gymnastik bestäms för de yngsta barnen: ”Fristående rörelser, dels i omväxling med fria lekar på lofstunderna, dels såsom uppfriskningsmedel under lärotimmarna och dels såsom medel att vänja barnen vid hållning och lystring; öfning att med ordning gå in och ut ur skolrummet”.

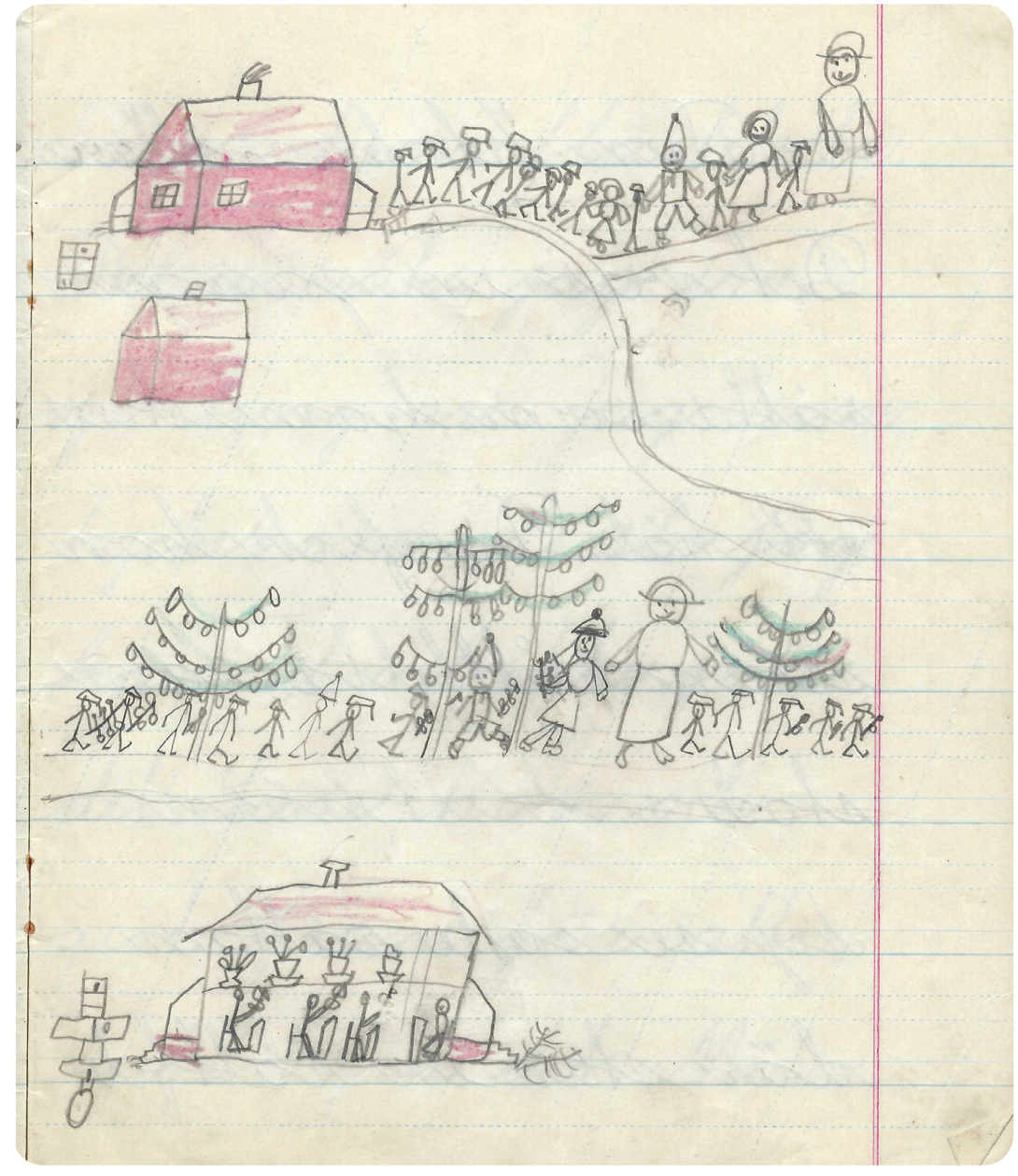
För de äldre eleverna anges: ”För åldern passande gymnastiköfningar och fria lekar samt för gossar, där förhållandena sådant medgifva, lämpliga militär- och skjutöfningar”. Knappt 20 år senare kommer *Undervisningsplan för rikets folkskolor 1919*.
I allmänna ”Förklarande anmärkningar till timplanerna” står:
”7. Efter skolstyrelsens bestämmande bör ett visst antal hela eller halva läsdagar under året användas för av lärare ledda lekar och idrottsövningar i det fria.”
”11. Undervisningen på lärorummet [klassrummet] bör under en timme eller två timmar i följd kunna utbytas mot undervisningsutflykt.”

Undervisningsutflykter och ute-lektioner

I 1919 års Undervisningsplan betonas det nya ämnet hembygdsundervisning med arbetsövningar och självverksamhet. Hembygdsundervisningen kunde i hög grad bidra till ute-lektioner.
”I så stor utsträckning som möjligt bör *undervisningen grundas på barnets egna iakttagelser* av verkligheten, och vid dessa böra, i den mån det lämpligen ske kan, olika sinnen tagas i anspråk. För att iakttagelserna skola bliva så fullständiga och mångsidiga som möjligt, bör undervisningen icke förläggas endast till skolrummet, utan barnen böra under lärarinnans ledning få göra iakttagelser även utanför skolan, t ex i trädgården, på åkern, i skogen och på ängen, i lantgården, i verkstaden och på andra arbetsplatser.

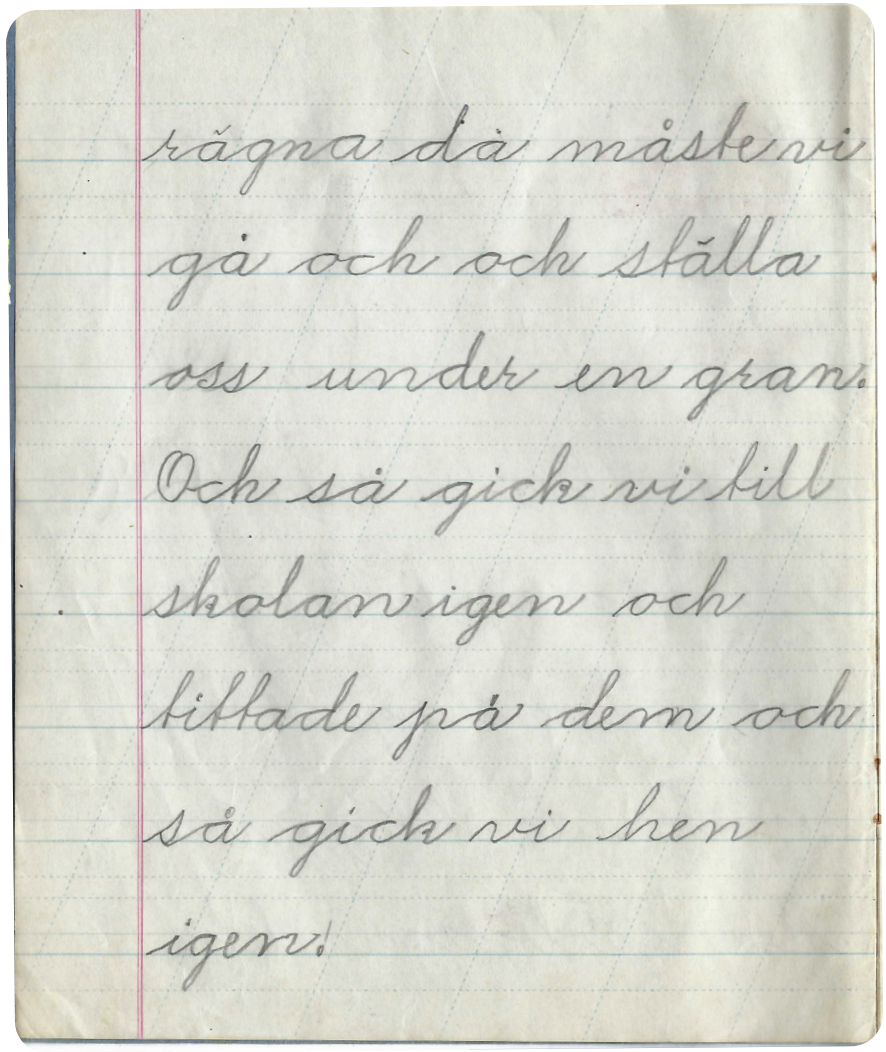
En i sådant syfte företagen *undervisningsutflykt* bör vara på förhand planlagd. Läraren bör först och främst göra klart för sig själv, vad som skall vara huvuduppgiften för iakttagelserna. [...]

Liksom undervisningsutflykten förberetts på lärorummet, bör den också där få sin avslutning, i det att vad som inhämtats genom iakttagelser och samtal under utflykten göres till föremål för en förnyad fullständigande undervisning på lärorummet. [...]
Vid undervisningsutflykterna i synnerhet men även vid undervisningen på lärorummet bör läraren ej försumma att öppna barnens blick för det vackra och ändamålsenliga i naturen och att tillhålla dem att aktsamt umgås med naturens föremål och att ej onödigt skada och förstöra utan i stället stödja och hjälpa, där så behöves.”



Utelektion under en gran

Knis Karins lillbror Karl är 8 år 1922.
I sin skrivbok berättar han om en utflykt till skogen med fröken i hatt och barnen i toppluvor och skärmmössor.
”I skogen
När vi var ute i skogen lärarinnan och alla barnen. Och plockade kvistar av alla slag rönn, björk, al, hägg, vide. Men så började det rägna då måste vi gå och ställa oss under en gran. Och så gick vi till skolan igen och tittade på dem och så gick vi hem igen.”



Gymnastik med lek och idrott

Efter inflytande från Elin Falk fick ämnet gymnastik tillägget *med lek och idrott* i 1919 års undervisningsplan. Från och med klass 3 till folkskolans sista årskurs, klass 7, preciseras momentet *idrottsövningar*. De ska omfatta ”övningar i simning, skridskoåkning, kälkåkning och skidlöpning, där förhållandena sådant medgiva”.

Först i undervisningsplanen 1955 används begreppet *friluftsliv* i målsättningen för ämnet gymnastik med lek och idrott i folkskolan. Undervisningen ska nu bedrivas så att den ”skänker rekreation i det dagliga arbetet, vänjer eleverna vid samarbete samt skapar förståelse för kroppsövningar och friluftsliv såsom led i en sund livsföring”. Förmåga att samarbeta sågs som särskilt viktig i ljuset av händelserna under andra världskriget.

Från fostran till folkhälsa

Under den successiva övergången från folkskola och läroverk till enhetsskola med grundskola och gymnasium, skiftar styrdokumenten fokus från fostran till folkhälsa i målsättningen för undervisningen i vårt ämne. Lgr 69 förtydligar: ”Friluftsverksamheten bör stimulera till ett varaktigt intresse för idrottslig verksamhet och regelbunden konditionsstärkande utevistelse som en nödvändig motåtgärd i en alltmer mekaniserad tillvaro för bibehållandet av hälsan och arbetsförmågan”.

Suzanne Lundvall sammanfattar utvecklingen av momentet *friluftsliv* i undervisningen under 1980-talet, då kroppsövningsämnet byter namn till enbart *idrott*: ”1980-talets kursplaner [...] blir de första under 1900-talet där *friluftsliv* förs in i ämnets kursplaner för de båda skolformerna, uttryckt som *kunskap om friluftsliv* med en särskild målsättning (Lgr 80; Lgy 87).” Enligt kursplanerna ska eleverna nu skaffa sig kunskap om friluftsliv, få förståelse för den ekologiska balansen samt lära sig ta ansvar för naturen och utnyttja den rätt för rekreation och friluftsliv.

Suzanne Lundvall uppmärksammar att friluftsliv i Lgr 80 delar momentrubrik med orientering, att kursplanen saknar ett övergripande syfte för friluftsverksamheten och att antalet friluftsdagar minskats. I gymnasiets ämnesplan, Lgy 87, utgör friluftsliv ett av fem temaområden. Här betonas att “friluftsliv, orientering och allemansrätt skapar bättre förutsättningar för att bedöma och ta ställning till miljöfrågor. [...] Inte heller för gymnasieskolan framträder något övergripande syfte med friluftsverksamheten”.

Företeelsen friluftsverksamhet försvinner

Varken i LGr 80, Lgy 87 eller i de följande Lpo 94 och Lpf 94 nämns behovet av en ämnesövergripande skolgemensam friluftsverksamhet. I Lpo 94 och Lpf 94 får ämnet idrott tillägget *hälsa*. Eleverna ska nu ta ansvar för sin egen hälsa och livsstil.

Skolan blir målstyrd och friluftsverksamheten ”försvinner helt som företeelse och begrepp från såväl grundskolans som gymnasieskolans övergripande läroplaner och den centralt fastställda tiden till friluftsdagar upphör. [...]” Efter implementeringen av Lpo 94 och Lpf 94 reduceras antalet friluftsdagar på de lokala skolorna med nära hälften.

Friluftsliv förstärks

I Lgr 11 återkommer dock *friluftsliv*, nu uttryckligen som en del av ämnet *idrott och hälsa* med ett tydligt beskrivet innehåll. Eleverna ska inte längre bara skaffa sig kunskap om friluftsliv; genom undervisningen ska de ”utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider, och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv”. Det centrala innehållet delas in i *Rörelse, Hälsa och livsstil* samt *Friluftsliv och utevistelse*.

Även GY 2011 ser friluftsliv som ett centralt kunskapsområde. Suzanne Lundvall skriver: ”Ämnets innehåll i friluftsliv ska erbjuda möjligheter att hitta metoder och redskap som stimulerar till att erövra ett helhetsperspektiv på mentalt och kroppsligt välbefinnande. Implicit framstår friluftsliv som ett användbart medel för att nå detta välbefinnande”.

Momentet friluftsliv förstärks ytterligare i den reviderade kursplanen som gäller för grundskolan från höstterminen 2022. En revidering pågår också av gymnasiets ämnesplan i idrott och hälsa. Kanske är det signifikant att *Friluftsliv och utevistelse* nu presenteras som det andra av de tre stora kunskapsområden som utgör centralt innehåll i grundskolan. Under ”Syfte” i Skolverkets presentation lyder den första meningen: ”Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen”.

Även i den nuvarande ämnesplanen för gymnasieskolan är den inledande formuleringen, som inbegriper friluftsliv, fortfarande omfattande i vid bemärkelse: ”Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan. Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar intresse för och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som en källa till välbefinnande.”

Friluftslivets år 2021

År 2021 har utsetts till ”Friluftslivets år” av organisationen Svenskt Friluftsliv, som med mottot ”Luften är fri” och stöd av Naturvårdsverket, initierat och genomfört över 200 samverkansprojekt med syfte ”att få fler människor att prova friluftsliv och långsiktigt fortsätta samt öka medvetenheten om friluftslivets värden och allemansrätten”. ”Friluftslivets år” ger i december 2021 närmare 100 000 träffar på internet. Länk: www.luftenarfri.nu

”En samlad bedömning av forskningen visar tydligt att elever får positiva effekter på bland annat inlärning, personlig och social utveckling, hälsa, fysisk aktivitet och motivation när undervisningen delvis sker utomhus, gärna i gröna miljöer.”
”Fysisk aktivitet, både enstaka tillfällen av rörelse och regelbunden fysisk aktivitet över tid, har positiva effekter på kognition, hjärnans struktur, hjärnans funktion och skolresultat för barn och ungdomar med och utan olika medicinska diagnoser.”
Forskaren Johan Faskunger i kunskapssammanställningen ”Friluftslivets möjligheter”, framtagen för projektet ”Luften är fri – Friluftslivets år 2021”.

Källor

- ”Idrott och hälsa. Tillämpas från höstterminen 2022”, www.skolverket.se, hämtad 1921-08-19
- Lundvall, Suzanne 2011: ”Skolans friluftsverksamhet i ett historiskt perspektiv” i Lundvall, Suzanne (red): *Lärande i friluftsliv. Perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*, GIH Stockholm, 11, 119-122, 125-130 http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A438249&dswid=-136
- *Normalplan för undervisningen i folkskolor och småskolor 1900*. Kungl. Boktryckeriet. P A Norstedt & Söner Stockholm
- *Undervisningsplan för rikets folkskolor den 31 oktober 1919*. P A Norstedt & Söners förlag Stockholm
- *Svenska Akademiens Ordbok*, publicerad 1926, hämtad 1921-12-19
- “Ämne - Idrott och hälsa”, www.skolverket.se, hämtad 1921-08-19

Mer om Knis Karl Aronsson

- https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/knis-karl

Badbussar bara för barn börjar 1935

I flera städer ordnades från 1930-talet dagkollo för de många barn som var kvar i stan under sommarlovet. Under sex veckor fick de vara ute i sol och frisk luft, röra sig fritt och lära sig simma. Varje morgon stod de och väntade vid särskilda bushållsplatser runt om i stan. Alla som var 7–14 år fick följa med. Den som var under 10 år måste ha sällskap av en äldre kamrat.
På varje buss fanns minst en badvakt som prickade av barnen. Till lunch fick de vetebullar och gratis mjölk i sina medhavda muggar. Bara i Stockholm åkte ett par tusen barn med badbussarna varje dag. Inte undra på att badvakten behövde megafon.

Flatenbadet utanför Stockholm skapades med hjälp av beredskapsarbeten för arbetslösa och oräkneliga lass sand. Det invigdes 1934. Bilden är från 1938. Foto: TT Historical

Foto: Privat

Stipendierapporter

En mycket viktig uppgift för Föreningen GCI är att fördela stipendier för fortbildning, studieresor och stöd vid försvagad hälsa och ålderdom. Under 2020 och 2021 har pandemin begränsat möjligheterna att arrangera bland annat kurser, konferenser och resor, vilket gjort att få stipendier har delats ut. Här publiceras utdrag ur stipendierapporter från de senaste tre åren.

Aktiv senior-resa till Mallorca

av Agneta Holtz och Britt-Marie Thorsén

”Är detta något för 70 +? - det ville vi utforska!
Idag har många arrangörer av träningsresor ett riktat innehåll mot seniorer (kanske en ny målgrupp) med anpassad träning som passar lite äldre personer. Vi valde att åka med ICA-kuriren/Hemmets Journal till Mallorca för ’Aktiv senior-träning’.

Träningen bestod av kondition (stavgång, orientering, löpning, dans), styrketräning (cirkelfys, vattengympa) samt smidighetsträning (yoga, core). Bergsvandring, vingårdsbesök och cykelguidning i Palma gav trevliga och lärorika avbrott. Dessutom förekom föreläsningar såsom: Sund och stark senior, Andas för livet och Hjärnstark.

Vi fick med oss mycket kunskap och fakta om vad som händer med kroppen och knoppen när man blir äldre plus förstås en massa härlig träning, som gjorde att vi kände oss starka och fulla av energi, när vi kom hem.

Resan gav oss inspiration till att fortsätta träna aktivt hemma och att pröva nya aktiviteter även för oss 70 +.”

Träning och fortbildning i Portugal

av Anna Björkdala, Sofie Dahlström
och Pernilla Tejfors Nadarevic

”Det var fokus på löpning denna vecka, men det var många, många fler pass att prova på och upptäcka – allt från dans, yoga, moveoo till kampsport och mycket, mycket mer.”

”Dans har ju en stor del i idrottsundervisningen och här fick vi mycket inspiration och många härliga skratt, när vi fick dansa för Tobias Karlsson från Let´s dance. Hur underbar och ödmjuk är inte denna kille? Han lär ut dans på ett sätt som gör att alla verkligen kan dansa och släppa loss, och känslan han förmedlar gör att man nästan tror att man är en professionell dansare själv (tills man ser sig själv på film, hi hi).

Vi provade tre olika danser och det var mycket intressant att bli påmind om vilka olika känslor dans kan uttrycka, både glädje och sorg. En av danserna hade nämligen budskapet ’allas lika värde’, och att vi alla måste kämpa mot mobbning och utanförskap tillsammans. Här tårades ögonen på oss när vi dansade, och vi kommer så klart att jobba vidare med antimobbning, när vi kommer hem. Vi kommer att kunna plocka in många steg för att skapa och sätta ihop nya egna danser, men framför allt hoppas vi kunna förmedla känslan att dans är riktigt roligt och att alla verkligen kan dansa.

Ett mycket annorlunda pass var Moveoo. Så kul och användbart i skolan! Passet gick ut på att träning ska var bra, men framför allt roligt. Ju mer man skrattar desto större chans att man kan jobba hårt, utan att man tänker på det. Det var mycket fokus på balans och styrka som man har användning för i vardagen, mycket coreträning blandat med övningar i ytterlägena, där vi riskerar att vara svaga. Tanken med Moveoo är att träningen ska vara varierad; gör därför inte samma övning exakt likadant varje gång, och låt kompisen peta lite på dig, så att du får jobba med att träna din balans osv. Det här tänket tar vi med till skolan. Det ska bli så spännande att prova på våra elever och se vad de tycker om det. Konceptet Moveoo handlar om att se hur vi verkligen rör oss, vilken typ av rörelse vi behöver i vår vardag och försöka applicera detta i träningsformat som gör att vi vill fortsätta med det som verkligen är bra för oss, funktionellt.

Nästan varje kväll avslutades med en föreläsning.”

”Sammanfattningsvis har veckan varit fylld av träning, löparglädje och gemenskap. Vi plockar med oss det bubblande skrattet från danspass, njutningen av löpning i en tyst pinjeskog, gemenskapen och tilliten i acroyoga på stranden och kanske framför allt glädjen i att sammanstråla via träning. Idrotten gör oss ’nakna’ inför varandra. Vi svettas, flåsar, utmanas och fokuserar tillsammans. Detta för oss samman och skapar en gemenskap som är svår att uppleva någon annanstans.”

Pernilla, Tobias, Sofie och Anna - foto: privat

Foto: Privat

Träning och hälsa med Springtime Travel och Friskis & Svettis

av Sandra Häll

”Att arbeta som lärare innebär många utmanande uppgifter. Jag ägnar mig dagligen åt ämnesutveckling, att hitta varierade arbetssätt, att möta elever på deras nivå, att bedöma deras kunskaper med mera. En av de övergripande utmaningarna är att jag ger mycket av mig själv och min kunskap vid varje lektion, oavsett vilken ålder mina elever har. Jag vill kunna utveckla, pröva nytt och komma på nya sätt att arbeta för att nå ut till flera. – Alltså få fler att upptäcka glädjen i att träna och röra sig genom hela livet. Det är en rolig utmaning och jag behöver få inspireras själv, för att kunna uppnå mina yrkesmässiga mål. Alla som arbetar som lärare känner säkerligen igen sig i att idéerna tar slut och att längta efter att få input och tips.

Under en veckas tid har jag tillsammans med Springtime och Friskis och Svettis fortbildat mig inom träning och hälsa, och deltagit i olika träningspass, träningsformer och hälsofrämjande aktiviteter. Det har bjudits på kompisfys, utomhusfys, HIT-pass, löpskolning, fotoorientering i staden, rörlighetsträning och yoga, danspass, klassiska gymnastikövningar, simhoppsintroduktion, föreläsning om hur man tränar smart och träning med tunga vikter.

Jag har fått olika tips och idéer till hur jag kan arbeta på nya sätt med mina elever, men också fått nya övningar att använda mig av i ’gamla’ inarbetade arbetssätt. Jag har återigen fått upp ögonen för hur roligt fotoorientering är, samt hur tidsbesparande det är för mig som lärare. Kontrollerna är markerade på kartan och när du befinner dig mitt i cirkeln ska du se dig omkring för att passa ihop rätt bild med kontrollen (bilderna finns på baksidan av kartan). Det vill säga inga kontroller att hänga ut för idrottsläraren. :)

Jag har fått med mig många övningar, där jag kan bygga vi-känsla och gemenskap i klasserna med till exempel kompisfys, då man jobbar två och två eller i lag, övningar där man peppar och sporrar varandra att orka lite till eller varför inte testa en mänsklig hinderbana i gympasalen?

Många träningspass har varit ganska korta (den totala arbetstiden 12–20 minuter), men med övningar som ökar pulsen rejält och utmanar musklerna. Det passar bra i skolan då jag ofta har korta lektioner, där man vill få med både instruktioner och fysisk aktivitet och pulshöjning.”

Träning i Thailand med tidningen Topphälsa 1

av Linda Carlsson

”Varje morgon startade jag med yoga i soluppgång, vilket var en perfekt inledning på dagen – och även nödvändig senare i veckan, då träningsvärken började ge sig till känna.”

”Crawlkurs med Josefin Lillhage var en av de aktiviteter jag sett mest fram emot före resan och jag blev inte besviken. Kursen var utlagd över hela veckan, så det blev mycket tid i poolen, vilket var skönt i värmen. Vi vägleddes genom andningsteknik och olika delövningar som vi kämpade flitigt med, för att slutligen sätta ihop alla delar till helheten. Vilken härlig känsla när det fungerade!

Det fanns också möjlighet att prova på landsvägscykling under ledning av Christer Skog, före detta landslagstränare för längdåkningslandslaget och numera förbundskapten för Parasport Sweden Skiteam.

Vi fick även lyssna till Pamela Anderssons (Topphälsas chefredaktör) föredrag om sin cancersjukdom och vägen tillbaka. Pamela berättade om hur hon tagit kontakt med Christer Skog, för att få hjälp med att komma i gång med sin träning efter sjukdomsbeskedet och hur viktig träningen varit för henne under den tuffa tid som följde.

Ytterligare en föreläsare fick vi nöjet att lyssna till, den flerfaldige världsmästaren i thaiboxning Rickard Nordstrand. Han berättade om med- och motgångar i sitt liv, både idrottsliga och privata, och om sitt nuvarande engagemang i samhällsprogrammet Goodsport. Det erbjuder ungdomar idrottsaktiviteter, som bidrar till att motverka fördomar och bygga självkänsla.”

”Under veckan provade jag på en mängd andra träningsformer ur det fullmatade träningsprogrammet: thaiboxning, hinderbanelöpning, HIT, djungeltrekk och vattenaerobics.

Det blev även mycket tid på stranden, där vi strosade längs med vattnet och vilade i solen efter träningen. Det var under dessa stunder jag hade tid för reflektion och samtal med flera av de nya bekantskaper jag gjorde under resan.

Jag kan varmt rekommendera att åka på en sådan här resa ensam, då jag tror att det bidrog till att jag var mer öppen för att testa nya saker och lära känna nya människor.

Veckan efter jag kom hem från min resa hade jag simning på schemat och det var med full energi och vilja att testa mina nyvunna kunskaper och idéer jag gick in i undervisningen. Det blev en mycket bra simvecka med teknikövningar och inslag av vattenaerobics, som var uppskattat av eleverna.

Jag har även använt mig av en del fysiska positioner och andningsövningar från yogan i samband med avslappning i skolan och hoppas att eleverna får upp ögonen för denna träningsform som passar de flesta, men kräver fokus och koncentration.”

Foto: Privat

Foto: Privat

Träning i Thailand med tidningen Topphälsa 2

av Maria Diurlin

”Tänk dig att under en veckas tid bara få fylla på inspiration-, didaktik- och energikontot med diverse fysiska aktiviteter, samtidigt som du befinner dig i värmen tillsammans med ett gäng fantastiskt träningssugna personer. Det var drömmen för mig, drömmen som jag tack vare Föreningen GCI fick möjligheten att uppleva.”

”Jag började varje morgon med yoga i soluppgången. Tänk om varje morgon kunde börja så! Vilken start! Jag var så harmonisk och fylld av energi efter dessa pass. Om jag upplever detta, så borde även eleverna göra det. Nu har jag tyvärr mina lektioner i slutet av skoldagen, men jag tänker att eleverna kan uppleva detsamma, fast efter en intensiv och ibland väldigt energikrävande dag. Detta gav mig absolut inspiration och motivation till att lägga in yoga och avslappning som avslut på idrottslektionerna.

Oj, vad nyttigt det är att byta roll ibland. Nu var det jag som var eleven och Josefine Lillhage som var läraren. Ni som känner till namnet förstår att nu är det dags att lära sig crawla. Jag hade bestämt mig för att detta var mitt stora personliga mål med resan och det skulle prioriteras över allt annat; jag skulle lära mig crawla. Vilket jag stolt kan säga att jag gjorde, hjälpligt i alla fall. Detta var svårt. Det ser ju så lätt ut, men är nog så komplicerat.

I övrigt testade jag bland annat landsvägscykel och hinderbana. Dessa aktiviteter kanske inte är så lättapplicerade i min roll som lärare i idrott och hälsa, då de ställer höga krav på utrustning som sällan finns, men jag fick verkligen utmana min rädsla för höjder och min kondition. Jag har helt klart fått en ökad förståelse för aktiviteten Obstacle race.”

”Förutom utveckling på det personliga planet, har jag även fått inspiration inom didaktik genom de duktiga instruktörerna som var med. Jag har sugit åt mig övningar, tips, råd och idéer, motivation, inspiration och mod till att vilja och våga utveckla min undervisning i idrott och hälsa.”

Friluftskurs i Beitostœlen med NIH

av Chris Karlsson

”Vi anlände till Beitostœlen i Norge den 13 februari och mottogs med kjempeglada hälsningar. Vi var de enda deltagarna som inte kom från Norge, vi kom från Åland. Kursen hålls av Norges Idrottslärarskola, NIH. Vi checkade in på hotellet, lyxiga Radisson BLU och hade rest drygt ett dygn, så vi var väldigt glada att hinna ut på en skidtur, innan första informationen och kickoffen.

Det var full fart direkt, merengue dans från Latin Amerika med alla 100 deltagare, rolig uppstart med glad musik, och direkt var vi inne i den härliga stämningen, som infinner sig när idrottslärare träffas.”

”Skileik, det var lekar på skidor, och det bästa här var att uppleva att ingenting är omöjligt. Allt vi gör inomhus på idrotten kan man ta med sig ut på skidor! Aldrig tidigare har jag spelat frisbee på skidor.

Vi testade även att vara ’blind’: en ledsagare ledde mig genom en slalombana med hög röst. Sedan fick ledsagaren vara döv och leda mig bara med tecken, klappar. Fantastiskt att få pröva detta på skidor. Vi avslutade passet med att åka i backen – allt från att åka på en skida till att åka som en hund och sedan slalom. Oddbjörn, som höll passet, var lugn och pedagogisk. Ingen kände sig uttittad; vi gjorde övningarna på ett sätt så alla kände sig trygga och bekväma.

Skiguidning i slalombacken, var ett grundläggande pass i hur man lär ut slalom. Där fick jag många tips till våra egna friluftsdagar. Gruppdeltagarna var väldigt proffsiga, så vi gick från nybörjare till carving i en hiskelig takt.

Topptur på Randonneskidor – vilken upplevelse! Detta var helt nytt för mig. Det var mycket utrustning som vi skulle gå igenom och lära oss att använda. Det måste vara ordning och reda, för uppe på toppen blev det snabbt kallt om händerna, så det gällde att ha kontroll på stighudarna. Under detta pass fick vi även en kort lektion om laviner och lavinsökare och allt som skall vara med i ryggsäcken.”

”En av kvällarna var vi ut på en socialiseringsskidtur. Det skulle enligt ledaren inte vara jobbigt och man skulle inte bli svettig. Det var snöstorm och motvind... Men sen vände vi och åkte samma spår hemåt och då var det bara att njuta. Kvällen avslutades med en härlig brasa och varm saft. Det är friluftsliv det. Tänk vad lugn man blir av att sitta och titta in i elden.”

”Dessa dagar skapade möjlighet att nätverka och utbyta erfarenheter, knyta kontakter och fylla på med ny inspiration. Jag är så glad att jag fick möjligheten att vara med på denna kurs, och det var fantastiskt att resa tillsammans med fem andra från Åland.”

Foto: Privat

Forskande lärare i Byängsgården

av Béatrice Gibbs

”Torsdagen den 14 oktober var det äntligen dags. Som vi hade längtat. Elva lärare i idrott och hälsa från Fredrika Bremergymnasiet (FBG) var på väg till Byängsgården för sin tredje fortbildningshelg. De två tidigare tillfällena har inträffat på våren respektive vintern. Nu var det dags för en höstfortbildning. Under ett års tid har vårt gymnasium FBG, som är beläget i Haninge, tillsammans med GIH i Stockholm drivit två forskningsprojekt:
1) Motivation genom inriktningsval.
2) Kollegial bedömning.
[Projekten beskrivs i avsnittet ”Forskning”.]

Med utgångspunkt i projekt 1) kommer Hanna Mulder och Mathilda Appelgren att skriva var sin masteruppsats, då de parallellt med arbetet som idrottslärare går masterprogrammet på GIH.

Under våra fyra dagar i Byängsgården kunde vi arbeta med våra olika projekt. Vi hade även möjlighet att från GIH under två dagar ha med Anna Tidén på plats, samt Fredrik Svanström och Marie Nyberg på länk, för att stötta projekten. De kolleger som inte tillhör något projekt arbetade med andra uppdrag, bland annat produktion av poddar och uppdatering av vårt undervisningsmaterial i form av egenskapade häften.

Vi fortbildade också varandra. På torsdagseftermiddagen höll Mathilda och Omar ett svettigt crossfitpass, där målet var att arbeta i tre olika grupper och inom varje grupp tillsammans lösa styrkeuppgifter med eller utan redskap.

På fredagsmorgonen var det många som hade trötta lår efter gårdagens pass. Då var det skönt att Helen körde ett yogapass med oss före frukost. På eftermiddagen var det i stället trötta ögon efter allt stillasittande, så Béatrice och Robert överraskade sina kollegor med att klä ut sig till Babben Larsson respektive David Sundin från TV-programmet Bäst i test, och gav oss uppgifter som att skapa påhittade lagsporter och danser.

Lördagsförmiddagen tillbringade vi med att bygga ett läger i skogen på Digerberget. Vi delade på uppdragen att ordna vindskydd med hjälp av en tarp, bygga latrin, göra en tripod och laga mat på muurikka. Efter lunchen fick vi träning i crosscountrycykling. Omar och Hanna fortbildade oss sedan även i mindfullness. – Ett härligt avslut på tre fullspäckade dagar.

Nu är vi redo att ro projekten i mål, använda poddar i undervisningen, utveckla vår undervisning i crossfit, mindfullness och yoga, skapa läger, laga mat och förhoppningsvis använda cykel som ett redskap i friluftsundervisningen.

På söndagen bar det av hemåt igen med ny energi och inspiration för att utveckla vår undervisning från flera olika vinklar.”

Medverkande lärare i idrott och hälsa från FBG: Omar Ahmedin, Mathilda Appelgren, Kalle Bergman, Amina Bouhli, Béatrice Gibbs, Hanna Mulder, Tommy Olsson, Elias Spång, Pasi Varonen, Robert Wallstén och Helen Wedberg. Från GIH: Anna Tidén.

Foto: Helen Wedberg

Byängsgården

Vår pärla i Tällberg

Tällbergs ångbåtsbrygga i Siljan

Nyplantering i trädgården

Siljan och Rättvik syns från balkongen vid klart väder

I Tällberg vid Siljan äger föreningen sedan 1985 ett rymligt hus i två plan med souterrängvåning och en enastående utsikt. Under årens lopp har huset och trädgården tagits omhand med god smak och fin känsla för detaljer och helhet.

Huset är fullständigt utrustat för 18 personer, även i köket, och ger en verklig hemkänsla. Detta paradis står till våra medlemmars förfogande. Du som ännu inte varit här, får en försmak genom bilderna.

Välkommen hem till Byängsgården!

Hyra Byängsgården

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

Storstugan

I köket finns matplats för många

I storstugan finns Föreningen GCI:s årsskrifter samlade

Bilderna på uppslagen om Byängsgården är fotade av: Eva Kraepelien Strid, Samuel Sjöberg, Gitten Skiöld och Anna Tidén

Den korssittande flickan – förarbete till statyn av skulptören Peter Linde

Minnesord om Karin Lindén kommer att finnas i jubileumsboken 2020

Till minne av Birgitta Gelin (1941–2021)

av Ingegerd ”Pyret” Ericsson, Siv Eriksson, Christa Klevhag, Gunilla Nilsson och Inger Svensson

Vår kära vän och kollega Birgitta ”Bitte” Gelin har efter tapper cancer-kamp lämnat oss i stor saknad.

Med Bitte kunde man prata om allt, hon var genuint intresserad och insatt i det mesta. Som ny idrottslärare i Lund blev man varmt välkomnad och mottagen av Bitte. Hon kom att bli Lunds sista gymnastikkonsulent och var verkligen rätt kvinna på rätt plats.

Fortbildning, friluftsdagar, idrottshallar och redskap blev med hjälp av Bittes professionella samordningsförmåga nyttjade så smidigt och effektivt som möjligt. Även som ordförande i Lundaregionens gymnastiklärarförening var Bittes engagerade insatser i idrottslärares kompetensutveckling mycket uppskattade.
På riksnivå var Bitte sekreterare i Södra Distriktet av Svenska Gymnastiklärarsällskapet (SGS) och blev även invald i SGS centralstyrelse. Bitte såg till att gamla idrottslärare höll kontakten och sågs under trivsamma former. Bitte ordnade tillsammans med maken Curt årliga glöggfester och andra festligheter för hundratals vänner. Bitte underhöll, skrattade gärna och dansade mest av alla.

Hon var en sann värdinna och en bra förebild! Även på golfbanan var Bitte i sitt esse; vi saknar hennes glada skratt och rosa hatt.

Vi är tacksamma för stunderna med Bitte, vår positiva, glada, medryckande vän!

Presentation av styrelsen

Suzanne Lundvall

Ordförande

E-post: suzanne.lundvall@gu.se

Jag studerade på GIH i Stockholm i slutet av 1970-talet (lärarexamen 1978) och var under ett tiotal år verksam på skolans alla stadier, inklusive gymnasiet. Fick anställning på GIH som lärarutbildare i början av 1990-talet inom kunskapsområdena gymnastik respektive rörelse och dans. Efter en forskarutbildning i pedagogik, bland annat inom ramen för en forskarskola med inriktning estetiska lärprocesser, arbetar jag numera främst inom områdena idrottspedagogik och utbildningsvetenskap, liksom med handledning av studerande och doktorander.
Numera är jag professor i idrottsvetenskap med inriktning mot idrott och hälsa vid Göteborgs universitet samt professor II (gästprofessor) vid Högskolan på Vestlandet i Norge. Vid Göteborgs universitet ansvarar jag för en strategisk satsning på skolämnet idrott och hälsa, under arbetsnamnet Possibility, där fokus är riktat mot idrott, hälsa och hållbarhet. En viktig fråga är att undersöka hur olika pedagogiska och didaktiska överväganden i relation till hållbar utveckling, kan bidra till att möjliggöra ett nytänkande och en omorientering av didaktiska strategier och ämnesinnehåll. Jag har haft en rad uppdrag inom den ideella idrottsrörelsen, bland annat som ledamot i Riksidrottsstyrelsen (2013-2017) och i Svenska Gymnastikförbundets styrelse (sedan 2010).

Maggie Norheden

Vice ordförande och fondförvaltare

E-post: maggie.nor@telia.com

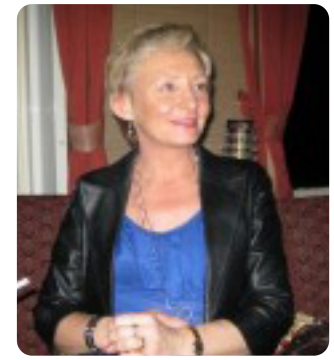
Jag har arbetat i styrelsen sedan tidigt 80-tal som kassör, ordförande och fondförvaltare. Dags att lämna över till yngre förmågor. Numera är jag pensionär sedan länge, efter 43 år på Södra Latin. Spelar teater i Teaterverket och är engagerad i Saltsjöbadens jazzklubb.
Kör mitt morgonpass varje dag.

Carina Murblad

Kassör och registeransvarig

E-post: foreningengci@gmail.com

Jag är född 1978, gick på GIH 2000–2004. Har sedan dess arbetat som idrottslärare på låg-, mellan- och högstadiet. Under ett år bytte jag tjänst till biträdande rektor, men saknade idrotten och undervisningen så mycket att jag bytte tillbaka.
Nu arbetar jag på en låg- och mellanstadieskola i Huddinge. Undervisar i idrott, matematik och SVA. Är aktiv som ledare i Huddinge handboll i mina barns lag. Har en egen bakgrund som alpin utförsåkare med aktiv karriär fram till 20-årsåldern. Efter min egen aktiva åkning var jag ledare inom Stockholms skidförbund. Jag har hand om Föreningen GCI:s register, medlemsavgifter och löpande kostnader.



Marianne Beckman

Sekreterare

E-post: marianne.beckman1224 @gmail.com

Jag gick ut GIH Stockholm 1978 och avslutade mitt yrkesverksamma liv hösten 2020. Har jobbat på samtliga stadier, liksom med barn som har syn-och hörselskador och med barn i grundsärskola. Kompletterade min idrottslärarutbildning med "Barn med särskilda behov" på GIH för Ann-Marie Östman, och har gått handledarutbildning. På gymnasiet har jag, förutom att undervisa i idrott och hälsa, också undervisat i ergonomi och arbetsmiljö. Tillsammans med kollegor startade jag på Tibble Gymnasium i Täby Idrott, Hälsa- och Ledarskapsprogrammet, som först låg under SH-programmet, men nu ligger under BF-programmet.
För IHL-elever har jag haft kurserna fritids- och idrottskunskap och idrottshistoria. Med dessa elever har vi bland annat deltagit som funktionärer på VM i Åre 2007 och 2019. Efter att ha läst engelska på SU för att få behörighet i engelska på gymnasiet, hade jag kombinationen idrott och hälsa och engelska de sista 20 åren på Tibble Gymnasium. Jag tycker om att motionera, vara med familj och vänner, laga mat och baka, handarbeta, läsa, kultur och vara på Åland, där jag har ett hus. Har tidigare spelat fotboll, nu spelar jag golf när jag hinner.

Ingrid Bergström

Stipendieansvarig

E-post: foreningengci@telia.com

Jag gick på GIH 86 – 89; det var första omgången som gick tre år. Linjen jag gick hette specialidrottslärarlinjen, vilket innebar att vi också fick utbildning inom vår specialidrott, min var gymnastik. Många blev tränare eller administratörer inom sin idrott, men alla blev också behöriga idrottslärare för skolans alla stadier. Jag har alltid haft ena foten inom gymnastiken som tränare, ledare, utbildare och styrelseledamot på förenings-, distrikts- och riksnivå.
En kort period arbetade jag också som tjänsteman på Gymnastikförbundet. Men det var skolan som var min plats. Jag arbetade 10 år som idrottslärare, innan jag genom lärarlyftet läste in matematik och läsinlärning för yngre åldrar. Sedan dess har jag arbetat som klasslärare för förskoleklass upp till årskurs 3 i 22 år. Parallellt med arbetet i skolan har jag hela tiden varit ledamot i Föreningen GCI:s styrelse.
Jag ansvarar i första hand för frågor och handläggning av de stipendier vi varje år delar ut till fortbildning, studieresor och vid försvagad hälsa.

Anna Tidén

Rekryterings- och PR-ansvarig

E-post: anna.tiden@gih.se

Jag tog examen 1984 på GIH i Stockholm och arbetade under cirka 10 år som idrottslärare från lågstadiet till gymnasiet i Botkyrka. Sedan 1995 har jag varit anställd på GIH som lärare i idrottens metodik med inriktning bollspel och friluftsliv, men även haft arbetsuppgifter inom utbildningsledning på lärar-och tränarprogrammen.
År 2016 tog jag min forskarexamen i idrottsvetenskap. Min avhandling behandlade olika aspekter på allsidig rörelseförmåga. De senaste åren har jag varit involverad i praktiknära forskningsprojekt – en samverkan mellan kommuner, skolor, lärarutbildning och GIH i det så kallade ULF-projektet. Är i dag partiellt tjänstledig från min tjänst på GIH och arbetar med Golf Management. Jag älskar att åka skidor, gillar att spela golf och trivs med alla former av friluftsliv.

Béatrice Gibbs

Medlemsrekrytering

E-post: beatrice.gibbs@hotmail.com

Jag tog examen från GIH 2007. Sedan 13 år tillbaka arbetar jag på Fredrika Bremergymnasiet som lärare i idrott och hälsa, samt i företagsekonomiska ämnen i Haninge kommun. Arbetar även som lektor i idrott och har olika uppdrag inom idrott och hälsa för hela kommunen, bland annat driver jag nätverk för alla lärare i idrott och hälsa. För att få en tjänst som lektor gick jag en forskarskola i ämnet idrott och hälsas didaktik, där jag skrev en licentiatuppsats om dansspel som läromedel med titeln *Wii lär oss dansa*. Mina främsta intressen är friluftsliv och dans. Friluftsliv för att naturen är underbar under alla årstider och dans för att det är så befriande och roligt!

Ninni Kyséla

Kursansvarig

E-post: kysela@telia.com

Jag tog examen 1993 vid GIH Stockholm, där jag läste till idrottslärare med fäktning som specialidrott. Därefter har jag arbetat som idrottslärare på Svenska skolan i London i 7 år och 20 år på en liten f-6 skola i Bromma. Nu undervisar jag sedan två år på Nya Elementar, en f-9 skola. Jag brinner för mitt ämne och vill sprida rörelseglädje. Är även äventyrspedagog och driver tillsammans med Mi Robertini Äventyrspedagogerna i Stockholm, där vi har inspirationskurser för pedagoger. På fritiden springer jag mycket, bland annat i en trailgrupp, där min hund Chico ofta hänger med. Jag tycker även om att paddla och cykla i skogen. Har också precis klivit på det delade uppdraget som förbundskapten för Sveriges damer i värjfäktning.

Karin Wirén

Ansvarig för webb och sociala medier

E-post: karinwiren5@gmail.com

Jag är 38 år, har två barn och bor i Farsta. Flyttade till Stockholm från Västervik 2002 när jag skulle börja på GIH, där jag gick åren 2002–2006. Sedan dess har jag arbetat på grundskolans alla stadier - just nu arbetar jag på Hökarängsskolan med åk 1–6 samt i grundsärskolan. Har spelat fotboll större delen av mitt liv men tränar nu crossfit. Har varit med i styrelsen för GCI sedan 2017 och har ansvar för hemsida och sociala medier.

Eva Kraepelien Strid

Förvaltare av Byängsgården, adjungerad

E-post: gci.byangsgarden@gmail.com

Efter gymnastikdirektörsexamen 1971 på gymnatiklärarlinjen i Stockholm, fick jag en tjänst på Carlslunds träningsskola. Att ha arbetat på en träningsskola har givit mig mycket av mina värderingar i livet. Jag har även undervisat årskurserna ett till nio i den obligatoriska skolan i 13 år. Åren 1989–1991 fick jag förmånen att vara med om att bygga upp Sturebadet i Stockholm som administrativ chef och ansvarig för vattengymnastik och hälsoprofilsbedömning.
Därefter var jag platschef på Skebo Herrgård i Roslagen, en friskvårds- och konferensanläggning. Jag fick tjänst som lärare i metodik/didaktik inom idrott och friluftsliv på GIH i Stockholm år 1994. Där arbetade jag fram till min pension. Under åren på GIH var jag också studierektor på Hälso- och Sportmanagementprogrammet. Har avlagt en fil. magexamen. Mina intressen är friluftsliv i alla former, golf, resor och opera.

Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2020

Föreningen GCI • 802001-1915

Förvaltningsberättelse för år 2020

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 av 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 2020.

Styrelsen har under 2020 utgjorts av följande personer:

Suzanne Lundvall	Ordförande
Margaretha Norheden	Vice ordförande och fondförvaltare
Ingrid Bergström	Stipendieansvarig
Marianne Beckman	Sekreterare
Ninni Kyséla	Kursadministratör
Carina Murblad	Kassör och registeransvarig
Anna Tidén	Rekryterings- och PR-ansvarig
Karin Wirén	Ansvarig för webb och sociala medier
Béatrice Gibbs	Medlemsrekrytering
Eva Kraepelien Strid	Stugförvaltare Byängsgården, adjungerad

Revisorer, valberedning, styrelsemöten och kursverksamhet

Revisorer

Revisor har under år 2020 varit auktoriserad revisor Tomas Randér, RETORA revision och rådgivning, Täby samt lekmannarevisorer Agneta Lundeberg och Ebba Modén

Valberedningen

Valberedningen har under 2020 utgjorts av följande personer:
Jane Meckbach, Marie Nyberg och Tove Ellberg.
Valberedningssamordnare har varit Maja Uebel.

Styrelsemöten

Styrelsen för Föreningen GCI har under året haft åtta protokollförda styrelsemötenn samt årsmöte och ett extra medlemsmöte.

Lördagen den 1 februari
Tisdagen den 3 mars
Årsmöte lördagen den 14 mars
Tisdagen den 28 april
Torsdagen den 11 juni
Onsdagen den 26 augusti
Torsdagen den 8 oktober
Måndagen den 9 november
Extra medlemsmöte lördagen den 14 november
Måndagen den 14 december

Kursverksamhet under 2020

Större delen av kursverksamheten fick ställas in p.g.a. rådande Covid-19 pandemi. Föreningen höll en kurs, Danskurs med Funtasifabriken, innan årsmötet 2020.

Seniorsektionen

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. Under 2020 har all kursverksamhet fått ställas in p.g.a. rådande Covid-19 pandemi.

Stipendier, Byängsgården och medlemsinformation

Stipendier utdelade 2020 – Elin Falks fond

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

Namn	**Avser**
Anna Sara Carlsson	*Träningsresa*
Eva Damberg	*Yogainstruktör*
Maggie Norheden	*Stöd*
Ann-Kristin Wallgren	*Stöd*
Maj Åkerstedt	*Stöd*
Samfonden	
Marie Aldener	*Yogautbildning*
Anette Hansson	*HLR-instruktör*
Karin Jackson	*Stöd*
Eva Kraepelien Strid	*Stöd*
Ulrika Widgren	*Yogautbildning*

Fler har sökt stipendier, men p.g.a. av ovannämnda Covid -19 pandemi, så har de flesta kurser inte kunna genomföras och därmed har inte fler stipendier betalats ut.

Byängsgården

Byängsgården har varit uthyrd i 16 veckor, 10 weekends och 6 övriga enstaka dagar. Styrelse har haft ett styrelsemöte över en weekend i huset i slutet av januari. Forskare och lärare har haft minikonferenser.

Coronapandemin har även drabbat Byängsgården, flera avbokningar (9 stycken) har skett. Receptionen på Greens Hotell har som tidigare haft hand om nyckeln till Byängsgården och Mabergs All-service har skött de gröna ytorna.

Följande reparationer och åtgärder har genomförts;

- Wifi och nya TV kanaler (Telia-paket) installerade.
- Stor genomgång av elledningar och kontakter, ny elcentral med jordfelsbrytare
- Spistimer i köket och ny infravärme med timer på altanen.

- Självtändande lampor i förråd.
- Tvättmaskinen utbytt.
- Dammsugare till nedre plan inköpt.
- Den ommålning inomhus som påbörjades 2019 är avslutad.

På nedre planet har en totalrenovering av duschen och utrymmet utanför skett (nytt kakel, handdukstorkare och ny fläkt samt golvvärme). Ny varmvattenberedare är installerad.

Det s.k. ”pentryrummet” har bytt skepnad, (diskbänk, servis- och kylskåp m.m. är borta) och är nu ett vackert, nytapetserat och ommålat rum med bäddsoffa, bord och stolar. Ett nytt golv har lagts i det lilla sovrummet. Heltäckningsmattan nedanför trappan har bytts ut och gillestugan har fått tre nya sköna stolar.

Buskar och träd har beskurits och planteringen nedanför altanen har fått nya blommor. Brandsynen 2019 har resulterat i dels en ny takstege och arbetsplattform på skorstenen för en säker sotning, dels en eldstadsplåt framför öppna spisen i storstugan. Eva Kraepelien Strid har ansvarat för huset, dess skötsel och underhåll, bokningar och ekonomi. Ett bra stöd har varit hennes man, Olle.

Årsavgift

Årsavgiften för 2020 har utgått med 200 kronor.

Medlemmar

Antal medlemmar har under året varit 665 st, varav 6 stycken hedersmedlemmar och 162 ständiga medlemmar. Under året har 17 nya medlemmar tillkommit.
Följande medlemmar har enligt vår kännedom avlidit under 2020:
Anita Ekander, Monica Eliaeson, Eva Hedberg, Stina Hultin, Britta Johansson, Karin Lindén och Barbro Zätterström.

Resultat och ställning

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

Bokföring och ekonomi

Årsredovisning av egna medel under verksamhetsåret 2020

Föreningen GCI • Org.nr 802001-1915

Balansräkning		
Omsättningstillgångar	**2020-12-31**	**2019-12-3**
Bank	88 154	182 394
Anläggn.tillg		
Aktier	1 372 665	1 295 247
Summa anläggningstillgångar		
Summa tillgångar	1 460 819	1 477 641
Skulder och eget kapital		
Eget kapital vid årets ingång	1 477 641	1 304 777
Kronutjämning		
Årets resultat	-16 822	172 864
Summa skulder och eget kapital	1 460 819	1 477 641

Resultaträkning		
Intäkter		
Utdelning aktier	30 887	76 123
Ränteintäkter		
Vinst aktieförsäljning	-550	133 597
Kurser		
Övrigt	1 673	5 781
Summa intäkter	32 010	215 501
Kostnader		
Förv.kostn	38 155	40 137
Skatt		
Konferens		
Kurser	10 677	2 500
Div.		
Summa kostnader	48 832	42 637
Årets resultat	-16 822	172 864
Summa	**32 010**	**215 501**

Årsredovisning av Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond för verksamhetsåret 2020

Föreningen GCI • Org.nr 802001-1915

Balansräkning		
Omsättningstillgångar	**2020-12-31**	**2019-12-31**
Bank	155 176	1 142 785
Anläggningstillgångar		
Aktier	11 263 699	9 160 795
Obligationer	1 046 000	2 092 000
Summa anläggningstillgångar		11 252 795
Summa tillgångar	12 464 875	12 395 580
Skulder och eget kapital		
Eget kapital vid årets ingång	12 395 580	11 626 640
Årets resultat	69 294	768 940
Kronutjämning	1	
Summa skulder och eget kapital	12 464 875	12 395 580

Resultaträkning		
Intäkter		
Utdelning aktier	250 836	603 207
Överfört från pg IB		59 368
Vinst aktieförsäljning	50 966	592 124
Summa intäkter	301 802	1 254 699
Kostnader		
Utdelning stip	35 000	311 000
Förv.kostn	103 735	87 687
Arvoden	93 773	87 072
Summa kostnader	232 508	485 759
Årets resultat	69 294	768 940
Summa	**301 802**	**1 254 699**

Årsredovisning av Stiftelsen Elin Falks Stipendie- och understödsfond under verksamhetsåret 2020

Föreningen GCI • Org.nr 80 2000-8382

Balansräkning		
Omsättningstillgångar	**2020-12-31**	**2019-12-31**
Bank	275 228	881 668
Anläggn.tillg		
Aktier	8 334 320	6 769 829
Obligationer	541 806	1 200 000
Summa anläggningstillgångar	8 876 126	7 969 829
Summa tillgångar	9 151 354	8 851 497
Skulder och eget kapital		
Eget kapital vid årets ingång	8 851 497	8 394 212
Årets resultat	299 857	457 285
Kronutjämning		
Summa skulder och eget kapital	9 151 354	8 851 497

Resultaträkning		
Intäkter		
Utdelning aktier	194 792	471 054
Överfört från pg IB		59 997
Vinst aktieförsäljning	53 080	431 388
Summa intäkter	247 872	962 439
Kostnader		
Utdelning stip	-137 800	387 800
Förv.kostn	85 815	117 354
Summa kostnader	-51 985	505 154
Årets resultat	299 857	457 285
Summa	**247 872**	**962 439**

Årsredovisning av Kvinnliga Gymnastiksällskapets fond under verksamhetsåret 2020

Föreningen GCI • Org.nr 802001-1915

Balansräkning	**2020-12-31**	**2019-12-31**
Omsättningstillgångar		
Bank	9 513	1 410 927
Anläggn.tillg		
Aktier	3 090 977	1 752 084
Obligationer		
Summa anläggningstillgångar		3 163 011
Summa tillgångar	3 100 490	3 163 011
Skulder och eget kapital		
Eget kapital vid årets ingång	3 163 011	2 792 001
Årets resultat	-62 523	371 010
Kronutjämning	2	
Summa skulder och eget kapital	3 100 490	3 163 011
Resultaträkning		
Intäkter		
Utdelning aktier	63 143	179 017
Ränteintäkter		
Vinst aktieförsäljning/obl	-4 800	354 665
Summa intäkter	58 343	533 682
Kostnader		
Förvaltning	20 866	32 672
Överf. till Sparkonto	100 000	130 000
Summa kostnader	120 866	162 672
Årets resultat	-62 523	371 010
Summa	**58 343**	**533 682**

Årsredovisning för kassör och Byängsgården under verksamhetsåret 2020

Föreningen GCI • Org.nr 80 2001-1915

Balansräkning	**2020-12-31**	**2019-12 31**
Omsättningstillgångar		
Bank	140 360	69 855
Summa tillgångar	140 360	69 855
Skulder och eget kapital		
Eget kapital vid årets ingång	69 855	119 631
Okänd kostnad		-815
Årets resultat	70 505	-48 961
Summa skulder och eget kapital	140 360	69 855
Resultaträkning		
Medlemsavgifter	80 715	63 915
Kursavgifter	5 650	6 500
Hyror	115 910	142 167
Övrigt, från kv. Fond	350 000	50 000
Summa intäkter	552 275	262 582
Kostnader		
Gåvor repr.	3 466	1 612
Bank	4 937	4 784
Skatt	7 895	7 687
Datakomm. Programvaror	18 520	13 485
Kurser		5 310
Årsmöte		4 548
Tryck porto årsskrift	15 880	16 638
Kontorsvaror	2 783	16 614
Styrelsemöten, resor	25 635	25 841
Fastighetsomkostnader	246 156	123 193
El vatten TV sopor	38 601	68 321
Förbrukn.matr husgeråd	9 404	
Möbler	51 611	3 034
Trädgård	39 753	3 455
Övrigt	12 302	17 021
Försäkring	4 827	
Summa kostnader	481 770	311 543
Årets resultat	70 505	-48 961
Summa	**552 275**	**262 582**

LÄNKAR

Gen PeP
https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/?gclid=Cj0KCQjw8p2MBhCiARIsADDUFVE-mQKTTZIw-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.friluftsframjandet.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