



**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för Förskollärarytbildning  
Utbildningsvetenskap  
HT 2018**

## **Fysisk aktivitet**

En studie om rörelse i förskolan

Carolin Larsson och Therese Larsson

Fakulteten för lärarutbildning

**Författare/Author**

Carolin Larsson och Therese Larsson

**Titel/Title**

Fysisk aktivitet- En studie om rörelse i förskolan.

Physical activity- A study about physical activity in pre-school

**Handledare/Supervisor**

Hilma Holm

**Examinator/Examiner**

Laila Gustavsson

**Sammanfattning/Abstract (högst 250 ord)**

Syftet med detta examensarbete är att synliggöra om pedagoger planerar rörelsestunder för barnen samt i vilka miljöer de gör det. Vi har arbetat inom förskolans verksamhet omkring 20 år och upplever att fysisk aktivitet/ rörelse har getts mindre fokus på senare tid. I litteraturbakgrunden har vi studerat forskning som pekar på att fysisk aktivitet/ rörelse är viktig för barnens motorik men att det även har positiva effekter på hjärnan. Forskningen beskriver att pedagogens förhållningssätt har betydelse för barnens möjlighet till utveckling, samt vikten av att få röra sig i olika miljöer. Vi har analyserat vårt resultat utifrån utvecklingspedagogiken och barnperspektiv- barns perspektiv. Det har hjälpt oss att tolka resultatet från vår enkätstudie. En kvantitativ metod i form av en enkätstudie har genomförts där vi skickade ut frågor till 107 pedagoger som arbetar på 14 olika förskolor, av dessa var det 66 respondenter som svarade. Frågornas utformning var av kryssalternativ, till några frågor fanns möjlighet att skriva kommentarer. Resultatet redovisas i olika diagram samt med text som förtydligar svaren. Det visar att pedagoger planerar och genomför undervisningstillfällen med barnen vilket är positivt. I sista delen diskuterar och jämför vi resultatet mot forskning som vi lyft i litteraturbakgrunden. Vi lyfter fram för och nackdelar med enkäter under metoddiskussionen. Under arbetet med vår studie har nya frågor väckts och något som vi skulle vilja fördjupa oss i är pedagogers förhållningssätt, didaktiska kunskaper och attityder genom att utföra en kvalitativ intervjustudie.

**Ämnesord/Keywords (5-8 st)**

Fysisk aktivitet, förskola, miljö och pedagoger

## Innehåll

1. Inledning och bakgrund .....	4
1.1 Syfte och frågeställningar .....	5
2. Litteraturbakgrund .....	6
2.1 Fysisk aktivitet.....	6
2.2 Miljöns betydelse.....	6
2.3 Rörelse för barns lärande.....	8
2.4 Teoretisk ansats .....	9
3. Metod.....	10
3.1 Enkätstudie .....	10
3.2 Urval .....	11
3.3 Genomförande .....	12
3.4 Bearbetning av material.....	12
3.5 Bortfallsanalys .....	13
3.6 Etiska ställningstaganden .....	13
4. Resultat .....	14
5. Analys .....	18
6. Diskussion.....	20
6.1 Metoddiskussion.....	24
6.2 Vidare forskning .....	25
7. Referenser .....	26
Bilaga 1 .....	29

# 1. Inledning och bakgrund

Vi har arbetat i förskolan i cirka 20 år, något vi har funderat över är om det förekommer mer planerade rörelsestunder för ett antal år sedan än vad det gör i dagens förskola. I vår studie är vi nyfikna på hur pedagogerna möjliggör rörelsestunder för barnen. Vår upplevelse är att barn generellt inte alltid får tillgång till fysisk aktivitet. En tanke vi har är om detta kan bero på hur pedagogerna i förskolan har utformat miljön samt hur barnen tillåts använda den. Björklid (2005) påpekar att lärmiljön i förskolan innefattas av både den fysiska såväl som den psykiska aspekten. Till skillnad från den psykiska miljön där förskolans klimat är i centrum, är den fysiska miljön inriktad mot det utrymme och material som barnen har tillgång till. Barnen ska erbjudas en utmanande miljö där de uppmuntras till aktivitet. De ska även få möta engagerade vuxna som ser barnens möjligheter (Skolverket, 2016). I den nya läroplanen för förskolan som börjar gälla 2019 (Skolverket, 2018) framgår vikten av rörelse och fysisk aktivitet tydligare än i den tidigare versionen. Vi upplever att det är vanligt förekommande att barnen uppmuntras till stillasittande aktiviteter inomhus då innemiljön oftast är utformad för detta ändamål. Rörelse och mer fysiska aktiviteter hänvisas till förskolans utegård. Enligt styrdokumentet för förskolan ska barnen få utveckla sin motorik, koordination och kroppsuppfattning, förskolläraren har ett ansvar att stötta och stimulera barnens motoriska utveckling (Skolverket, 2016). Då de flesta barn i Sverige idag spenderar stor del av dagen på förskolan har pedagogerna ett stort ansvar att erbjuda barnen möjlighet till fysisk aktivitet. Rörelse är en källa till glädje och det främjar även koncentrationsförmågan vilket kan leda till att inlärningsförmågan stimuleras (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2011).

Givetvis finns det många aspekter att ta hänsyn till när barn och pedagoger vistas inomhus, ett exempel kan vara skaderisken. Løndal och Greve (2015) belyser att de regler som oftast är utformade i förskolan handlar till stor del om att skydda barnen från att skada sig. Vidare menar de att det till stor del är pedagogers förhållningssätt som avgör hur barnen får möjlighet att vara aktiva under sin dag på förskolan. Mårtensson (2013)

påvisar vikten av hur lek miljöer utvecklas så att barnen ska kunna röra sig fritt. I försök att göra lek miljöerna säkra minskas barnens möjligheter till att kunna röra sig mellan olika lek miljöer. Vår upplevelse är att vi var mycket mer aktiva än vad de flesta barn är i dag. Vi klättrade i träd, lekte i skogen och var väldigt sällan inomhus. Några av de saker vi gjorde som barn kan nu upplevas som farliga och barnen hindras från att utforska sin omvärld.

Pedagogerna har ansvaret i förskolan för att barnen ska ha möjlighet att utvecklas och lära samt ordna stimulerande miljöer som möjliggör ett utforskande för barnen (Skolverket, 2016). Vi vill i vår studie ta reda på om pedagogerna avsätter tid för rörelse och fysiska aktiviteter samt i vilka miljöer detta sker. I studien använder vi begreppen fysisk aktivitet och rörelse, vi tänker att dessa begrepp flätas samman i förskolans verksamhet. När vi benämner dessa begrepp menar vi att barnens ska få möjligheten att arbeta med sitt rörelsemönster samt få upp pulsen. I studien används begreppet pedagoger, då så väl förskollärare som barnskötare avses.

## **1.1 Syfte och frågeställningar**

Studiens syfte är att synliggöra om och i vilka miljöer pedagogerna möjliggör rörelsestunder för barnen i förskolan. Samt om de har någon uppfattning om fördelar med rörelse i förskolan.

Frågeställningar:

Planerar pedagogerna undervisningstillfällen där syftet är att främja barnens fysiska aktivitet och rörelse?

I vilka miljöer planerar och utför pedagogerna dessa aktiviteter?

Påverkar pedagogers förhållningssätt barnens möjligheter till fysisk aktivitet och rörelse?

## **2. Litteraturbakgrund**

I vårt sökande efter vetenskapliga artiklar har vi främst sökt på databasen Google Scholar. De sökord vi har använt är: Fysisk aktivitet, förskola, miljö och pedagog. Vi har även kompletterat forskningen med kurslitteratur inom området för att få mer kunskap om fysisk aktivitet. Vi upplever att det är svårt att hitta nyare forskning inom området vilket har försvårat vårt arbete. Detta var något som förvånade oss då det är ett aktuellt ämne som tas upp i medier av olika slag. Mycket av det vi hittade var riktat mot skolan.

### **2.1 Fysisk aktivitet**

Enligt Sollerhed och Eljertsson (2008) är fysisk aktivitet i förskolan viktig då många barn har en stillasittande fritid. De belyser att familjens vanor har stor betydelse för hur fysiskt aktiva barnen är. De poängterar även att det är fördelaktigt att ha fysisk aktivitet i tidig ålder. Att vara fysisk aktiv är något som individerna kan välja att vara, mycket beror på hur samhällets normer ser ut (Sollerhed, 2017). Enligt Faskunger (2007) har människor mindre möjligheter till vardagsmotion i form av att till exempel cykla till sina arbeten. De hänvisas ofta till att ta bilen, en följd av detta blir då att barnen får mindre rörelsefrihet på grund av att de blir skjutsade till och från förskola och skola. Även om barnen är fysiskt aktiva på förskolan är det enligt Pagels och Raustorp (2013) inte tillräckligt för att tillfredsställa dagsbehovet. Rekommendationen för fysisk aktivitet är minst 60 minuter per dag, sju dagar i veckan (Sollerhed, 2017; Giske, Tjensvoll och Dyrstad, 2010)

### **2.2 Miljöns betydelse**

Giske, Tjensvoll, och Dyrstad, (2010) påvisar i sin studie att det är stor skillnad på barnens aktivitetsnivå inne och ute. De menar att förskolan spelar en stor roll för att barnen ska vara fysiskt aktiva. Deras studie visar att de barn som rör sig minst på förskolan även är

mer stillasittande på sin fritid. För dessa barn blir det extra viktigt att pedagogerna i förskolan uppmuntrar till rörelse. De belyser hur viktig pedagogernas roll är för att kunna ordna tillfällena och uppmuntra barnen till fysisk aktivitet. Mårtensson (2013) menar att när barnen vistas i utemiljöer som är rymliga, varierande och inte förutsägbara uppstår en annan form av rörelse som är mer lustfylld för barnen. Wikland (2012) beskriver att barnen behöver tillgång till en miljö som stimulerar dem till rörelse så som kuperad terräng. Hon menar att barnen även får möjlighet att utveckla sin kreativa förmåga. Även Mårtensson (2013) och Faskunger (2007) poängterar vikten av att barnen får röra sig i kuperad terräng. De anser att det bör finnas träd och buskar i barns utemiljö som de kan använda i sin lek. Enligt Grindberg och Langlo Jagtøien (2011) är det viktigt att tänka på att barnen är i ständig förändring och miljön behöver anpassas så att alla får möjligheten att utveckla sin rörelsepotential. Nordin Hultman (2015) diskuterar miljöns utformning och pedagogernas betydelse för hur barnen ges möjligheter att vara aktiva i förskolan. Det är vanligt förekommande att pedagogerna utformar miljön på ett vuxencentrerat sätt och ger barnen lite handlingsutrymme. Den barnsyn pedagogerna har påverkar barnens möjligheter att vara aktiva i förskolan. Renblad och Brodin (2012) belyser att den fysiska och psykiska miljön har stor betydelse för barnens välbefinnande.

Något som är betydelsefullt enligt Aspelin (2015) är pedagogernas didaktiska kompetens, de behöver goda ämneskunskaper samt en medvetenhet om miljön och materialets betydelse för att främja barnens lärande. Han belyser också vikten av att pedagogerna bemöter barnen positivt, samt aktiverar och motiverar dem. Även Wagnsson, Löfdahl och Segerblom (2012) lyfter fram pedagogernas förhållningssätt och kompetens när det handlar om att utforma miljön på ett lustfyllt och inspirerande sätt. Författarna påpekar vikten av att pedagogerna finns närvarande och uppmärksammar barnen. De kan på så sätt uppmuntra barnen när de klarar av olika fysiska utmaningar. Vidare beskriver de att det är fördelaktigt när pedagogerna har förmågan att utifrån en rimlig svårighetsgrad kunna stimulera barnen i deras rörelseträning.

## 2.3 Rörelse för barns lärande

Grindberg och Langlo Jagtøien (2011) menar att barnen har ett stort rörelsebehov. De påpekar även vikten av att barnen får en allsidig rörelseerfarenhet som är positiv för barnens totala utveckling. När barnen kan använda sin kropp på ett ledigt sätt kan även barnen utveckla en tro på sig själv och sin egen förmåga. Men för att detta ska ske behöver de få mycket rörelseerfarenhet. En annan faktor som är viktig för barns fortsatta lärande är att de har automatiserat sina grundrörelser som hoppa, gå och springa. När de har automatiserat dessa rörelser det vill säga när de kan utföra rörelserna utan att behöva lägga energi på att utföra rörelserna rätt kan de i stället lägga fokus och koncentrera sig på att till exempel läsa och skriva. Detta är även något Sollerhed (2017) påvisar i sin forskningsstudie.

Bunketorp Käll (2015) har i en studie undersökt hur rörelse i skolan påverkar barns skolprestationer. Hon menar att skolprestationerna har försämrats de senaste tjugofem åren, då idrott har fått stå tillbaka i schemat för att ge plats till de akademiska ämnena. Hon studerade andelen elever som uppnådde lärandemålen i kärnämnen för att sedan jämföra dem med en kontrollgrupp i samma region. Resultatet visade att det var många fler elever där studien genomfördes som uppnådde lärandemålen, jämfört med kontrollgruppen. Vidare menar Bunketorp Käll (2015) att fysisk aktivitet har betydelse för hjärnan, speciellt de kognitiva funktionerna, till exempel minne, problemlösning, beslutfattande samt språket. När kroppen är stillasittande stannar blodet till i de nedre delarna av kroppen. Hjärnan får då inte den energi och syre som behövs för att kunna hålla koncentrationen på hög nivå. Genom rörelse och fysisk aktivitet kan vi påverka hjärnan. Forsell (2016) beskriver i en intervju hur hjärnan påverkas av fysisk aktivitet. Hon påvisar bland annat att hjärnan vid rörelse bildar ett ämne som bidrar till att nya nervceller bildas. Hon menar att detta med största sannolikhet bidrar till att det är lättare att ta in ny kunskap men att det även underlättar när individen behöver plocka fram kunskaper från tidigare erfarenheter.



Mycket av forskningen utgår från skolans verksamhet, vi anser ändå att den är relevant för studien. Vi har valt att ta med medicinsk forskning då dessa studier belyser fördelar med rörelse för barns kognitiva lärande. Den litteratur som förekommer i denna studie är alla eniga om att fysisk aktivitet påverkar både kroppen och hjärnan vilket har positiva effekter för barns lärande. Något vi anser vara bland det viktigaste, vilket även forskningen visar, är pedagogernas förhållningsätt och inställning till rörelse. Vi menar att utformningen av den fysiska miljön har stor betydelse för barnens möjlighet till rörelse. Allt detta för att barnen ska kunna få chansen att utveckla sin motoriska förmåga vilket kan bidra till en ökad kognitiva förmåga längre fram.

## **2.4 Teoretisk ansats**

Utifrån studiens syfte lutar vi oss emot utvecklingspedagogikens tolkning av barnperspektiv och barns perspektiv (Pramling Samuelsson, Sommer & Hundeide, 2013).

I ett barnperspektiv utgår pedagogen från sin egen tolkning av barnets behov. De vuxna avgör vad barnet behöver för sitt välbefinnande. I ett barns perspektiv har pedagogen som avsikt att via ett barnperspektiv förstå barnets erfarenhetsvärld och tolka barnens uttalanden och handlingar. Den vuxna försöker komma så nära ett barns perspektiv som möjligt. När pedagogen intar ett barns perspektiv hamnar barnets upplevelser och tankar i centrum. Fokus hamnar på hur barnet uppfattar sin egen värld. (Pramling Samuelsson, Sommer & Hundeide, 2013).

Pramling Samuelsson, Sommer och Hundeide, (2013) belyser att barnen från tidig ålder spenderar merparten av sin vakna tid i förskolans verksamhet därför är det viktigt att barnen erbjuds en rik förskolemiljö, både fysisk och psykologisk, för att de på bästa sätt ska kunna utvecklas. I en förskola med god kvalité respekteras barnperspektivet då

förskolans verksamhet utgår från läroplanens intentioner och pedagogernas idéer. Förutom ett barnperspektiv förespråkar utvecklingspedagogiken även att ett barns perspektiv ska bli framträdande. Ett barns perspektiv blir framträdande när pedagogerna i förskolan är närvarande, på så vis kan ta de situationer som uppstår i vardagen där barnen genom sina handlingar, både kroppsligt och verbalt, ger uttryck för sina erfarenheter. Barnen behöver förutom pedagogernas stöttning även utmanas av miljön och andra barn.

### **3. Metod**

Nedan följer en redovisning av studiens metodval, urval, genomförande, bearbetning av material, bortfallsanalys och etiska ställningstaganden.

#### **3.1 Enkätstudie**

Studien har genomförts med hjälp av en kvantitativ metod, detta har genomförts med en enkätstudie, se bilaga 1. En kvantitativ metod är fördelaktig att använda då forskaren är intresserad av att få fram det genomsnittliga som avses att ta reda på i studien. Metoden kan med fördel göras med hjälp av enkäter där det finns färdiga svarsalternativ. När studien utgår ifrån en kvantitativ metod har forskaren klart för sig vad hen vill ta reda på innan studien påbörjas. Till skillnad från en kvalitativ studie finns inte utrymme för forskaren att göra egna tolkningar på grund av att svarsalternativen är förutbestämda utifrån studiens syfte och frågeställningar (Holme & Solvang, 2012). Denna metod är fördelaktig att använda när forskaren vill få en kunskap genom att mäta på bredden och på så vi kunna göra en generalisering av resultatet (Eliasson, 2017)

Vid en kvantitativ studie är förberedelsen av största vikt då det inte går att komplettera enkäterna efteråt. En annan aspekt som är viktigt att ta i beaktande är att frågorna är

tydliga för respondenten (Eliasson, 2017). Anledningen till att vi har valt att använda oss av enkäter är för att vi vill få så många svar som möjligt för att få studien trovärdig. När forskarna enligt Eliasson genomför en enkätundersökning kan de utifrån en mindre grupp anta att det säger någonting om gruppen som helhet, i detta fall pedagogerna. Eliasson påpekar även att denna form av undersökning inte kräver lika mycket resurser och tid som en kvalitativ metod. Vi valde inte den kvalitativa metoden intervjuer på grund av att vi ville ha en större överblick hur pedagogerna arbetar med fysisk aktivitet på förskolorna. Om syftet hade varit att gå in på djupet i specifika frågor hade intervjuer varit fördelaktigt. Vi anser att resultatet kan påvisa en mer generaliserad bild av undersökningens syfte när vi genomför en enkätstudie.

### **3.2 Urval**

Förskolorna som ingår i vår studie är placerade både centralt och i ytterområden i en större stad. Enkäten har skickats ut till 14 olika förskolor varav två stycken är större med sex till åtta avdelningar. Av de 107 pedagoger som fick enkäten valde 66 respondenter att svara, av dessa var 33 förskollärare, 28 barnskötare och fem stycken med annan utbildning. Strategin som valts till vår studie är en småskalig surveyundersökning. Detta är fördelaktigt att använda vid en kvantitativ metod. Vid en småskalig surveyundersökning bör minst 30 personer svara på enkäten, men för att det ska kunna bli kvantitativt generaliserbart måste forskarna få in så många svar som möjligt (Denscombe (2014)). Då vi redovisar procentuellt hur många som har svarat är det viktigt att vi vet hur många enkäter som är utlämnade samt hur många som har besvarats. Något som kan göra att studien inte blir rättvisande är om många av respondenterna väljer att inte svara (Denscombe). Respondenterna har valts ut genom ett subjektivt urval. Ett subjektivt urval görs med hänsyn till att forskarna är medvetna om att respondenterna kommer att bidra med värdefulla data till studien, i detta fall pedagogerna på förskolorna. Kontakt har tagits med fem olika förskolechefer, för att få möjligheten att genomföra studien på deras verksamheter. Vi har frågat alla pedagoger som arbetar på respektive förskola.

### **3.3 Genomförande**

Studien har genomförts med hjälp av enkäter. Enkäten har distribuerats till pedagoger i förskolan och personlig kontakt har tagits med fem förskolechefer för att få hjälp med att distribuera enkäten. Vi har gjort två besök där vi presenterade oss för pedagogerna, vid dessa tillfällen fick de information om hur studien skulle gå till och dess syfte. De andra tre förskolecheferna har vi haft personlig kontakt med, tyvärr fanns inte möjligheten att presentera oss personligen för de pedagogerna. Vi tänker att det är fördelaktigt med en personlig kontakt för att få en större svarsfrekvens. Innan vi genomförde vår studie utförde vi en pilotstudie för att pröva våra enkätfrågor. De flesta frågor var slutna men det fanns även några öppna frågor där respondenten hade möjlighet att förtydliga sitt svar. När pilotstudien var genomförd diskuterade vi med varje respondent där de fick komma med synpunkter om frågorna och enkätens utformning. Efter detta utförde vi några justeringar, främst om frågornas karaktär. Frågorna har utformats utifrån vårt syfte och våra frågeställningar. Frågorna berör var och hur ofta pedagogerna utför rörelse med barnen i verksamheten samt fördelar och begränsningar till rörelse. Enkätverktyget google formulär har använts till utformningen av enkäten.

### **3.4 Bearbetning av material**

Programmet google formulär som användes för att göra enkäten registrerar, sammanställer och visar svaren i både stapeldiagram och cirkeldiagram. Då detta sker automatiskt säkerställs kontrollen av data till skillnad från om det skulle ske manuellt av människor (Denscombe, 2014). Vi har kategoriserat respondenterna utifrån deras utbildning och år i yrket. De öppna svaren kategoriserades in i mellan tre till sju olika områden beroende på vilken fråga som behandlades.

### **3.5 Bortfallsanalys**

En bortfallsanalys utförs genom att jämföra hur många av respondenterna som har svarat gentemot hur många enkäter som distribuerades. En svarsfrekvens på mellan 50% till 75% anses göra undersökningen trovärdig (Troost & Hultåker, 2017). I studien hade vi en svarsfrekvens på 61,7% vilket vi anser vara ett godtagbart underlag av studiens validitet när vi analyserar resultatet. Totalt skickades det ut 107 enkäter varav 66 respondenter svarade. Vi anser att detta urval är representativt i vår undersökning, då alla respondenter arbetar inom förskolans verksamhet. Av de som svarade var 50 % förskollärare, 42 % barnskötare och 8 % hade annan utbildning. Vi har inga uppgifter på hur många förskollärare respektive barnskötare det var som arbetade på förskolorna som ingick i vår undersökning. Däremot vet vi att det är en större andel barnskötare som arbetar i kommunen än förskollärare. Det kan finnas olika anledningar till ett visst bortfall. Några orsaker kan vara tidsbrist, intresse eller frånvaro av olika anledningar. Det var större andel förskollärare än barnskötare som svarade, vi funderar på om det beror på att de ha avsatt mer tid för planering, tillika tid vid datorn.

### **3.6 Etiska ställningstaganden**

I vår studie har vi utgått från etiska ställningstaganden, dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002) Vi har skyldighet att informera respondenterna om dessa ställningstaganden.

Enligt informationskravet har vi informerat respondenterna om syftet med studien, att deras deltagande är frivilligt och att de kan välja att avsluta när de vill. De blev upplysta om nödvändig information när de fick enkäten. Vi informerade även hur undersökningen skulle gå till och var resultatet redovisas.

Med samtyckeskrauet fick de tänkta deltagarna möjlighet att ge sitt samtycke till att medverka i undersökningen. När en enkätundersökning utförs i större grupp krävs det ej samtycke i förhand, när respondenten väljer att svara kan det ses som ett samtycke. Däremot krävs att en utförlig information följer enkäten när respondenten väljer att svara på enkäten.

Enligt konfidentialitetskravet blev respondenterna i studien avidentifierade då de inte ombads att uppge sina namn eller vilken förskola de arbetar på. Det är viktigt att forskarna är noga med att vidta åtgärder som försvårar identifiering av deltagarna. Detta för att inte någon ska kunna utläsa vem som har svarat vad på frågorna, enligt konfidentialitetskravet.

Med nyttjandekravet ska forskarna informera respondenten om hur studien ska redovisas och att svaren inte använd till något annat än till denna studie. Detta skrevs fram i information som medföljer enkäten

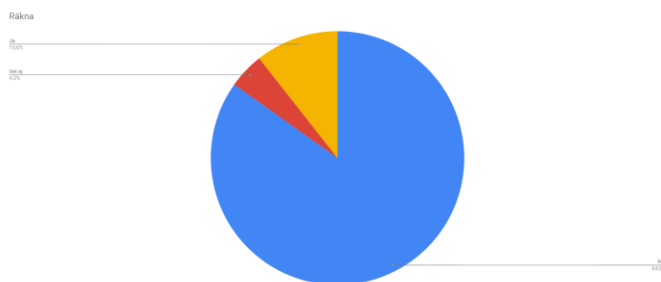
## **4. Resultat**

Här presenteras resultatet av studien. Resultatet redovisas i turordning från fråga ett till tio. Fråga fyra till tio synliggörs redovisningen med cirkeldiagram. Efter att sammanställning av resultaten är redovisat analyseras resultaten. Vi har jämfört yrkeskategorierna förskollärare, barnskötare samt annan utbildning. Vi har även tittat på om år i yrket kan ha betydelse för svaren i enkätfrågorna.

Fråga ett till tre handlade om kön, år i yrket och utbildning. Av de 107 respondenterna som fick enkäten var fyra män resten var kvinnor. Av de fyra männen var det två stycken

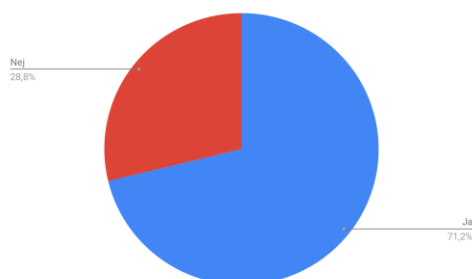
som svarade på enkäten. Merparten av respondenterna som svarade på enkäten har arbetat mer än 20 år i förskolan och av dessa var 53,1% förskollärare, 40,6% barnskötare och 6,2 % uppger att de har annan utbildning.

Fråga 4. Har du fått någon fortbildning inom rörelse/fysisk aktivitet de senaste fem åren?



Resultatet visar att 84,8% inte har fått någon fortbildning, 10,6% har fått utbildning och 4,6% har svarat att de inte vet. Det är lika många förskollärare som barnskötare som har fått fortbildning. Ingen med annan utbildning hade fått någon form av fortbildning. Den fortbildning pedagogerna uppger ha fått till sig är kurs på högskola, föreläsning och olika workshops.

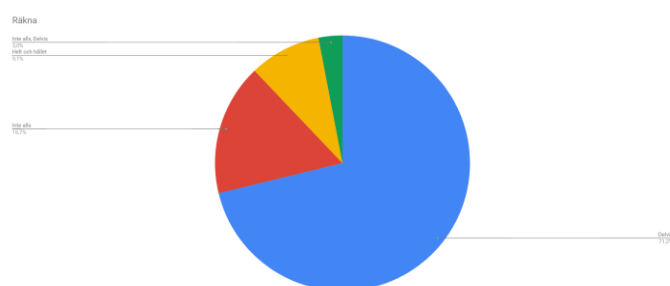
Fråga 5. Har du någon planerad rörelseaktivitet i din verksamhet?



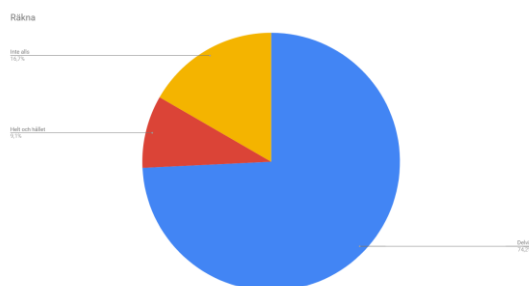
Resultatet visar att 71,2 % har någon form av planerad rörelseaktivitet medan 28,8 % uppger att de inte har någon planerad rörelseaktivitet. När vi använder begreppet planerad

rörelseaktivitet menar vi att pedagogen har ett mål och syfte med aktiviteten. I följdfrågan vilka miljöer detta sker i uppger respondenterna att det sker både i skogen, annan närliggande miljö och inomhus på förskolan i form av lekhall eller på öppna ytor samt i gymnastiksal.

Fråga 6. Hur anpassad är innemiljön för **planerade** rörelseaktiviteter?



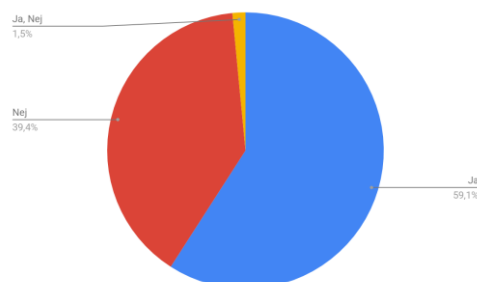
Fråga 7. Hur anpassad är innemiljön för **spontana** rörelseaktiviteter?



Merparten av respondenterna anser att miljön till viss del är anpassad för planerade och spontana rörelseaktiviteter. I kommentarerna till frågan framgår det att respondenterna till viss del delvis har möjlighet att göra tillfälliga anpassningar i miljön för att kunna ha någon form av rörelseaktivitet. Detta påvisar respondenterna i kommentarerna till frågorna. Många har tillgång till öppna ytor, lekhall eller ordnar i miljön för att underlätta rörelseaktiviteter. Medan andra menar att viljan finns men att lokalerna inte tillåter detta, det kan vara att utrymmet är upptaget av yngre barn som sover, trånga lokaler och många barn på liten yta. I de spontana rörelseaktiviteterna förekommer det mycket dans och rörelse till musik

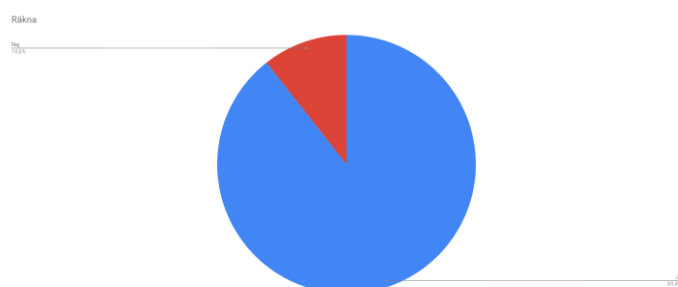


Fråga 8. Byter ni miljö, det vill säga förflyttar ni er från förskolans område med syfte att ha rörelse?



Resultatet visar att mer än hälften av alla respondenter byter miljö i syfte att ha rörelse. Vi kan i denna fråga kategorisera upp svaren i gymnastiksal, skogen, annan naturmiljö, inne i lekhall och ute på gården. Flertalet uppger att de har tillgång till gymnastiksal men endast en gång i veckan. Någon uppger att det är så sällan som varannan vecka och en endast fyra gånger per år då skolan har lov. Ett flertal har även tillgång till en stor lekhall.

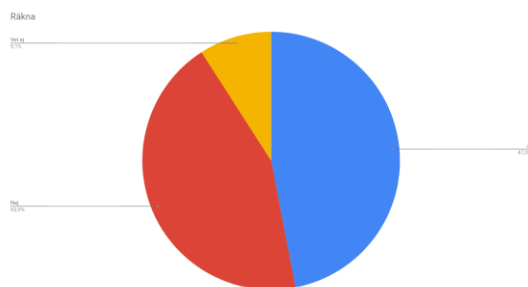
Fråga 9. Har du någon uppfattning om övriga fördelar med rörelse i förskolan?



89, 4% anser sig ha en uppfattning om fördelarna med rörelse i förskolan och 10,6 % anser sig inte ha någon uppfattning om fördelarna. Av de respondenterna som har arbetat i mer än 15 år har de flesta någon uppfattning om fördelarna med rörelse i förskolan. 16 förskollärare, nio barnskötare och två stycken med annan utbildning har kommenterat olika fördelar med rörelse medan två förskollärare och fem barnskötare hade svarat ja utan att kommentera. Två förskollärare och tre barnskötare uppgav att de inte hade någon

uppfattning om övriga fördelar med rörelse i förskolan. Av de som har svarat ja på denna fråga är det många som anser att fysisk aktivitet gynnar barnens inläring, koncentration, motorik och hälsa. De uppger även att rörelseaktiviteter kan leda till ökat självförtroende och gemenskap.

Fråga 10. Finns det något som begränsar rörelse i förskolan?



Resultatet visar att 43,9% anser att det inte finns något som begränsar rörelse i förskolan, 47% anser att det finns begränsningar och 9,1% vet ej. I detta resultat tittar vi inte på år i yrket utan kategoriserar svaren utifrån förskollärare och barnskötare. Det är fler förskollärare än barnskötare som anser att det finns olika element i förskolan som begränsar rörelse. Det som respondenterna anser begränsar rörelseaktiviteter är för små lokaler, regler, pedagoger, tidsbrist, för stora barngrupper och att lärmiljön inte är anpassad för rörelse.

## 5. Analys

Studiens resultat analyseras utifrån barns perspektiv och barnperspektiv enligt Pramling Samuelsson, Sommer och Hundeide, (2013). Detta görs utifrån studiens syfte och frågeställningar. Vi väljer att använda några utdrag från de öppna svaren för att stärka vår analys.

Eftersom studien främst är inriktad på pedagogerna och inte i samma utsträckning behandlar barnens möjligheter till inflytande har vi svårigheter att hitta svar som tyder på att pedagogerna tar ett barns perspektiv. I några av kommentarerna kan vi ändå tolka det som att pedagogerna vill utgå från ett barns perspektiv det vill säga utgå från barnens uttryck och handlingar:

Skulle kunna vara i den fria leken inne då lekar med mycket rörelse ofta tenderar att vara ganska högljudda och barnen kan göra sig illa på mycket. Annars är det kanske också pedagogernas förmåga att tänka outside the box och komma med kreativa idéer när barnen uttrycker ett rörelsebehov.

När hen skriver att barnen uttrycker ett rörelsebehov skulle detta kunna tolkas som att hen har ett barns perspektiv i tanken då pedagogen kan se och tolka barnens önsningar och behov. Ett barnperspektiv blir även framträdande när hen uppger att barnen kan göra sig illa. Frågan vi ställer oss är om pedagogen har barnens bästa i fokus eller sin egen inställning till ljudnivån. Kommentarer som visar på att det finns olika begränsar för barnens möjligheter att vara fysiskt aktiva, främst inomhus, framkommer i flera av svaren i enkäten. Dessa svar handlar om pedagogens förhållningssätt och delaktighet men även om skaderisken och ljudnivån. Vi tolkar det som att det i stor utsträckning är pedagogernas egen toleransnivå gentemot olika regler och ljudnivån som avgör hur barnen ges möjlighet att vara fysiskt aktiva i den befintliga innemiljön. Även pedagogernas rädslor för att barnen ska göra sig illa visar sig ha stor betydelse.

Till skillnad från ett barns perspektiv anser vi att ett barnperspektiv blir mer framträdande i studien eftersom det framgår att det i stor utsträckning förekommer planerade rörelsestunder. Det framgår dock inte klart och tydligt om pedagogerna utgår ifrån barnens intressen när de planerar olika former av fysisk aktivitet och rörelse därför, tolkar vi det som att pedagogerna i större utsträckning utgår från vad de anser barnen behöver. Vi anser även att barnperspektivet blir tydligt då flera beskriver olika fördelar med rörelse och fysisk aktivitet för barns lärande och utveckling. Detta kan möjligtvis innebära att pedagogerna är införstådda med vikten av rörelse för både den motoriska och kognitiva utvecklingen hos barnen. En av respondenterna svarade på detta sätt:

Det finns både fördelar i hälsa och för lärande och utveckling i att röra på sig. Forskning visar på att hjärnans utveckling påverkas positivt av om du rör mycket på dig. Att man har lättare att lära sig och koncentrera sig. Det är också viktigt att man får röra på sig på olika sätt och utmanas för att kunna utveckla grovmotoriken. Att upptäcka dans, lekar etc. med kroppen som verktyg.

I den sista meningen ovan funderar vi på om pedagogerna tar ett barns perspektiv eller ett barnperspektiv. Frågan är vem det är som initierar dans och lek, är det utifrån ett barns perspektiv där pedagogen ser till barnens uttryck och önskemål. Eller sker det ur ett barnperspektiv där det är den vuxna som anser att barnen behöver upptäcka dans och rörelse. Flera respondenter belyser även den spontana rörelsen. Utifrån några av kommentarerna i enkäten tolkar vi som att de planerade undervisningstillfällena inte sker i lika stor utsträckning som den spontana rörelsen. Vi funderar på om pedagogerna i större utsträckning intar ett barns perspektiv i den spontana rörelseaktiviteten genom att se vad barnen ger uttryck för i den dagliga verksamheten och ger dem förutsättningarna att kunna vara fysisk aktiva.

Många väljer att byta miljö, de går bland annat till skogen, gymnastiksalar och andra lekplatser. När pedagogerna väljer att gå till skogen och andra lekplatser tolkar vi det som att pedagogerna i första hand tänker på barnens behov av att kunna röra sig fritt i olika miljöer eftersom det inte framgår om eller vad pedagogerna har planerat.

## **6. Diskussion**

I diskussionsdelen kommer vi diskutera resultatet och koppla det till tidigare forskning. Syftet med denna studie är att synliggöra om och i vilka miljöer pedagogerna möjliggör rörelsestunder för barnen i förskolan. Samt om de har någon uppfattning om fördelar med rörelse i förskolan. Frågeställningarna vi utgår ifrån är om pedagogerna planerar undervisningstillfällen där syftet är att främja barnens fysiska aktivitet och rörelse, i vilka miljöer planerar och utför pedagogerna dessa aktiviteter? Och om pedagogers

förhållningssätt påverkar barnens möjligheter till fysisk aktivitet och rörelse? Med undervisningstillfälle menar vi en aktivitet då pedagogerna arbetar mot ett specifikt mål med barnen.

Resultatet i studien visar att många av respondenterna byter miljö för att ha rörelse. Ett flertal valde skogen som alternativ miljö. Mårtensson (2013) och Faskunger (2007) påpekar att barnen behöver få röra sig i kuperad terräng. Vi anser att de ges goda möjligheter till detta när de besöker skogen. I skogen finns inget färdigt eller fast material som det oftast finns i förskolornas utemiljö. Mårtensson (2013) menar att barnen behöver flera miljöerbjudande att tillgå i utemiljön, för att kunna hoppa, kana, klättra etcetera. För de förskolor som inte har denna möjlighet i sin omedelbara närhet anser vi att skogen är ett bra alternativ. Då flera av respondenterna uppger att de går till skogen med syftet att ha rörelse funderar vi på om deras främsta syfte är att ge barnen rörelsefrihet i kuperad terräng. Vi menar att det är viktigt att pedagogen finns nära och uppmuntrar barnen till att utforska skogens ojämna och oförutsägbara terräng om vi jämför med förskolans miljöer som är mer statiska och som barnen dessutom oftast lär sig att hantera.

Resultatet i studien visar att många har någon form av fysisk aktivitet eller rörelse regelbundet i veckan samt att detta sker både ute och inne. Vi kan utifrån svaren från respondenterna ana att barnen antagligen inte kommer upp i den rekommenderade dosen av daglig fysisk aktivitet på 60 minuter sju dagar i veckan (Sollerhed, 2017). Även Pagels och Raustorp (2013) påpekar att den fysiska aktivitet som barnen ges möjlighet till på förskolan inte är tillräcklig för att täcka barnens behov. Något vi kan utläsa av några av svaren är att barnen är mycket stillasittande, vilket även Sollerhed och Eljertsson (2008) påpekar. Vi anser att detta gör det extra viktigt att fysisk aktivitet förekommer i förskolans verksamhet.

För att barnen ska ha möjlighet att tillgodose sitt rörelsebehov anser vi att pedagogen har en viktig roll. Vi menar att pedagogens förhållningssätt har en avgörande betydelse för

hur barnen ges möjlighet att vara fysiskt aktiva. Resultat i vår studie visar att en begränsning som finns för att barnen inte ska kunna vara fysiskt aktiva kan vara pedagogen. Enligt läroplan för förskolan ska barnen ges möjlighet att möta engagerade vuxna (Skolverket, 2016). Som vi tidigare skrev har pedagogen ett stort ansvar, pedagogerna har ett uppdrag och kan inte styras av sin egna personliga inställning och attityd. Det är även av största vikt att pedagogen utformar den fysiska miljön på ett sätt som främjar fysisk aktivitet. Giske, Tjensvoll och Dyrstad (2012) påpekar vikten av att pedagogerna uppmuntrar till rörelse, de menar att det är fördelaktigt när pedagogerna deltar i aktiviteten med barnen. Deras undersökning som gjordes visade att i förskolor där det var ett mer tillåtande klimat var barnens aktivitetsnivå högre. Pedagogens delaktighet var även något som respondenterna kommenterade i studien. Grindberg och Langlo Jagtøien, (2011) beskriver en metod som de kallar följ-mig-metoden. Där lockar pedagogerna barnen att haka på i aktiviteten genom att kommentera och understödja olika rörelser i stället för att förklara dem.

Studien visar att många har någon form av planerad fysisk aktivitet. Utifrån resultatet kan vi se att både förskollärare, barnskötare och personal med annan utbildning med lång erfarenhet har tankar om fördelar med fysisk aktivitet. Vi tolkar detta som att både utbildning och lång erfarenhet har betydelse för goda kunskaper. Något som väcker vår nyfikenhet är om pedagogerna kan ha ett egenintresse av att läsa aktuell forskning och på så vis tillgodogör sig kunskap, vilket kan leda till att arbetet utförs på vetenskaplig grund. Detta är även något Renblad och Brodin (2012) påpekar i sin undersökning. De menar även är det nödvändigt att pedagogerna är kompetenta och välutbildade för att få en förskola med hög kvalitet.

Vi kan se möjligheter till spontana rörelseaktiviteter i den vardagliga innemiljön. Några av respondenterna anger att de utifrån den miljö som de har tillgång till ger barnen förutsättningar att träna på många av deras grundrörelser som att krypa under bord och hoppa från stolar. Grindberg och Langlo Jagtøien (2011) belyser barnens rörelsebehov, det är fördelaktigt för barnens utveckling att få en allsidig rörelseerfarenhet. De menar att barnen behöver automatisera sina grundrörelser för att vid senare tillfälle kunna fokusera

på olika kognitiva funktioner. När barnen tränar sin grovmotorik som hoppa, krypa, åla, gå och springa är det fördelaktigt att erbjuda barnen flera olika miljöer. I studien framkommer det att det finns vissa begränsningar till fysisk aktivitet och rörelse, som regler och pedagoger. Något som påverkar pedagogers förhållningssätt gentemot rörelse i förskolan kan vara trånga lokaler, stora barngrupper och personalbrist. Om miljön inte är anpassad för rörelse samt om det finns motsättningar bland pedagogerna menar vi att pedagogerna behöver kunna agera professionellt, de behöver utgå från ett barnperspektiv genom att se möjligheter i miljön. Barnen behöver erbjudas en rik förskolemiljö. När de får förmånen att byta miljö tänker vi att deras förskolemiljö berikas på så vis att de får nya input och erfarenheter. Vi kan inte utläsa om pedagogerna utgår från barnens perspektiv eller sina egna tankar om vad barnen behöver för sitt bästa. Vi tolkar det som att pedagogerna i de flesta fall intar ett barnperspektiv när de väljer att planera fysisk aktivitet i olika miljöer. För att barnen ska få möjlighet till rörelseaktivitet anser vi likt Giske, Tjensvoll och Dyrstad (2010) att barnen behöver mötas av pedagoger som uppmuntrar dem till rörelse.

I föreliggande studie framgår att respondenterna är medvetna om olika fördelar med rörelse i förskolan. Något som flera uppger är de positiva effekter rörelse kan ha för barnens kognitiva utveckling. Bunketorp Käll (2015) menar att fysisk aktivitet har positiva effekter på hjärnan, speciellt de kognitiva funktionerna som vi använder bland annat vid språkutveckling. Även om detta är medicinsk forskning anser vi det relevant i vår studie då det förstärker vikten av rörelse för barns utveckling.

Innan vi utförde studien ansåg vi att fysisk aktivitet är ett intressant och viktigt ämne och valde därför att undersöka om det förekommer planerade rörelsetillfällen i förskolans verksamhet. Under vårt arbete med denna studie har vi tillägnat oss ny kunskap utifrån den forskning vi har läst. Vår fundering är om fysisk aktivitet och rörelse är prioriterat i förskolans verksamhet. Studien visade sig vara positiv i den bemärkelsen att många faktiskt har planerade rörelsestunder, samt att barnen har tillgång till olika miljöer som

främjar rörelse. I studien framgår det att pedagogen kan upplevas som en begränsning för att barnen ska kunna vara fysisk aktiva. I kommentarerna har respondenterna även uppgett att ljudnivån, regler, och för stora barngrupper är några av de saker som kan begränsa barnens möjlighet till fysisk aktivitet och rörelse. Sollerhed (2017) påpekar att barnen föds med en lust att röra sig men det är i mångt och mycket upp till de vuxna som finns runt barnet att se till att rörelselusten inte försvinner. Hon menar att det är extremt viktigt att barnen får ge utlopp för sitt rörelsebehov så att inte lusten saboteras och de blir alltför stillasittande samt att de vuxnas förhållningssätt till rörelse är av största vikt då de agerar förebilder för barnen.

Vi anser att pedagoger och barn kan ha olika intentioner med en aktivitet, frågan är vilket perspektiv som hamnar i centrum, ett barns eller den vuxnas. Vi anser att pedagogerna behöver utgå från ett barnperspektiv samt ett barns perspektiv och ha en samsyn kring vad det är. Vi tänker att detta är något som med fördel kan tas upp till diskussion i arbetslagen. Pedagogerna har ett uppdrag att förhålla sig till inom förskolans verksamhet, de ska agera professionellt och får inte styras av egna viljor och tyckande. Med det menar vi att pedagogerna inte kan välja bort vissa delar i förskolans läroplan att arbeta mot på grund av att det inte är intressant för vederbörande.

## **6.1 Metoddiskussion**

Det finns både fördelar och nackdelar med enkäter. En av fördelarna kan vara att man kan få in många svar och mäta på bredden. En nackdel kan vara att det inte går att komplettera undersökningen i efterhand (Eliasson, 2017). Detta är något vi fick erfara när vi började arbeta med resultatet. Under bearbetningen av materialet upptäckte vi vår begränsade erfarenhet av att utföra en studie av det här slaget. Vi insåg vartefter att vi skulle behövt ha fler frågor i enkäten. Detta skulle ha underlättat för oss i vår analys och diskussion av resultatet. Dessa handlade bland annat om barns inflytande och hur ofta de planerade



rörelsestunderna förekom. En annan begränsning vi inser i efterhand är att vi inte kan utläsa om det finns något samband mellan kompetensutveckling och genomförandet av rörelsestunder. Med det menar vi att det inte finns något som pekar på att de som har fått någon form av kompetensutveckling har planerade undervisningstillfällen med syftet att främja fysisk aktivitet. Av de 107 som fick enkäten valde 41 stycken att inte svara. Detta gör att studien kan bli missvisande eftersom vi inte vet hur deras svar skulle påverka resultatet. Vi anser att en av fördelarna med vår enkät är att den inte är så tidskrävande för respondenterna. Dessutom är de öppna frågorna frivilliga att svara på. Detta tänker vi är en bidragande faktor till vår höga svarsfrekvens. Det vi skulle ha förtydligat är vad vi menar med begreppet planerad rörelseaktivitet, det kunde vi tydliggjort i introduktionen till enkäten.

## **6.2 Vidare forskning**

I vidare studier är vi nyfikna på att intervjua pedagoger för att få en djupare förståelse kring pedagogers förhållningssätt om fysisk aktivitet. Vi tänker att vi på så sätt kan få svar på pedagogers didaktiska kunskaper och attityder. Studien visar att många av respondenterna inte har erhållit någon form av fortbildning de senaste fem åren. Som det ser ut nu är inte rörelse ett prioriterat mål inom förskolan. I och med att den nya läroplanen träder i kraft år 2019 (Skolverket, 2018) är vår förhoppning att det i framtiden kommer läggas ett större fokus på fysisk aktivitet och rörelse.

## 7. Referenser

Aspelin, J. (2015). Lärares relationskompetens. Begreppsdiskussion med stöd i Martin Bubers begrepp ” det sociala” och ” det mellanmännsliga”. *Utbildning och demokrati*. Vol 24. Nr 3.

Björklid, P. (2005). *Lärande och fysisk miljö: en kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.

Bunketorp Käll, L. (2015). Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children’s School Performance, Wellness, and Brain Development. *Journal of School Health*, Vol. 85, No.10 ss. 704-713.

<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.hkr.se/doi/epdf/10.1111/josh.12303>

Denscombe, M. (2014). *Forskningshandboken- för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvenenskaperna*. Studentlitteratur. Lund.

Eliasson, A. (2017). *Kvantitativ metod från början*. Studentlitteratur. Lund.

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet-En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget “Byggd miljö och fysisk aktivitet*. Strömbergs distribution. Stockholm.

Forsell, Y. (2016). *Energirådgivning för hjärnan–Motion*. [2018-09-27]

<https://www.youtube.com/watch?v=pJMFolceWKA>

Giske, R., Tjensvoll, M. & Dyrstad, S. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen: Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med femåringer. *Nordisk Barnehageforskning*. Vol 3, Nr 2.

Grindberg, T. & Jagtøien, Langlo G. (2011). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur.

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (2012). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.

Løndal, K & Greve, A. (2015). Didactic Approaches to Child-Managed Play: Analyses of Teacher's Interaction Styles in Kindergartens and After-School Programmes in Norway. *International Journal of Early Childhood*. Vol 47. Nr 3. ss. 2-21

URL: <http://link.springer.com/article/10.1007/s13158-015-0142-0>

Mårtensson, F. (2013). Vägledande miljödimensioner för barns utomhuslek. *Socialmedicinsk Tidskrift*. Vol 90, Nr 4. ss. 502-509.

Nordin Hultman, E. (2015). *Pedagogiska miljöer och barns subjektskapande*. Stockholm. Liber.

Pagels, P. & Raustorp, A. (2013). Att studera förskolebarns fysiska aktivitet. *Socialmedicinsk Tidskrift*. Vol 94. Nr 4 ss. 510-517.

Pramling Samuelsson, I, Sommer, D & Hundeide, K. (2013). *Barnperspektiv och barnens perspektiv i teori och praktik*. 1. Uppl. Stockholm: Liber.

Renblad, K & Brodin, J. (2012). Kvalitén i förskolan påverkar barns välbefinnande. Några förskolechefers syn på den nya läroplanen och kvalitet i förskolan. *Socialmedicinsk tidskrift*. Vol 89. Nr 4-5 ss. 416- 424

Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan*. Stockholm

Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan*. Stockholm  
<https://www.skolverket.se/publikationer?id=4001>

Sollerhed, A-C. (2017). Fysisk aktivitet en universalmedicin- förutsatt att man tar den. *Högskolan Kristianstad, Sektionen för lärande och miljö, Avdelningen för Humaniora Kristianstad University Press*, 2017, 5, ss. 35-49.

Sollerhed, A-C. & Ejlertsson, G. (2008), Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scand J Med Sci Sports* (18) ss.102-107.

DOI:10.1111/j.1600-0838.2007.00636

Trost, J & Hultåker, O. (2017). *Enkätboken*. 5., [moderniserade och rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. (17 s).  
<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029>

Wagnsson, S, Löfdahl, A & Segerblom, L. (2012). "Vi går till skogen" – En kartläggning av den planerade grovmotoriska träningen i förskolan. *KAPET. Karlstads universitets Pedagogiska Tidskrift*, årgång 8, nr 1.

<file:///C:/Users/jqvis/OneDrive/Skrivbord/redovisa%20resultat.pdf>

Wikland, M. (2012). *Små barns fysiska aktivitet (1-5 år)*. Stockholms läns landsting.

## Bilaga 1

### Enkät fysisk aktivitet och rörelse i förskolan

1) Kön:

Man            Kvinna            Annan

2) År i yrket:

1-5    5-10    10-15    15-20    20 ➡

3) Utbildning:

Förskollärare                      Barnskötare                      Annan utbildning

4) Har du fått någon vidareutbildning (fortbildning) inom rörelse/fysisk aktivitet de senaste fem åren?

Ja            Nej            Vet ej

Om ja i så fall vilken typ av utbildning, ex föreläsning -

---

---

---

---

5) Har du någon planerad rörelseaktivitet i din verksamhet?    Ja Nej

Om ja i så fall i vilka miljöer? \_\_\_\_\_

6) Hur anpassad är innemiljön för **planerade** rörelseaktiviteter?

Inte alls            Delvis            Helt och hållet

-

---

---

---

---

7) Hur anpassad är innemiljön för **spontana** rörelseaktiviteter?

Inte alls      Delvis      Helt och hållet

-

---

---

---

---

8) Byter ni miljö dvs förflyttar ni er från förskolans område med syftet att ha rörelse?

Ja              Nej

5 b) Om ja var och hur ofta \_\_\_\_\_ -

---

9) Har du någon uppfattning om övriga fördelar med rörelse i förskolan.

Ja              Nej

Kommentar \_\_\_\_\_ -

---

---

---

10) Finns det något som begränsar möjligheter till rörelse i förskolan?

Ja              Nej              Vet ej

Kommentar

---

---

---

---

---