



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Grundläraresexamen med inriktning mot arbete i fritidshem.
VT 2019
Fakulteten för lärarutbildning

Fritidslärare som varierar

En kvalitativ undersökning om fritidslärarnas
uppfattning om hur fysisk aktivitet erbjuds i
fritidshemmet

Elin Martinsson och Matilda Andersson

Författare

Elin Martinsson och Matilda Andersson

Titel

Fritidslärare som varierar

En kvalitativ undersökning om fritidslärarnas uppfattning om hur fysisk aktivitet erbjuds i fritidshemmet

Engelsk titel

Leisure-time teachers that vary

A qualitative study about leisure-time teachers perception of how physical activity is offered in the leisure-time center

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Bedömande lärare

Angerd Eilard

Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka fritidslärarnas uppfattning om hur fysisk aktivitet erbjuds i styrda aktiviteter och i fri lek i fritidshemmet. För att undersöka detta genomfördes kvalitativa intervjuer med sex fritidslärare på sex olika skolor i Skåne. Resultatet, som analyserades utifrån ett sociokulturellt perspektiv, visade att fritidslärarna uppfattar att de erbjuder varierande fysisk aktivitet i de styrda aktiviteterna för att komplettera elevernas fria lek. I elevernas fria lek uppfattar fritidslärarna att de erbjuder fysisk aktivitet genom att möjliggöra och visa olika aktiviteter och material för att ge eleverna inspiration samt "få igång" de elever som inte gör något. Fritidslärarna uppfattar att eleverna behöver stöttning i deras fria lek. Det framgår också att det finns elever som inte är fysiskt aktiva i en hög utsträckning samt att den fysiska miljön har en central roll i arbetet med fysisk aktivitet.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, fritidshem, fritidslärare, styrd aktivitet, fri lek, fysisk miljö

Förord

Vi har jobbat gemensamt med alla delar av studien, från början till slut. Därför vill vi tacka varandra för ett gott och väl genomfört samarbete. Vi vill också tacka de fritidslärare som medverkade i och möjliggjorde studien. Slutligen vill vi även rikta ett tack till alla som på olika vis hjälpt oss framåt, speciellt till vår handledare som stöttat och hjälpt oss under studiens gång.

Tack till er alla!

Elin Martinsson Matilda Andersson

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| 1. Inledning..... | 6 |
| 1.1 Styrdokument | 7 |
| 1.2 Begreppsförklaring | 8 |
| 1.3 Syfte..... | 8 |
| 1.4 Forskningsfrågor | 9 |
| 2. Litteraturgenomgång med forskningsöversikt..... | 9 |
| 2.1 Den fysiska aktivitetens betydelse för elevers utveckling..... | 9 |
| 2.2 Skolans betydelse för fysisk aktivitet | 11 |
| 2.3 Fritidslärares betydelse för elevernas lust att röra på sig | 13 |
| 2.4 Teoretiskt perspektiv | 14 |
| 3. Metod och bearbetning i/av empiri | 17 |
| 3.1 Val av insamlingsmetod | 18 |
| 3.2 Val av och beskrivning av undersökningsgrupp | 18 |
| 3.3 Genomförande | 19 |
| 3.3.1 Utformning av intervjuguide | 19 |
| 3.3.2 Intervjuerna | 20 |
| 3.3.3 Dokumentation och transkribering av intervjuerna..... | 21 |
| 3.4 Etiska övervägande..... | 21 |
| 3.5 Bearbetning och analys av det insamlade materialet..... | 22 |
| 3.6 Metoddiskussion..... | 23 |
| 4. Resultat..... | 26 |
| 4.1 Fri lek | 26 |
| 4.2 Styrda aktiviteter | 27 |
| 4.3 Inomhusmiljön och idrottshallen..... | 28 |
| 4.4 Utomhusmiljön och närmiljön..... | 29 |

| | |
|--|----|
| 4.5 Elevernas dagliga fysiska aktivitet | 30 |
| 5. Analys..... | 31 |
| 5.1 Fri lek | 31 |
| 5.2 Styrda aktiviteter | 32 |
| 5.3 Inomhusmiljön och idrottshallen..... | 33 |
| 5.4 Utomhusmiljön och närmiljön..... | 33 |
| 5.5 Elevernas dagliga fysiska aktivitet | 34 |
| 6. Diskussion | 35 |
| 6.1 Resultatdiskussion | 35 |
| 6.1.1 Den fysiska miljön..... | 37 |
| 6.2 Förslag till fortsatt forskning..... | 39 |
| Referenser..... | 40 |
| Bilagor | 45 |
| Bilaga 1 – Missivbrev till fritidslärarna..... | 45 |
| Bilaga 2 - Intervjuguide..... | 47 |

1. Inledning

I det moderna samhället är stillasittande beteende som till exempel tv-tittande, bilåkande och arbete vid skrivbord vanliga delar av vardagen och människor är till stor del av sin vakna tid stillasittande (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Samtidigt visar forskning att fysisk aktivitet och rörelse är viktigt för barns utveckling och en god hälsa (Engström, 2004). Enligt världshälsoorganisationens (WHO) globala rekommendationer ska barn och ungdomar ha minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet på måttlig till hög intensitet (WHO, u.å.). Sveriges rekommendationer följer WHO:s om minst 60 minuters sammanlagd fysisk aktivitet varje dag. Barn och ungdomar rekommenderas ha aerob fysisk aktivitet på hög intensitet samt ha muskel- och skelettstärkande aktiviteter minst tre gånger i veckan (FYSS, 2016a). Med aerob fysisk aktivitet menas träning där energibehovet täcks av förlopp som förbrukar syre. Det är den vanligaste formen av fysisk aktivitet där intensiteten kan variera (FYSS, 2016b). Muskel- och skelettstärkande aktiviteter kan till exempel utföras som delar av en lek (FYSS, 2016a). Även Sollerhed (2017) poängterar att rekommendationerna är minsta dosen och det bör vara mycket mer. Samtidigt har skolan inte lyckats med att kompensera för den minskade fysiska aktiviteten i barnens vardag (Engström, 2004).

Elevantalet i fritidshemmen i Sverige har ökat de senaste årtiondena. Samtidigt har även vistelsetiden ökat och den genomsnittliga vistelsetiden når upp till ca 30 timmar per vecka (Skolverket, 2018a). Då eleverna vistas mer och mer i fritidshemmet sätter det igång tankar hos oss om vilket ansvar och vilka möjligheter fritidshemmet har att tillgodose elevers behov av fysisk aktivitet i ett meningsfullt sammanhang för varje elev.

Vi har under vår verksamhetsförslagda utbildning sett hur fritidslärare bidrar till att eleverna i fritidshemmet är fysiskt aktiva både i styrda aktiviteter och i den fria leken. I den fria leken tillhandahåller lärarna eleverna med olika redskap och material såsom bollar, cyklar och musikspelare till danslekar. Fritidslärarna håller också olika styrda aktiviteter för eleverna utomhus och i idrottshallen, som till exempel hinderbanor och plättlekar. Det är fritidslärarna som är ansvariga för undervisningen i fritidshemmet och de har stor påverkan på vilka möjligheter till fysisk aktivitet som erbjuds eleverna. Med möjligheter menar vi vad som erbjuds i den fysiska miljön, i den fria leken samt i styrda

aktiviteter ledda av fritidslärarna. Vi har alltså sett olika exempel på hur fritidslärarna arbetar för att få in fysisk aktivitet i verksamheten.

Sätter fritidslärarna gränser för fysisk aktivitet eller skapar de möjligheter i olika miljöer? Sollerhed (2017) skriver att barn har en naturlig rörelselust som dessvärre lätt påverkas negativt av omgivningen, till exempel av den rörelsefattiga miljön och de vuxna som barnet inspireras av. I den här studien kommer vi att undersöka fritidslärarnas uppfattningar om fysisk aktivitet i fritidshemmet för att belysa fritidslärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet.

1.1 Styrdokument

I läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011, reviderad 2018 (Lgr11) kan vi läsa att fritidshemmet ska ge eleverna förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att delta i fysiska aktiviteter och få vara i olika naturmiljöer. Undervisningen i fritidshemmet ska bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet kan påverka hälsa och välbefinnande samt ge eleverna möjligheter att utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva genom att få uppleva rörelseglädje. Vidare ska fritidshemmet komplettera förskoleklassen och skolan genom att erbjuda möjligheter till reaktion och vila. Undervisningen i fritidshemmet ska stimulera elevernas goda utveckling och erbjuda eleverna en meningsfull fritid. "Detta ska ske genom att undervisningen tar sin utgångspunkt i elevernas behov, intressen och erfarenheter, men också att eleverna kontinuerligt utmanas ytterligare genom att de inspireras till nya upptäckter" (Skolverket, 2018b s.22). Skolan och fritidshemmet ska vara en plats där varje elev har rätt att utvecklas och undervisningen ska anpassas efter varje elevs behov och förutsättningar. Undervisningen ska främja elevernas fantasi och förmåga att lära i sociala samspel genom lek och rörelse samt möjliggöra en utveckling av goda kompisrelationer (Skolverket, 2018b).

1.2 Begreppsförklaring

I vår studie kommer begreppet *fysisk aktivitet* ha en central roll och det är ett begrepp som inte alltid har haft samma betydelse. När begreppet fann sin början innebar det att det var nödvändigt att vara fysiskt aktiv för att få tag i mat och var inte något som i första hand förknippades med hälsa eller välbefinnande. Idag definieras fysisk aktivitet som all rörelse som produceras av skelettmuskulaturen och som leder till en påtaglig ökning av energiomsättning. Den fysiska aktiviteten kan vara i olika intensitet och innefattar kroppsrörelse och alla kroppsövningar under hela dagen, som till exempel motion och idrott. Helt stilla borde vi aldrig vara, med undantag när vi sover eller äter (Sollerhed, 2017).

I arbetet förekommer också begreppet *hälsa*. Världshälsoorganisationen (WHO, 1948) definierar begreppet hälsa som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning (health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity).

I vår studie kommer vi använda begreppet *fritidslärare* och med det begreppet menas yrkesrollen lärare i fritidshem och fritidspedagog. Vi väljer att skriva fritidslärare som en förenkling av lärare i fritidshem. Ibland skrivs det bara lärare och då menar vi lärare i allmänhet, där fritidslärare är inkluderade. När barn som går i fritidshem ska benämnas kommer vi i huvudsak skriva *elever* men ibland kommer vi att skriva *barn* när vi syftar på barn i allmänhet.

Till sist är *styrda aktiviteter* och *fri lek* två återkommande och centrala begrepp. Med styrda aktiviteter menar vi aktiviteter som fritidslärarna har planerat och leder för elevgruppen i fritidshemmet. Med fri lek syftar vi till elevernas fria tid, när de får välja fritt och göra vad de vill.

1.3 Syfte

Syftet med studien är att undersöka fritidslärarnas uppfattning om hur fysisk aktivitet erbjuds i styrda aktiviteter och i fri lek i fritidshemmet.

1.4 Forskningsfrågor

- Hur uppfattar fritidslärarna att de erbjuder fysisk aktivitet i styrda aktiviteter respektive fri lek i fritidshemmet?
- Vilka möjligheter och hinder uppfattar fritidslärarna att det finns för fysisk aktivitet i den fysiska miljön (miljöer, lokaler och material)?
- I vilken utsträckning uppfattar fritidslärarna att eleverna är dagligt fysiskt aktiva i fritidshemmet?

2. Litteraturgenomgång med forskningsöversikt

I den här delen av arbetet kommer vi presentera litteratur och forskning där vi lyfter fram den fysiska aktivitetens betydelse för barns utveckling. Vi kommer också ta upp skolan/fritidshemmets roll i det moderna samhället som blir mer och mer stillasittande samt vilken påverkan fritidslärarna har på elevernas fysiska aktivitet. Det mesta av forskningen som vi tar upp riktar sig mot skolan då forskningsfältet riktat mot fritidshemmet är väldigt litet i jämförelse menar Falkner & Ludvigsson (2016). Detta beror med stor sannolikhet på att fritidshemmets verksamhet och yrke är förhållandevis nytt. En annan faktor är troligtvis att den organiserade tiden utanför den obligatoriska skolan i andra länder ser annorlunda ut jämfört med Sverige. Detta gör det svårt för forskare att överföra den utländska forskningen till den svenska fritidshemsverksamheten och hitta stöd i det pedagogiska innehållet (a.a.).

2.1 Den fysiska aktivitetens betydelse för elevers utveckling

Fysisk aktivitet och motorisk träning spelar en viktig roll för barns totala utveckling. Till den totala utvecklingen räknas den motoriska, fysiska, sociala och personliga utvecklingen (Engström, 2004). Behovet av fysisk aktivitet för att förebygga sjukdomar och skapa sig en god hälsa är större hos barn och ungdomar än hos vuxna (Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, 2007). Fysisk aktivitet är också viktigt för elevernas nuvarande och framtida hälsotillstånd. Barnen utvecklas psykiskt och socialt om situationerna med fysiska aktiviteter sker på barnens villkor och utspelas i en positiv

och uppmuntrande miljö (Engström, 2004). Barn som känner sig trygga i sin kropp kan lättare lita på andra och lättare skapa sig en social gemenskap. Barn behöver få uppleva rörelser på olika sätt, i olika situationer, i olika miljöer tillsammans med andra för att få erfarenheter och för att få uppleva sig själv i olika roller och funktioner (Grindberg & Jagtøien, 2000). Fler fysiska aktiviteter som eleverna uppfattar som roliga och glädjefyllda kan bidra till en känsla av social gemenskap och en belåtenhet med skolarbetet (Ericsson, 2003).

Fysisk aktivitet är som nämnt även viktigt för barns motoriska utveckling, då denna utveckling sker genom kroppsrörelse (Ericsson, 2003). Samtidigt är god motorik en förutsättning för att kunna vara fysiskt aktiv, vilket innebär att fysisk aktivitet och motorik är beroende av varandra (Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2009). Motorisk träning i skolan kan förutom att ha en viktig betydelse för barns motorik även ha en betydelse för elevernas skolprestationer (Ericsson, 2003; Käll, Nilsson & Lindén, 2014). Ericsson (2003) fann i sin studie att mer fysisk aktivitet och motorisk övning tycks ha betydelse för elevernas skolprestationer i svenska och matematik. Hon tar upp att det verkar ha en speciell betydelse för elevernas skrivförmåga, läsförmåga, rumsuppfattning och tankefärdighet.

Om barn och ungdomar ofta är stillasittande och inte ägnar mycket tid till fysisk aktivitet utgörs ett hot mot deras framtida hälsa (Mikaelsson, 2012). Hälsovinster som kommer med fysisk aktivitet är bland annat förbättrad kondition, självkänsla, förbättrad skolprestation, ökad muskelstyrka samt förbättrad skelett-, metabol- och mental hälsa. Fysisk aktivitet har även en positiv påverkan på blodtrycket och blodfetterna (FYSS, 2016a). Samtidigt som forskningen visar på många fördelar med fysisk aktivitet menar Smedegaard, Christiansen, Lund-Cramer, Bredahl & Skovgaard (2016) att många barn och ungdomar rör sig för lite för att erhålla fördelarna som kommer med fysisk aktivitet.

Den fysiska aktivitet som eleverna upplever under sin dag i fritidshemmet sker ofta genom lek och det är i leken som eleverna får möjlighet att utveckla bland annat uthållighet, fantasi, samförstånd, kreativitet och samarbetsförmåga. Leken i skola och fritidshem har under lång tid setts ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv, vilket innebär att aktiviteten har fokus på utveckling och lärande (Falkner & Ludvigsson, 2016). Ericsson (2003) menar i sin avhandling att barn med motoriska svårigheter utesluts när de andra barnen leker eller idrottar. Hon skriver också att barnen med

motoriska svårigheter väljer att inte vara med i bollspel eller gymnastik-liknande situationer.

2.2 Skolans betydelse för fysisk aktivitet

Över hela världen går människan mot en minskad fysiskt aktiv vardag. Därför blir skolan en viktig arena för att skapa goda levnadsvanor, lägga grunden för förändringar och gynna god hälsa genom att främja fysisk aktivitet (Käll, Nilsson & Lindén, 2014). Skolan blir en viktig arena eftersom skolan har förutsättningen att nå ut till majoriteten av barnen (Smedegaard et al. 2016). Engström (2004) menar att trots att kunskaperna om den fysiska aktivitetens betydelse för god hälsa blir säkrare, tycks människan minska sina fysiska ansträngningar både i hemmet och i arbetet. En anledning är att människan har utvecklat teknologi för att slippa använda muskelkraft (a.a.). Ett hinder för fysisk aktivitet är att individerna väljer stillasittande aktiviteter som dator, bio och tv, vilket minskar intresset för att vara fysisk aktiv (Mikaelsson, 2012). Faskunger (2007) menar att ett annat hinder för fysisk aktivitet är en känsla av otrygg miljö. Genom att öka barnens trygghet finns det chanser till att intresset för att vara fysisk aktiv ökar. Den samtida forskningen är överens om att människor i det moderna samhället blir mer och mer stillasittande (a.a.)

Andra faktorer som påverkar möjligheterna till fysisk aktivitet är både den omgivande miljön och vädret (a.a.). Den naturliga rörelselust som finns hos barn kan påverkas av miljön vi lever i idag, som är rörelsefattig (Sollerhed, 2017). Med tiden blir platser och fria ytor som passar för barns fria lek och aktiviteter färre och mindre. Om både den fysiska inomhusmiljön och utomhusmiljön är flexibel är det lättare att anpassa den grovmotoriska leken efter elevernas ålder, kunskaper och behov (Grindberg & Jagtøien, 2000). Skolans utomhusmiljö kan ses som en informell lärandemiljö och elevernas frirum, där eleverna får vara aktiva och befinna sig i en utvecklingsmiljö (Björklid, 2005). Tillgänglighet till parker och andra grönområden påverkar fritidshemmets möjligheter till utevistelse, vilket påverkar den fysiska aktiviteten. Skolan är en del av de miljöer som påverkar den fysiska aktiviteten som krävs för att eleverna ska utvecklas fysisk, mentalt och socialt (Faskunger, 2007).

Skolans värld har inte lyckats med att kompensera för den minskade fysiska aktiviteten i barnens vardag. Det finns möjligheter för den enskilda skolan att i viss utsträckning prioritera ytterligare tid för fysisk aktivitet av något slag (Engström, 2004). Ökad fysisk aktivitet i skolan är förknippat med en bättre fysisk, psykisk och social hälsa och välbefinnande (Smedegaard, et al. 2016). År 1928 var barn aktiva på ett annat vis än vad de är idag och då hade eleverna idrott sex timmar varje vecka. Vid den nya läroplanen 1994 drogs tiden för ämnet idrott och hälsa ned och har därefter inte ökat igen. Tiden ligger numera på cirka en timme per vecka, vilket gör Sverige till ett av dem länder i Europa med lägst idrottstid i skolan. Rädslan för att minska tiden för de teoretiska ämnena kan finna sig som ett hinder för idrottstiden (Sollerhed, 2017).

För att stimulera elever till en hälsosam livsstil med ökad fysisk aktivitet, både efter skoltid och i framtiden när eleverna blir äldre, är det viktigt att eleverna får uppleva fysisk aktivitet som är positiv och glädjefylld (Ericsson, 2003). Skolan kan vara den enda platsen för en del barn där de får delta i någon form av glädjefylld fysisk aktivitet (Käll, Nilsson & Lindén, 2014). För att skapa positiva erfarenheter är även andra faktorer viktiga. Det optimala är att den fysiska aktiviteten sker i en miljö som är säker men samtidigt funktionell, att läraren är bestämd men välkomnande samt att det erbjuder sociala samspel (Bailey, Hillman, Arent & Petitpas, 2013). Den svenska skolan borde lägga större vikt vid fysisk undervisning och fysiskt aktiva program dels för att gynna elevernas hälsa men också för att gynna elevernas teoretiska prestationer (Käll, Nilsson & Lindén, 2014).

Fält, Jangenmo & Bringsén (2018) menar att mer fysisk aktivitet inom skolans ramar har potential att få en betydelsefull roll i det framtida folkhälsoarbetet. Det innebär dock inte att lösningen behöver betyda införandet av mer tid för ämnet idrott och hälsa. Författarna menar att eleverna i deras studie upplevde deras PULS-pass som roligare än idrottslektionerna på grund av att det inte fanns några bestämda prestationskrav och det var en varierande utformning som gjorde det möjligt att bara ha roligt (Fält, Jangenmo & Bringsén, 2018). Hyndman & Telford (2015) skriver att det finns växande bevis för att skolan har möjligheter att under raster bidra till att barn kommer upp till 50 % av den rekommenderade timmen av daglig fysisk aktivitet. Författarna skriver också att det finns goda möjligheter för fysiska aktiviteter efter ordinarie skoltid (a.a.). Den fysiska aktivitet som erbjuds under tiden i skolan och fritidshemmet är en stor del av elevernas

totala aktivitetsnivå. Lektionerna i ämnet idrott och hälsa samt rasterna är de tillfällen under skoldagen som ger eleverna möjlighet till fysisk aktivitet (SBU, 2007).

2.3 Fritidslärares betydelse för elevernas lust att röra på sig

Isberg (2009) upptäckte i sin studie att fritidsläraren spelar en central roll för att motivera eleverna till att vara fysiskt aktiva. Deltagarna i hennes studie gjorde reflektioner som pekade på att om fritidsläraren hade en positiv attityd och engagemang bidrar det till ett ökat intresse för fysisk aktivitet hos eleverna. Även fritidslärares innehåll i feedback och sätt att uppmuntra främjade eleverna till att vara fysiskt aktiva (a.a.). För att eleverna ska utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva genom hela livet är det viktigt att fritidslärarna skapar möjligheter för eleverna att uppleva rörelseglädje och en känsla av att vara delaktig. Det är också viktigt att fritidslärarna ger eleverna möjligheter att utveckla en förståelse och kunskap om varför man gör vissa aktiviteter och rörelser (Ericsson, 2003).

Om målet är att eleverna ska utveckla ett positivt förhållande till fysisk aktivitet menar Fält, Jangenmo & Bringsén (2018) att det är viktigt att inte låta intrycken av glädje ersättas av yttre värden som prestationskrav. Följaktligen ställer det ett stort ansvar på läraren. Fritidsläraren har också en viktig uppgift att skapa ett positivt socialt klimat och sammanhang med fysisk aktivitet för att främja att eleverna får positiva erfarenheter av fysisk aktivitet enligt Bailey et al. (2013). Positiva erfarenheter av fysisk aktivitet medför en god cirkel och gynnar elevernas välmående och självbild. Lyckas fritidsläraren inte skapa ett positivt socialt klimat och eleverna får negativa erfarenheter av fysisk aktivitet medför det istället en ond cirkel där eleverna får en missnöjd inställning till fysisk aktivitet (a.a.).

De vuxna som befinner sig i barns omgivning har en stor påverkan på barnens lust att röra sig och denna påverkan kan ske både omedvetet och medvetet (Sollerhed, 2017). Om fritidslärarna själva får uppleva glädjefyllda fysiska aktiviteter kan det påverka fritidslärares förutsättningar att på ett naturligt sätt erbjuda eleverna rörelseglädje (Ericsson, 2003). Människan är formbar och möter olika kulturella- och moraliska fenomen bland annat i sin uppfostran. Lärarna kan i stor utsträckning påverka barnets

utveckling av synen på livet, samhället och medmänniskor eftersom undervisning och vägledning är viktiga resurser i uppfostran (Grindberg & Jagtøien, 2000).

För att motivera elever som har motoriska svårigheter är det essentiellt att lärarna har goda kunskaper om hur man kan arbeta för att stimulera den motoriska utvecklingen (Ericsson, 2003). Vidare poängterar Ericsson (2003) vikten av att alla lärare på skolan, inte bara lärare i skolämnet idrott och hälsa, har en teoretisk och praktisk kunskap i att observera och arbeta med barns motoriska utveckling och fysisk aktivitet. Det skulle möjliggöra att olika former av kroppsrörelse och motoriska övningar kan ingå som en naturlig del under hela skoldagen. Lärarens sätt att planera, organisera och leda fysiska aktiviteter kan ha betydelse för vilken påverkan den fysiska aktiviteten ger elevernas motoriska utveckling och koncentrationsförmåga (a.a.).

Fält, Jangenmo & Bringsén (2018) skriver i sin studie att deras resultat visar att det finns ett tydligt samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Även det sociala sammanhanget, miljön, intressen och framförallt känsla av att ha roligt, nämns som faktorer för välbefinnande. För att ha roligt är olika organiserade och oorganiserade aktiviteter innehållande fysisk aktivitet i vardagen ett viktigt inslag. Det ställer krav på fritidslärarna att strukturera upp en verksamhet som kan erbjuda eleverna detta.

2.4 Teoretiskt perspektiv

I följande avsnitt skrivs en presentation av vår teoretiska utgångspunkt fram. Vi har valt det sociokulturella perspektivet som är en teori som starkt har influerat dagens skola (Säljö, 2014b).

Vygotskij (1978) menar att barns utveckling och lärande är nära förknippade med varandra. Vidare anser Vygotskij (1978) att leken har ett stort inflytande på barns utveckling. En annan viktig del i barns utveckling är vilka verktyg och hjälpmedel som finns i deras sociokulturella verklighet. Med dessa verktyg och hjälpmedel kan eleverna tillägna sig olika kunskaper (a.a.). Människan och miljön påverkas av varandra i interaktion och tankeutvecklingen sker i det sociala samspelet med centrala faktorer som kultur och kommunikation (Vygotskij, 1995).

Vi har valt att använda oss av Säljös och Strandbergs nutida tolkningar av Vygotskijs tankar, idéer och begrepp. Det är bland annat genom Säljö och Strandberg som det stora intresset för det sociokulturella perspektivet har ökat i Sverige (Säljö, 2014b). Enligt Säljö (2014b) menar Vygotskij att skolan spelar en betydelsefull roll då det är i skolan barn kan komma i kontakt med olika kunskaper de annars inte hade kommit i kontakt med. Skolan har en viktig funktion i att återskapa kunskaper och färdigheter i ett komplicerat samhälle (Säljö, 2015). Då skolan enligt det sociokulturella perspektivet och tidigare forskning (se avsnitt 2.2) spelar en betydelsefull roll menar vi att det är befogat att undersöka hur fritidslärarna, i detta fall, uppfattar att de erbjuder eleverna fysisk aktivitet. Vygotskijs arbete med utveckling, språk och lärande är roten för det sociokulturella perspektivet (Säljö, 2014b). I vårt arbete har vi valt att lägga ett speciellt fokus på begreppen: den proximala utvecklingszonen, scaffolding, appropriering, mediering, artefakter samt rum och miljö. Vi valde dessa begrepp dels för att tolka fritidslärarnas betydelse som den mer kompetenta i arbetet med elevernas fysiska aktivitet men även för att tolka den fysiska miljöns betydelse.

Människan är ständigt under utveckling på ett eller annat sätt. Utveckling kan ses som människans naturliga tillstånd. Enligt det sociokulturella perspektivet utvecklas kunskaper och färdigheter i samspel mellan elev och elev, mellan elev och lärare och i samspel med miljö och redskap. Genom samspel med andra i olika aktiviteter tillägnar sig barnen olika kunskaper och erfarenheter där interaktion och kommunikation är av yttersta betydelse (Säljö, 2014b.). Elevernas utveckling är beroende av hur lärarna ordnar för olika samspel och hur lärarna möjliggör för eleverna att då delta i olika aktiviteter (Strandberg, 2006). Hur lärarna erbjuder fysisk aktivitet och hur de skapar olika aktiviteter och sammanhang kommer undersökas i vår studie. Den fysiska aktiviteten sker till stor del i olika sociala samspel.

Den proximala utvecklingszonen (zone of proximal development) är en grundläggande faktor i det sociokulturella perspektivet för att en utveckling ska kunna ske (Säljö, 2015). Enligt Säljö (2014b) menar Vygotskij att när ett barn behärskar en färdighet är barnet också nära att behärska något nytt men behöver hjälp av en mer kompetent person för att nå dit. Utvecklingszonen är alltså den region mellan vad barnet kan självständigt och vad barnet kan med hjälp av en mer kompetent person (a.a.). Eleverna utvecklas genom vägledning av en mer kompetent person, i detta fall läraren men det

kan också vara en annan elev. När eleven är i den proximala utvecklingszonen är den känslig för instruktioner och förklaringar. För den mer kompetenta, alltså läraren, är det av yttersta vikt att ge eleven ett stöd så att eleven kan ta sig vidare. Läraren kan inte ta över för eleven utan eleven måste själv förstå och ta sig vidare. Läraren ska i början ge eleven mycket stöd för att sedan successivt ge eleven mindre och mindre stöd och till sist ska läraren inte ge eleven något stöd alls då eleven nu ska klara det självständig. Detta benämns som *scaffolding* (a.a.). “Genom scaffolding inom ramen för utvecklingszonen kan man appropriera kunskaper som den andre personen hade” (Säljö, 2014b s.306). *Appropriering* innebär att barns lärande sker gradvis i olika faser där de successivt lär sig att hantera ett fysiskt redskap (Säljö, 2015). I varje socialt samspel som eleverna möter har de möjligheter att appropriera, alltså ta till sig kunskaper från de elever och/eller lärare som är aktiva i samspelet (Säljö, 2014a).

Mediering innebär att barnen använder redskap eller verktyg för att förstå dess omvärld och handla i den (Säljö, 2014a). Det finns någonting mellan barnet och miljön (Strandberg, 2006). Vygotskij skiljer på två typer av redskap: de mentala och de fysiska (Säljö, 2014b). Med mentala redskap avses begrepp som används när vi tänker och kommunicerar, som till exempel begreppet procent. Med fysiska redskap avses det vi använder för att utföra saker som inte kan utföras enbart med vår kropp, till exempel använder vi en hammare för att slå ner en spik, det kan inte utföras med enbart vår hand. Vygotskij menar att det finns ett samband mellan att människan tänker med redskap och att människan använder redskap när fysiska aktiviteter utförs (Säljö, 2015). Färdigheter är inte teoretiskt eller praktiskt, de är alltid både och (Säljö, 2014b). Det sociokulturella perspektivet antar att människans lärande bland annat handlar om att kunna hantera olika fysiska redskap (Säljö, 2015).

Artefakter förklaras som verktyg. Hela vår vardag är fylld av olika fysiska verktyg, alltså artefakter. I arbetet med fysiska aktiviteter kan artefakter till exempel vara bollar, hoppprep och fotbollsmål, alltså materialet som erbjuds i den fysiska aktiviteten är artefakter. Artefakter har en historisk erfarenhet på så vis att det är ett resultat från tidigare generationers upplevelser. Artefakterna hjälper eleverna att tänka och göra (Strandberg, 2006).

De olika *rummen och miljöerna* som eleverna har tillgång till är viktiga att beakta då Strandberg (2006) menar att de i hög utsträckning påverkar elevernas utveckling. Varje

rum ger uttryck för vissa kunskaper, erfarenheter, känslor och förväntningar. Lärarna bör reflektera över vilka aktiviteter som är möjliga eller inte möjliga i ett rum eller miljö och vad det i så fall kan innebära samt om det finns möjligheter för eleverna att förändra rummet efter deras tycke. Lärare bör inte i alltför stor utsträckning sammanställa färdiga rum eller miljöer utan det finns en fördel i att låta eleverna tillsammans med lärarna påverka miljöns utformning (a.a.). Klassrummet är en bra plats för elevernas utveckling, men fritidshemmets lokaler kompletterar utvecklingen genom att det bland annat ger utrymme för kreativitet (Strandberg, 2014).

Strandberg (2014) påstår att utemiljön är något som intresserar både barn och vuxna eftersom den består av en mångfald som bidrar till många olika upplevelser hos människan. Eleverna utvecklas genom många erfarenheter, vilka bör vara varierande. Om eleverna får vistas mycket i olika utemiljöer kan de senare associera undervisningen till miljöerna de fått uppleva. Strandberg (2014) beskriver skolgårdarna som “vilken bok som helst, det finns ytor och djup, det finns något mer - där borta” (Strandberg, 2014 s.137), men menar att det “där borta” behöver upptäckas och arbetas med, det är inte något som händer av sig själv.

Strandberg (2014) anser att fritidshemmet har ett större utrymme att bilda andra lärprocesser än de målstyrda som förekommer i klassrummet under skoltid. Det kan bland annat bero på att fritidshemmet inte har kunskapskrav som skolan har, vilket bidrar till att det ges utrymme till att ändra verksamhetens utformning varje vecka. Fritidshemmet är mer informellt där lärprocesserna involverar interaktionerna, verktygen och kontexten. Lokalerna och miljöerna bör vara utformade så att eleverna kan vara aktiva, både med lärarna och med kompisarna. Elevernas utveckling påverkas av vad eleverna gör under tiden de är i skolan (a.a.).

3. Metod och bearbetning i/av empiri

Empirin i den här studien har samlats in genom kvalitativa intervjuer med sex olika fritidslärare på sex olika skolor i Skåne. I den här delen av arbetet redogörs vårt val av insamlingsmetod och urval, vi beskriver vilka förberedelser som har gjorts, hur undersökningen gick till samt hur vi har bearbetat och analyserat vårt insamlade

material. Kapitlet avslutas med en metoddiskussion där vi reflekterar över studiens olika delar.

3.1 Val av insamlingsmetod

Eftersom studiens syfte har sin utgångspunkt i fritidslärarnas uppfattning om fysisk aktivitet är kvalitativa intervjuer en befogad metod enligt Patel & Davidsson (2011). De menar att syftet med kvalitativa intervjuer är att upptäcka och identifiera något, till exempel informantens uppfattning om en företeelse. Vid användandet av kvalitativa intervjuer som metod kan man aldrig förbereda svarsalternativ i förväg utan frågorna ska ge den intervjuade utrymme att svara med egna ord (a.a.). Kvalitativa intervjuer är en flexibel metod som möjliggör fylliga och detaljerade svar. För att förstå vad andra människor tänker, känner och menar är samtal viktiga och det är svårt att observera (Christoffersen & Johannessen, 2015). Detta är en avgörande anledning till att vi valde kvalitativa intervjuer som metod för vår studie. För att senare kunna tolka betydelsen av det som undersökts borde de kvalitativa intervjuerna få fram beskrivningar av informantens vardagsvärld (a.a.).

3.2 Val av och beskrivning av undersökningsgrupp

Studiens undersökningsgrupp var fritidslärare i Skåne. När urvalet av skolor gjordes, alltså valet att bara intervjua fritidslärare på skolor som vi kände till sedan tidigare kan det benämnas som ett bekvämlighetsurval, att man gör ett urval som är enkelt (Christoffersen & Johannessen, 2015). Det fanns inget fokus på genus- eller åldersperspektiv vilket innebar att ålder och kön på informanterna inte var viktiga för oss men vi var dock medvetna om att de är två faktorer som kunde påverka intervjuerna (Patel & Davidson, 2011). Beslutet togs att endast intervjua personal med utbildning inom fritidshemmet. Det är den utbildade och behöriga personalen som ansvarar för fritidshemsverksamheten på sin skola. Vi intervjuade en fritidslärare per skola för att få en heterogenitet i målgruppen avseende deras lokaler, material och så vidare, vilket innebär att vi var ute efter fritidslärare som på förhand inte hade samma förutsättningar.

Totalt medverkade sex fritidslärare i undersökningen. Vårt val av antal deltagare berodde dels på undersökningens tidsbegränsning och dels på när vi upplevde en mättnad i informanternas svar.

3.3 Genomförande

Vi började med att läsa på om tidigare forskning för att få kunskap om vårt område innan intervjuerna påbörjades. Det är en stor fördel om den som intervjuar är kunnig inom området som ska studeras (Patel & Davidson, 2011).

Till att börja med kontaktade vi rektorerna på skolorna vi ville besöka. När vi fått godkännande av rektor togs kontakt med utvalda lärare via mejl tillsammans med ett missivbrev (se bilaga 1). Några av informanterna valdes ut av oss och några rekommenderade rektorerna till oss. Informanterna fick sedan godkänna genomförandet av intervjun via mejl. Genom dialog via mejl och/eller telefon bokades tid med informanterna för att genomföra intervjun. Vi räknade med att behöva cirka en timme av informantens tid så att det skulle finnas tid för informanten att ställa frågor men även för att kunna prata om saker som inte berörde våra förutbestämda frågor.

3.3.1 Utformning av intervjuguide

Studien bygger på semistrukturerade/delvis strukturerade intervjuer. Det innebär att vi utformade en övergripande intervjuguide (se bilaga 2) med några förbestämda frågor som utgjorde en utgångspunkt för intervjuerna. Inför utformningen av intervjuguiden diskuterades vad vi ville ta reda på och därefter formulerade vi frågor som sedan omformulerades och specificerades för att frågorna skulle besvara syftet. När vi utformade vår intervjuguide formulerade vi frågorna så att fritidslärarna skulle få beskriva sin upplevelse, då vi inte ville att intervjun skulle upplevas som ett "förhör" där vi var ute efter ett rätt eller fel. I en semistrukturerad intervju ska intervjuguiden vara en halvt strukturerad lista över olika frågor som ska beröras. Det avgörande är om frågorna möjliggör för informanten att berätta om sina upplevelser (Bryman, 2011). Frågorna var öppna och vi som forskare hade endast en liten påverkan på hur informanten svarade då informanterna svarade med egna ord. Semistrukturerade

intervjuer möjliggjorde en fin balans mellan standardisering och flexibilitet (Christoffersen & Johannessen, 2015).

3.3.2 Intervjuerna

När intervjuerna genomfördes åkte vi ut till skolorna där fritidslärarna arbetar och sedan fick fritidsläraren välja en avskild plats där vi kunde sitta ner i lugn och ro och genomföra intervjun. Christoffersen & Johannessen (2015) menar att det optimala är att genomföra intervju på en plats där informanten kan slappna av och inte bli störd samtidigt som det inte får vara för komplicerat för informanten att ta sig dit. Därför kan man med fördel låta informanten välja platsen och sätta ramen för intervjusituationen (a.a.). Det är även bra att sitta avskilt för att undvika att diktafonen fångar upp ljud i bakgrunden som kan förstöra ljudinspelningen (Bryman, 2008). Bryman (2008) menar även att det är bra att sitta ostört så informanten inte behöver oroa sig för att någon annan än de medverkande ska kunna höra vad som sägs.

Vi båda medverkade under samtliga intervjuer, men en av oss var mer aktiv och ledde intervjun medan den andra var mer passiv, förde anteckningar och flikade in vid behov. Vi ledde tre intervjuer var. Christoffersen & Johannessen (2015) skriver att fördelen med att vara två forskare som medverkar i intervjun är att forskarna efteråt kan diskutera sina olika tolkningar. Samtidigt finns det en risk att informanten känner sig i minoritet. Det är viktigt att forskaren som medverkar i intervjun är medveten om att olika roller och förhållningssätt kan påverka tonen i samtalet (Patel & Davidson, 2011).

Vid intervjuerna utgick vi från frågorna i vår intervjuguide men det gavs även möjlighet för informanterna att tillägga något utanför våra frågor. Under intervjun var vi flexibla, vilket anses vara viktigt för att inte vår semistrukturerade intervju skulle övergå till att vara strukturerad (Bryman, 2011). För att vara något förberedda inför intervjuerna genomfördes en pilotintervju men på grund av tidsbrist utfördes pilotintervjun med en lärare på Högskolan Kristianstad som tidigare varit verksam ute på fältet. Under pilotintervjun utgick vi från det upplägg som var bestämt att vi skulle ha under intervjuerna med fritidslärarna. En av oss var den ledande intervjuaren medan den andra var mer passiv och flikade in vid behov. Anledningen till samma upplägg var för att prova vår intervjuteknik och för att se eventuella brister som behövdes förbättras.

Pilotstudien gav oss även möjlighet att prova våra intervjufrågor för att se om det var någon av frågorna vi inte tyckte var givande i förhållande till syftet. Efter pilotintervjun slogs några frågor ihop som vi upplevde frågade samma sak, samt att någon fråga togs bort helt då den inte besvarade syftet.

3.3.3 Dokumentation och transkribering av intervjuerna

Hela intervjuerna ljudinspelades, då en fördel med ljudinspelning är att få informanternas exakta svar och även kunna få tillgång till dessa svar efter intervjun. Det var även en fördel att vi som forskare kunde hålla en bättre kontakt med informanterna under intervjun eftersom allt som sades inte behövde antecknas. Vi var också medvetna om att det fanns nackdelar med denna metod, exempelvis att ljudinspelningen kunde hämma informanternas spontana svar (Patel & Davidson, 2011). Det fördes även delvis anteckningar under intervjuerna, vilka inte var omfattande. Fokus låg på att dokumentera den icke verbala kommunikationen så som gester, kroppsspråk och uttryck.

Vi transkriberade de inspelade intervjuerna efter hand som de genomfördes för att underlätta vårt arbete. När alla intervjuer var genomförda och transkriberade gick vi vidare till resultat, analys och diskussion där vi analyserade resultatet i förhållande till vårt teoretiska perspektiv, det sociokulturella perspektivet, för att tolka resultatets innebörd.

3.4 Etiska övervägande

Vi började med att söka godkännande från rektorerna på de skolor där vi tänkte intervjua fritidslärare. Därefter kontaktades fritidslärarna tillsammans med missivbrev (se bilaga 1). När kontakten togs med fritidslärare fick de kort information om vår studie och genom missivbrevet gavs informanterna mer ingående information om vår studie och att deras medverkan var helt frivillig. De fick även information om vad som var vår tanke med intervjun och att deras svar endast skulle användas till vår studie, därefter skulle inspelningarna raderas. Intervjumaterialet kunde endast tas del av forskarna, handledaren och examinatorn. Via missivbrevet fick fritidslärarna även

information om var vår färdiga uppsats kommer att publiceras och på så sätt var de kan ta del av det färdiga materialet.

Fritidslärarna fick skriva under missivbrevet och även kryssa för godkännande att de deltog i intervjun samt godkännande för ljudinspelning och på så sätt fick vi informanternas samtycke. Informanterna hade ett fritt val att avsluta sin medverkan om de skulle önskat det, även mitt under intervjun, utan att behöva motivera varför eller att det skulle leda till negativa känslor eller konsekvenser. Detta framgick i missivbrevet, men vi berättade även det för informanten innan intervjun påbörjades. Våra insamlade data behandlades konfidentiellt vilket innebär att vi inte angav informanternas riktiga namn, ålder eller var de arbetar i studien för att skydda deras identitet utan istället gavs informanterna fiktiva namn för att benämna dem. Informationen om att datan behandlades konfidentiellt fick fritidslärarna i samband med intervjun.

Dessa ställningstagande gjorde vi för att uppnå Vetenskapsrådet forskningsetiska principer vilka har konkretiserats i fyra krav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002).

3.5 Bearbetning och analys av det insamlade materialet

Efter intervjuerna påbörjades bearbetningen genom att transkribera hela vårt ljudinspelade material, ord för ord. Vi transkriberade tre intervjuer var och delgav sedan materialet med varandra genom digitala dokument. Nästa fas var att gå igenom allt det nedskrivna materialet för att ta bort alla onödiga småord som aldrig ledde till en färdig mening. Bearbetning av det transkriberade materialet har gjorts utifrån en innehållsanalys. Innehållsanalys är en metod för att behandla och tolka stora mängder empiri (Graneheim & Lundman, 2004).

Vi började med att plocka ut meningsenheter, det vill säga ord, meningar eller stycken som genom sitt innehåll och sammanhang hör ihop (Graneheim & Lundman, 2004). För att plocka ut meningsenheterna markerades vårt transkriberade material med olika färgpennor. Sedan kondenserade vi meningsenheterna till en kortare text utan att ta bort det centrala innehållet. De kondenserade meningsenheterna bildade en utgångspunkt för kategorierna. När vi slog ihop kondenserna som hade samma innehåll resulterade det i

fem olika kategorier. Innehållet i kategorierna är liknande och skiljer sig från innehållet i de andra kategorierna (a.a.). De är:

- Fri lek
- Styrda aktiviteter
- Inomhusmiljön och idrottshallen
- Utomhusmiljön och närmiljön
- Elevernas dagliga fysiska aktivitet

Till sist analyserade vi vårt resultat med hjälp av vår teoretiska utgångspunkt, det sociokulturella perspektivet, för att tolka resultatets innebörd. Vi valde ut några nyckelbegrepp från teorin som var relevanta för studien i förhållande till syftet. Begreppen är följande: den proximala utvecklingszonen, scaffolding, appropriera, mediering, artefakter samt rum och miljö.

3.6 Metoddiskussion

Studien är byggd på kvalitativa semistrukturerade intervjuer och vi anser att det var ett bra val av metod då vi var ute efter fritidslärares uppfattningar om fysisk aktivitet. Vi är medvetna om att intervjuer resulterar i vad fritidslärarna säger att de gör, och inte vad de faktiskt gör. Observationer hade eventuellt kunnat ses som ett komplement till intervjuerna men på grund av den begränsade tidsram upplevdes inte det som genomförbart. Observationer kan i många fall kräva mer tid för både forskarna och informanterna än vad en intervju gör. Intervjuer kan även göra att vi som forskare får reda på fler situationer än vad som hade visats under en observation (Bryman, 2011). Bryman (2011) poängterar också en fördel med intervjuer i förhållande till observation. Han anser att det finns frågeställningar som inte går att få svar på i observationer utan att den praktiska metoden är kvalitativa intervjuer (a.a.). Eftersom pedagogernas åsikter och tankar är i fokus anses kvalitativa intervjuer var den bästa metoden för oss.

Vi är emellertid medvetna om att vår teoretiska utgångspunkt egentligen inte är helt optimal i förhållande till vårt val av metod. Det sociokulturella perspektivet hade troligtvis passat bättre för en observationsstudie men vi menar samtidigt att de valda sociokulturella begreppen är relevanta för vår studie då de kunde hjälpa oss att tolka det

fritidslärarna berättade gällande fritidslärarnas betydelse som de mer kompetenta i arbetet med elevernas fysiska aktivitet. Härutöver menar vi att det sociokulturella perspektivet även var relevant för att tolka den fysiska miljöns och redskapens betydelse.

Innan intervjuerna skickades ett missivbrev ut med information och samtycke till samtliga informanter. Vi valde att inte skicka ut intervjufrågorna i förväg för att undvika att informanterna skulle förbereda ett "korrekt" svar istället för att delge oss sina egna uppfattningar. Å andra sidan hade det kanske gjort att vi hade fått mer omfattande intervjuer då informanterna hade haft möjlighet att tänka efter innan intervjutillfället. Vid två intervjuer bad informanterna att få läsa igenom intervjuguiden precis innan intervjustart då de uttryckte att de ville se vad intervjun skulle handla om. Vi gick med på detta men upplevde i efterhand att det gjorde att informanterna svarade på en annan fråga än den som ställdes, kanske för att de tänkte på en annan fråga som de fastnade vid där de läste intervjuguiden.

Vi förtydligade för informanterna innan intervjustart att det var deras upplevelser vi var ute efter, men vid en intervju var det en informant som efter varje fråga uttryckte något i stil med "svarade jag rätt nu?" "var det bra svarat?". Vi lyckades alltså inte formulera frågorna så detta blev tydligt för informanten och vi lyckades inte heller skapa det avslappnade "samtalsklimatet" som önskades i varje intervju. Ö andra sidan hade detta scenariot kanske utspelat sig ändå, då det finns en möjlighet att läraren känner ett behov av att svara (politiskt) korrekt i alla fall.

Vi valde att ljudinspela samtliga intervjuer, vilket också kan ha varit en bidragande faktor till den osäkerhet som vissa lärare uttryckte. Det finns en risk att informanternas svar hämmas när en ljudinspelare finns i närheten (Patel & Davidson 2011). Vi var medvetna om att denna risk och att informanternas spontana svar skulle påverkas. Vid ett tillfälle fortsatte informanten att prata efter att diktafonen stängts av. Om det beror på att det var något informanten inte ville säga under inspelning eller om det bara var något som informanten kom på då och ville dela med sig av är oklart. Varje intervju avslutades med att fråga om det var något informanten ville få sagt som vi inte frågat om eller liknade. Alla informanter godkände att intervjun spelades in men det var en informant som uttryckte att hen inte gillade att bli inspelad egentligen och vi fick känslan av att informanten i början var något obekvämt med att bli ljudinspelad.

Bryman (2011) menar att en nackdel med diktafoner är att de kan fånga upp ljud i bakgrunden som kan förstöra ljudinspelningen och därmed försvåra transkriberingen. Vid en av intervjuerna fångade diktafonen upp ljud i bakgrunden som vi sedan kunde höra i inspelningarna och det var då svårare att höra vad informanten sa och få ett sammanhang i svaret.

Vi valde att kontakta rektorer på sex skolor som vi kände till sedan tidigare för att tjäna tid. Några av informanterna kände vi till sedan tidigare och det såg vi som en fördel då informanten förhoppningsvis skulle känna sig mer bekväm med någon de kände och resulterar i en mer kvalitativ intervju. Att det blev just de fritidslärarna som det blev beror dels på rektorn som gav oss kontaktuppgifter till specifika personer, eller att det var den enda utbildade fritidsläraren på skolan som kunde genomföra intervjun inom vår tidsram. Alltså har vi inte valt ut personer som har "rätt inställning".

Vi båda saknade erfarenhet av att genomföra intervjuer sedan tidigare. En pilotintervju genomfördes för att få testa på att leda en intervju samt för att få syn på tänkbara svar för att se om frågorna gav det vi var ute efter. Innan vi gav oss ut för att genomföra intervjuerna med de sex planerade fritidslärarna genomfördes en pilotintervju. På grund av tidsbrist togs valet att göra pilotintervjun med en lärare på Högskolan Kristianstad som tidigare varit verksam ute på fältet. Vi är medvetna om att pilotintervjun troligtvis hade varit mer lik kommande intervjuer om vi utfört den med en fritidslärare som är aktiv inom fritidsverksamheten.

Under intervjuerna var vi flexibla vilket gjorde att vårt semistrukturerade upplägg förblev semistrukturerat och inte övergick till strukturerat. Vi tror emellertid att intervjuerna hade kunnat bli ännu bättre om vi hade varit bättre på att ställa produktiva följdfrågor eller om intervjuguiden hade varit formulerad på ett sätt där vi kommit åt fritidslärarnas upplevelser från olika perspektiv utan att ställa alltför specifika frågor.

4. Resultat

I det här avsnittet presenteras studiens resultat. Avsnittet inleds med en kort presentation av fritidslärarna som medverkat i studien som sedan följs av vårt resultat som är uppdelat i fem olika kategorier.

Fritidslärare A arbetar som förstelärare i fritidshem på en F-6 skola. Läraren arbetar på en avdelning för elever i årskurs 3-6. Hen har läst fritidspedagogutbildningen som inkluderar utomhuspedagogik.

Fritidslärare B arbetar som fritidspedagog på en F-9 skola där läraren är en av de ansvariga för en fritidshemsavdelning för elever i årskurs två och tre.

Fritidslärare C arbetar som fritidspedagog på en avdelning för årskurs 1 elever, samt är arbetslagsledare för fritidshemmet på F-6 skolan. Fritidspedagog C har utöver sin fritidspedagogutbildning läst extra idrott och utevistelse.

Fritidslärare D arbetar som fritidspedagog på en F-6 skola på en avdelning för elever i alla årskurser.

Fritidslärare E arbetar som fritidspedagog på en avdelning för elever i årskurs 1-2, på en F-6 skola.

Fritidslärare F arbetar som fritidspedagog på en fritidshemsavdelning för elever i årskurs 2-6 på en F-6 skola. Hen har lärarlegitimation i idrott och hälsa upp till årskurs 3 samt simlärarutbildning.

4.1 Fri lek

I den fria leken ägnar sig eleverna åt det som dem redan kan, känner till och vet att de gillar. Det är framförallt fotboll och andra bollspel som lyfts fram som den fysiska aktivitet som eleverna främst ägnar sig åt i den fria leken. Även plättlekar, cyklar och aktiviteter i multiarena eller gagarink nämns. Det går i perioder vad som är populärt i elevernas fria lek. Vad som händer i elevernas fria lek beskrivs vara beroende av miljön. Utomhusmiljön erbjuder mer fysisk aktivitet än inomhusmiljön.

Fritidslärarnas roll i elevernas fria lek beskrivs vara att möjliggöra och visa olika aktiviteter och material för att ge eleverna inspiration samt “få igång” de elever som inte gör något. Fritidslärarna behövs också för att utveckla elevernas egna idéer till olika lekar och aktiviteter, för att komma ifrån att eleverna ska falla tillbaka till samma fysiska aktiviteter.

Elevernas fria lek beskrivs som viktig och meningsfull då eleverna får engagera sig i något som de upplever som roligt och givande. Fritidslärarna framhåller vikten av att eleverna ska hitta rörelseglädje. Det är väsentligt att lämna plats för elevernas fria lek, men eleverna behöver också stöttning. I intervjuerna framkommer det en särskild ovisshet kring elevernas fria lek då fritidslärarna beskriver en känsla av falsk trygghet med att bara släppa eleverna till fri lek och sedan “luta sig tillbaka och tänka att man är duktig pedagog för eleverna”, säger fritidslärare C. Fritidshemmet har inga kunskapskrav som skolan har vilket möjligen kan bidra till att pedagogerna inte känner någon press att prestera utan blir bekväma och lämnar eleverna helt ensamma i sin fria lek. Fritidslärare C säger:

Men fri lek det är väldigt viktigt, ja det är det men gäller ju att man ser till att man gör något bra av det.

4.2 Styrda aktiviteter

De styrda aktiviteterna bedrivs utomhus på skolgården eller i idrottshallen. Styrda aktiviteter är ett viktigt komplement till elevernas fria lek och båda delarna är viktiga för elevernas fysiska aktivitet. De styrda aktiviteterna ska främja elevernas förmåga att vara fysiskt aktiva på egen hand i den fria leken. Fritidslärare D säger:

Det är en liten balansgång med hur mycket styrt de ska ha. En blandning mellan styrda aktiviteter och fri lek är bäst.

De styrda aktiviteterna är viktiga för att ge eleverna en bredd och variation och innehåller därför andra aktiviteter än de som redan förekommer i eleverna fria lek. Eleverna behöver få upp ögonen för olika former av rörelse, samla på sig erfarenheter

och deras förutfattade meningar behöver utmanas. Följden av styrda aktiviteter uppfattas vara att de sedan dyker upp i elevernas fria lek.

Det beskrivs som fritidslärares roll att introducera nya rörelseformer till eleverna samt se till att eleverna ges tid åt fysisk aktivitet som de redan känner till. Det är viktigt att ständigt hitta nya sätt att arbeta med det som finns tillgängligt i verksamheten för att erbjuda eleverna variation.

Styrda aktiviteter är också viktigt för att alla eleverna ska få möjligheten att vara delaktiga. Hur fritidslärarna arbetar för att få med alla eleverna skiljer sig åt och två olika metoder kan urskiljas - tvång eller erbjuda många olika fysiska aktiviteter som spelar på elevernas intresse. Eleverna tas även in i planeringen för att locka de till att vara med i de styrda aktiviteterna. Obligatoriska styrda aktiviteter syftar till att utmana eleverna som annars hade valt att inte delta och för att eleverna ska samspela med andra än sina närmaste kompisar. Fritidslärare A säger:

När vi har styrda aktiviteter är det obligatoriskt för alla eleverna de första minuterna för att alla eleverna ska få testa på det, för att komma åt "nej-sägarna", men också för att eleverna ska lära sig vara med alla. När den styrda aktiviteten har pågått en stund blir det valfritt för eleverna att stanna kvar.

De fritidslärarna som inte arbetar med obligatoriska styrda aktiviteter strävar efter att erbjuda många olika aktiviteter så att det finns någon aktivitet som lockar varje elev och talar till deras intresse. Även fritidslärares eget deltagande anges som en lockande komponent.

4.3 Inomhusmiljön och idrottshallen

Det är vanligt att fritidshemmets lokaler delas med skolan vilket kan anses vara ett problem då det är mycket efter skolans villkor vilket gör att fritidshemmet får anpassa sig efter skolan. När lokalerna delas med skolan finns det ofta ingen tillgång till ett rörelserum vilket gör att inomhusmiljöerna blir begränsande och därmed inte bidrar till så mycket rörelse. När inomhusmiljön är begränsad kan det finnas regler emot spring, hopp och rörelsefyllda lekar inomhus. Det är även svårt att anpassa lokalerna till den storlek på barngrupp som är aktuell och trångboddhet kan vara ett problem. När

lokalerna delas med skolan delas även material, vilket blir ytterligare en begränsning för fritidshemmet.

Att ha egna lokaler till fritidshemmet benämns som lyxigt då utformningen av miljön kan varieras. Egna lokaler inspirerar även mer till rörelse då de inte är lika begränsande som det är att ha ett klassrum som lokal. Det finns även bättre möjligheter att ställa undan inredning för att göra miljön tillåtande för fysisk aktivitet inomhus.

Idrottshallen är en stor tillgång för fritidshemmen som lockar mer eller mindre alla elever till att vara fysiskt aktiva. En idrottshall beskrivs som väldigt liten och begränsad medan en annan beskrivs som stor och jättefin. Trots de olika storlekarna har idrottshallen en betydande roll i arbetet med fysisk aktivitet. Det är där en stor del av den fysiska aktiviteten sker. Beroende på hur fritidshemmens inomhuslokaler ser ut blir idrottshallen en av deras naturliga lokaler som ofta används. Dock kan tillgången till idrottshallen vara varierande. Vid några intervjuer fick vi svaret att de har en eller två bestämda dagar i veckan som de går dit men att besöken blir fler när tillfälle ges, som vid till exempel lov.

Trots de olika möjligheter och begränsningar som finns är det viktigt att ta till vara på och utnyttja de material och miljöer som finns att tillhandahålla.

4.4 Utomhusmiljön och närmiljön

Det uttrycks ett visst missnöje gällande skolgårdarna. Skolgårdarna har bra ytor för eleverna att vara fysiskt aktiva på, men i många fall framkommer det att skolgårdarna inte är inbjudande och beskrivs även som klassiska och tråkiga där gräsytorna och asfaltsytorna beskrivs som sterila. Önskvärt skulle vara att det finns mer som lockar till att röra på sig. Något vanligt förekommande på skolgårdarna är fotbollsplan, multiarena, klätterställning och gungor, men även gagarink har nämnts. Det är även vanligt att det finns tillgång till förråd med blandade föremål för utebruk som kan bidra till fysisk aktivitet, till exempel bollar, bandyklubbor, hopprep, rockringar och cyklar. Dessa föremål och material är skolgården beroende av för att eleverna ska ges möjlighet att vara fysisk aktiva i fritidshemmets utemiljö.

Närmiljön är ett viktigt komplement till skolgården för att eleverna ska få röra sig i olika miljöer och inte bara i en idrottshall eller konstruerad arena. Det är även viktigt för att eleverna ska få uppleva naturliga rörelsesammanhang. Beroende på var skolan ligger har fritidshemmet nära till olika slags miljöer. För de skolor som ligger centralt i en större ort är det främst stadsmiljöer som besöks, till exempel parker, och lekplatser, saknaden till skogsmiljöer lyfts fram. För de skolor som ligger i en mindre by är det främst skogsmiljöer som besöks i närområdet, men även på dessa skolor sker utflykter till lekplatser. När tid och tillfällen ges ger fritidshemmen sig ut på lite längre utflykter till exempelvis badhuset och ishallen. Att lämna skolans område och besöka närmiljöer är främst viktigt för de eleverna som vanligtvis inte tycker om att röra på sig. Eftersom eleverna alltid befinner sig på skolgården är det viktigt med utedagar där de får se och vistas i andra miljöer.

4.5 Elevernas dagliga fysiska aktivitet

Eleverna beskrivs vara mycket stillasittande under skoldagen och mycket av elevernas naturliga rörelse och naturliga utevistelse har försvunnit vilket har medfört att eleverna har sämre rörelseförmåga och kondition. Fritidshemmet upplevs ha goda möjligheter till att erbjuda mycket fysisk aktivitet och se till att eleverna får positiva upplevelser av fysisk aktivitet. I vilken utsträckning eleverna är fysiskt aktiva med en högre intensitet i fritidshemmet är väldigt olika från elev till elev och från skola till skola. De flesta eleverna vill röra på sig mycket och gör det också, men hämmas ibland av fritidslärares andra aktiviteter eller regler. Eleverna som är mycket fysiskt aktiva beskrivs som motoriska duktiga vilket underlättar för mer eller annan slags fysisk aktivitet.

Utmaningen för fritidslärarna i arbetet med fysisk aktivitet beskrivs vara de eleverna som inte självmant vill vara fysiskt aktiva och styrda aktiviteter blir viktigt i det arbetet. I den fria leken är det ibland svårt att kartlägga hur mycket några elever är fysiskt aktiva. För att få eleverna att röra sig mer belyses vikten av att engagera sig i eleverna som är mycket stillasittande, skapa olika sammanhang där eleverna är fysiskt aktiva utan att tänka på det och se till att miljön lockar till fysisk aktivitet. Naturlig rörelse under hela dagens framhålls som viktigt samt att hjälpa eleverna hitta rörelseglädje.

I intervjuerna benämns "iPad-generationen". Digital teknik kan möjliggöra för fysisk aktivitet inomhus och det finns ett samband mellan användandet av digital teknik och fysisk aktivitet. Det finns rörelsespel som till exempel Pokémon GO, men det går även att starta Just dance som gör att elever rör på sig genom dansen. Även om digital teknik så som iPads och chromebooks kan erbjuda möjligheter till fysisk aktivitet genom olika dansspel och liknande framhålls misstanken att den digitala tekniken lockar eleverna bort från den fysiska aktiviteten. Det finns de elever som tar alternativet att sitta vid datorn eller iPad om det erbjuds istället för att vara med i någon aktivitet. Det kan vara en anledning till att elevernas dagliga fysiska aktivitet minskar. Det är viktigt att hitta en balans mellan digital teknik och fysisk aktivitet samtidigt som det är viktigt att se till elevernas intresse och behov.

5. Analys

Utifrån studiens syfte och frågeställningar innehåller detta avsnitt en analys av resultatet. Resultatet har visat på likheter och olikheter i hur fritidslärarna upplever att det erbjuds fysisk aktivitet i styrda aktiviteter respektive fri lek, vilka möjligheter och hinder som finns i den fysiska miljön samt i vilken utsträckning eleverna är fysiskt aktiva. Analysen har gjorts utifrån Säljö och Strandbergs tolkningar av det sociokulturella perspektivet.

5.1 Fri lek

Resultatet visar fotboll eller bollsporter som den främsta fysiska aktivitet som eleverna ägnar sig åt i sin fria lek. Bollar är en artefakt, ett redskap, som eleverna använder sig av för att kunna ägna sig åt den aktiviteten. Andra exempel på artefakter som framkommer i resultatet är cyklar, multiarena, gagarink och hopprep. Det kan tolkas som att elevernas fria lek är beroende av att de har tillgång till olika artefakter som lockar till fysisk aktivitet. Dessa artefakter bör fritidslärarna göra tillgängliga för eleverna samtidigt som de behöver ge eleverna stöd för att utveckla aktiviteterna i den fria leken. Strandberg (2014) menar att fritidslärarna bör utveckla leken i form av att till exempel erbjuda artefakter som rekvisita, men att det fortfarande är viktigt att eleverna äger den

fria leken och för leken framåt. När eleverna sedan tar emot artefakterna från fritidslärarna och använder dessa i de fysiska aktiviteterna kallas det enligt det sociokulturella perspektivet för mediering (Säljö, 2014b).

Resultatet visar även att fritidslärarna upplever att de kan se hur eleverna gör en fysisk aktivitet i sin fria lek som från början kommit från fritidslärarna i en styrd aktivitet. Eleverna har då varit i den proximala utvecklingszonen där fritidsläraren har varit den mer kompetenta och introducerat eleverna för nya erfarenheter och färdigheter. Eleven bemästrar de nya kunskaperna när eleven klarar av det utan läraren (Säljö, 2014b). Detta menar vi att eleverna gör när de kan ta en tidigare lärarledd aktivitet in i sin fria lek.

5.2 Styrda aktiviteter

Resultatet visar att fritidslärarna upplever att de erbjuder fysiska aktiviteter som är varierande i de styrda aktiviteterna, det är aktiviteter som skiljer sig från aktiviteterna i elevernas fria lek. Kreativa processer är sociala och utvecklas när barnen är aktiva i ett samspel menar Strandberg (2006). I sociala samspel inspireras och lånar eleverna idéer och erfarenheter av varandra och av läraren (a.a.). Det kan tolkas som att eleverna behöver få uppleva olika aktiviteter för att sedan kunna vara kreativa i den fria leken och fysiska aktiviteten.

Fritidslärarna berättar att styrda aktiviteter är viktiga för annars kommer eleverna sysselsätta sig med samma saker hela tiden. När eleverna gör samma sak hela tiden kan det i detta sammanhang tolkas som att de redan kan något, men de är inte heller långt ifrån att kunna något annat. Genom lärarnas scaffolding får eleverna i början mycket stöttning av läraren för att upptäcka en ny aktivitet. När eleverna sedan behärskar aktiviteten självständigt och tar den med in i sin fria lek har läraren väglett eleven på ett sådant sätt att eleven har fått ta ansvar i hur utveckling sker så att eleven kan hantera den utan lärarens hjälp sedan (a.a.). Eleverna har approprierat en aktivitet vilket innebär att eleverna kan tillägna sig aktiviteten och använda den i ett annat syfte eller sammanhang (Säljö, 2014a).

Styrda aktiviteter nämndes även som viktiga för få ihop gruppen. Det sociokulturella perspektivet menar att elevernas utveckling av kunskaper och färdigheter sker i olika

slags samspel där fokus bland annat ligger på interaktion och kommunikation. För att dessa samspel ska ske har fritidslärarna ett ansvar att ordna för detta och ge eleverna möjligheter att delta i olika aktiviteter (Strandberg, 2006).

5.3 Inomhusmiljön och idrottshallen

Resultatet visar att tillgången till olika miljöer, lokaler och material varierar mellan de olika fritidshemmen och att fritidslärarna påverkas av detta. För fritidslärarna finns möjligheten till en idrottshall och den beskrivs som en plats för rörelse men sedan varierar det om fritidshemmen har egna lokaler eller delar med skolan. Strandberg (2014) menar ur ett sociokulturellt synsätt att klassrummen är en bra plats för eleverna att utvecklas, men att fritidshemmets lokaler bör komplettera dessa. Slutsatsen vi kan dra är att det finns fördelar för den fysiska aktiviteten om fritidshemmet inte delar lokaler med skolan utan har tillgång till egna som de själv kan utforma.

5.4 Utomhusmiljön och närmiljön

Resultatet visar att skolgården kan vara en plats för rörelse men att miljön inte är helt optimal eller inbjudande och har även av vissa fritidslärare beskrivits som "tråkig". Även Strandberg (2014) benämner skolgården som något som kan se likadant ut överallt, och att det är lärarna som utformar skolgården. Att uppnå den skolgårdsmiljö som lärarna vill är deras ansvar och inget som händer av sig själv. Dock finns det även en vinst i att låta eleverna vara delaktig i utformningen av både skolgårdsmiljö men även lokalerna inomhus (Strandberg, 2006). Om miljöerna upplevs som främjande eller hämmande för fysisk aktivitet tycks vara beroende av vilka artefakter som finns befintliga.

Möjligheter att besöka olika närmiljöer skiljer sig mellan fritidshemmen. Att ha skogsmiljö i närheten av skolan erbjuder eleverna möjligheten att bland annat klättra i träd och bygga kojor medan närheten till stadsmiljön även är en möjlighet för eleverna att uppleva andra miljöer än skolgården. En slutsats som kan dras av de olika fritidshemmens närhet till olika miljöer är bland annat beroende på var skolan ligger,

om den ligger inne i en storstad eller om den ligger i en mindre by. Ur ett sociokulturellt synsätt är det bra för eleverna att få uppleva olika slags utemiljöer som bör vara varierande för att gynna elevernas utveckling. Genom att skaffa sig erfarenheter av olika utemiljöer kan eleverna se ett samband mellan miljöerna och det teoretiska de lär sig i skolan (Strandberg, 2014).

5.5 Elevernas dagliga fysiska aktivitet

Resultatet visar att fritidslärarna uppfattar att fysisk aktivitet är viktigt och att de erbjuder fysisk aktivitet, men ändå framgår det att alla elever inte är fysiskt aktiva dagligen i speciellt hög utsträckning. Fritidslärarna kunde inte precisera elevernas dagliga fysiska aktivitet i antal timmar eller minuter, men av de svar vi fick i intervjuerna är det långt ifrån alla elever som uppnår den rekommenderade tiden av daglig fysisk aktivitet, vilket är 60 minuter. Fritidslärarna upplever att de inte riktigt vet om eller hur mycket eleverna rör sig i den fria leken vilket vi tror är en anledning till att det var svårt för lärarna att precisera elevernas deltagande i fysisk aktivitet. Resultatet tyder även på att utmaningen för lärarna är de elever som självvalt inte vill röra på sig eller delta i styrda aktiviteter. Strandberg (2014) menar att vilja inte är något som finns i en individ utan mellan två individer, det finns i relationerna och samspelen mellan olika personer. När en elev inte vill vara med ligger det i fritidslärares roll att få eleven att vilja. I samspelen där läraren visar och berättar kan eleverna upptäcka en lust. Säljö (2014a) anser att en situations sociala och kommunikativa struktur spelar en stor roll för hur barnen ställer sig till en uppgift. Alltså beroende på hur fritidsläraren framställer en aktivitet, till exempel som en tävling eller som en lek, kommer eleverna att förhålla sig olika till den. I den här studiens sammanhang kan det tolkas som att fritidslärarna måste anpassa aktivitetens inramning efter sin elevgrupp för att främja en positiv upplevelse av den fysiska aktiviteten, vilket vi tror kan leda till att fler elever frivilligt väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet.

6. Diskussion

I följande avsnitt presenteras resultatdiskussionen där vi diskuterar vårt resultat och kopplar det till tidigare forskning och det sociokulturella perspektivet för att se samband och skillnader. Resultatdiskussionen följs av våra förslag till fortsatt forskning.

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien är att undersöka fritidslärarnas uppfattning om hur fysisk aktivitet erbjuds i styrda aktiviteter och i fri lek i fritidshemmet. I frågeställningarna kopplas syftet till elevernas dagliga fysiska aktivitet samt möjligheter och hinder i den fysiska miljön.

I resultatet framgår det att det finns elever som vill ägna sig åt stillsamma aktiviteter och inte är fysiskt aktiva dagligen i en högre utsträckning. Det framgår också att fritidslärarna tycker att fysisk aktivitet är viktigt, att fritidshemmets ramar erbjuder goda möjligheter för fysisk aktivitet och att fritidslärarna jobbar för att eleverna ska vara mer fysisk aktiva, främst genom att erbjuda varierande fysiska aktiviteter i den styrda leken och engagera sig i elevernas fria lek.

Vi ställer oss frågan vad det är som gör att trots fritidslärarnas arbete är några elever lite fysiskt aktiva. Kopplingen mellan elevers ökade stillasittande och intresset för digital teknik nämns i resultatet. Vid ett tillfälle används benämningen "iPad-generationen". Även Mikaelsson (2012) tar i sin avhandling upp kopplingen till digital teknik. Hon anser att eleverna oftast väljer stillasittande aktiviteter som dator, bio och tv, vilket gör att den fysiska aktiviteten minskar, så även intresset för att vara fysiskt aktiv. Hon menar även att det ökade stillasittandet och den minskade fysiska aktiviteten kan utgöra ett hot mot barn och ungdomars framtida hälsa (a.a.). Att erbjuda fysisk aktivitet och digitala teknik är två arbetsområden som båda ligger i fritidslärarens uppdrag (Skolverket, 2018b).

Vi tror att fritidslärarna kan bli bättre på att kombinera digital teknik och fysisk aktivitet då båda två tycks vara något som eleverna är intresserade av men att de just nu står mot varandra. Då samhället förändras kan det vara till stor fördel om även fritidslärarnas sätt att erbjuda fysisk aktivitet i styrda aktiviteter och fri lek förändras eftersom

undervisningen i fritidshemmet ska utgå från elevernas behov, intressen och erfarenheter (Skolverket, 2018b). Därför menar vi att fritidslärarna bör hitta metoder som baseras på elevernas intressen för att på så vis främja att eleverna vill vara fysisk aktiva. Isberg (2009) anser i sin avhandling att om fritidsläraren har en positiv attityd och engagemang bidrar det till ett ökat intresse för fysisk aktivitet hos eleverna.

Elevernas intresse kan alltså vara en anledning till att de inte är tillräckligt fysisk aktiva. Om aktiviteterna inte utformas utifrån elevernas intresse finns det inget som lockar de att delta. Ericsson (2003) lyfter i sin avhandling en annan tänkbar anledning. Hon menar att barn med motoriska svårigheter utesluts när de andra barnen leker eller idrottar. Hon skriver också att barnen med motoriska svårigheter inte väljer att vara med i bollspel eller gymnastik-liknande situationer (a.a.). Resultatet visar att fritidslärarna upplever att elevernas rörelseförmåga och kondition har blivit sämre och av denna anledning upplever vi att fritidslärarens roll blir ännu viktigare i arbetet med att erbjuda fysiska aktiviteter. Fritidslärarna kan erbjuda fysiska aktiviteter som är anpassade efter elevgruppens nivå och skapa ett tryggt klimat så att eleverna vågar delta i olika aktiviteter och lekar innehållande fysisk aktivitet. Enligt läroplanen ska eleverna i fritidshemmets ges möjligheter att utveckla en tilltro på sin egen förmåga samt känna tillhörighet och trygghet i elevgruppen (Skolverket, 2018b). Detta stämmer också överens med det som Faskunger (2007) skriver då han menar att ett hinder för fysisk aktivitet är otrygghet. Genom att öka barnens trygghet finns det chans till att intresset för att vara fysiskt aktiv ökar (a.a.). Om fritidslärarna lägger det på en anpassad nivå, där eleverna kan något självständigt men samtidigt utmanas, kan eleverna hamna i den proximala utvecklingszonen (Säljö, 2014b). Då är eleverna inte långt ifrån att lära sig något nytt, till exempel utveckla sin motorik eller rörelseglädje.

I resultatet poängteras vikten av att hitta glädje i rörelsen. För att eleverna ska utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva genom hela livet är det viktigt att fritidslärarna skapar möjligheter för eleverna att uppleva rörelseglädje och en känsla av att vara delaktiga (Ericsson, 2003). Att eleverna ska få uppleva rörelseglädje är en av fritidslärarnas arbetsuppgift då det nämns i läroplanen (Skolverket, 2018b). Bailey et al. (2013) belyser vikten av att skapa ett positivt socialt klimat och sammanhang med fysisk aktivitet för att främja att eleverna får positiva erfarenheter av fysisk aktivitet. Vi tror att det är av yttersta vikt att fritidslärarna hittar en balans mellan elevernas

kunnande och utmaning och en balans med styrda aktiviteter och fri lek för att främja rörelseglädje.

Fält, Jangenmo & Bringsén (2018) menar att känslan av att ha roligt är en viktig faktor för elevernas välbefinnande. För att ha roligt är olika organiserade och oorganiserade aktiviteter innehållande fysisk aktivitet i vardagen ett viktigt inslag (a.a.). Resultatet visar att fritidslärarna erbjuder styrda aktiviteter i olika utsträckning och resterande tid lämnas åt elevernas fria lek. Vår upplevelse av resultatet är att fritidslärarna tycks lägga mest vikt i att påverka elevernas fysiska aktivitet i styrda aktiviteter, att det är där fritidslärarna har mest koll vad eleverna gör och att de rör sig. När eleverna har fri lek blir "fotbollskillarna" enkla att peka ut och de nämns i intervjuerna. Vi tycker det är viktigt att ta tillvara på elevernas egna intressen och att det är viktigt att eleverna får tid för fri lek. Men det är också viktigt att inte glömma bort eleverna och tro att de alltid klarar sig själva. Den fysiska aktivitet som eleverna upplever under sin dag i fritidshemmet sker ofta genom lek och det är i leken som eleverna får möjlighet att utveckla bland annat uthållighet, fantasi, samförstånd, kreativitet och samarbetsförmåga (Falkner & Ludvigsson, 2016). Vi menar att fritidslärarna behöver vara aktiva och röra sig in och ut ur elevernas aktiviteter. Risken kan annars vara att den fria leken inte utvecklas och eleverna förväntas att självständigt kunna ta initiativ, vara kreativa, aktiva och utforskande. Ericsson (2003) menar att det är viktigt att fritidslärarna observerar sina elever för att kunna planera för fysisk aktivitet. Å andra sidan är det också viktigt att eleverna ges möjligheten att vara ensamma i den fria leken för att utveckla förmågan att kunna vara fysiskt aktiva på egen hand. Vad fritidslärarna gör för att erbjuda fysisk aktivitet i elevernas fria lek blir viktigt eftersom styrda aktiviteter inte kan tillgodose hela elevernas behov av fysisk aktivitet.

6.1.1 Den fysiska miljön

Resultatet visar att det finns likheter men också skillnader i vilka miljöer, lokaler och material som fritidslärarna har tillgång till. Vidare framkom också miljöns och lokalernas påverkan samt vilka möjligheter och eventuella hinder som den fysiska miljön ger upphov till. Faskunger (2007) menar att tillgänglighet till parker och andra grönområden påverkar fritidshemmets möjligheter till utevistelse, vilket påverkar den

fysiska aktiviteten. Även Strandberg (2014) anser utifrån det sociokulturella perspektivet att eleverna utvecklas genom att vistas i olika utemiljöer. För att fritidslärarna ska kunna utmana och erbjuda eleverna varierande fysiska aktiviteter kan det vara till fördel att utnyttja alla tillgängliga fysiska miljöer.

Skolgårdsmiljön beskrivs som "klassisk" och "tråkig" vilket gör att det anses vara ännu viktigare att ta eleverna till platser som är det motsatta. Dock menar Grindberg och Jagtøien (2000) att platser och ytor som är anpassade för fysisk aktivitet blir mindre och färre och Sollerhed (2017) menar att miljön är rörelsefattig. Att miljön anses vara tråkig, rörelsefattig och begränsade kan ses som hinder i arbetet med fysisk aktivitet i fritidshemmet. Men för att kunna fortsätta bedriva arbetet med fysisk aktivitet bör det ske en förändring. Vi upplever inte att fritidslärarna försöker påverka eller förändra den fysiska miljön för att främja fysisk aktivitet. Vi ställer oss då frågan varför fritidslärarna inte jobbar mer med att skapa en inbjudande miljö både inomhus och utomhus som bidrar till mer fysisk aktivitet. Strandberg (2006) anser enligt det sociokulturella perspektivet att ansvaret ligger hos lärarna att utforma miljön så att den blir mer inbjudande. Dock ska utformningen inte sammanställas helt utan det finns även en fördel att låta eleverna påverka hur miljön ska utformas (a.a.). I intervjuerna nämns vikten av att fritidslärarna arbetar efter sina förutsättningar och ser möjligheter istället för hinder.

Vikten av fysisk aktivitet och fritidshemmets roll i arbetet med detta tas upp i resultatet. Även Käll, Nilsson & Lindén (2014) menar att skolan har en viktig roll i arbetet att gynna god hälsa genom att främja fysisk aktivitet. Smeedegard et al. (2016) anser att skolans roll är viktig då skolan har förutsättningen att nå ut till majoriteten av barnen. Även om fritidslärarna inser deras ansvar att få eleverna att vara tillräckligt fysiskt aktiva om dagen förmedlades ingen kunskap om den rekommenderade tiden av daglig fysisk aktivitet. Frågan är om fritidslärarna besitter kunskapen om den rekommenderade tiden av daglig fysisk aktivitet och om erbjudandet av fysisk aktivitet hade sett annorlunda ut om de hade besittit den kunskapen. I den proximala utvecklingszonen anses läraren vara den mer kompetente personen som ska ge eleverna vidare utveckling (Säljö, 2014b), och därför anser vi att det kan vara en fördel om fritidslärarna besatt denna kunskap.

6.2 Förslag till fortsatt forskning

Vi tycker att det hade varit intressant om forskning jämför det fritidslärarna säger med vad de faktiskt gör genom att också observera för att öka kunskapen om fritidslärares roll och betydelse. Sen får vi inte glömma bort eleverna i den här frågan, då det faktiskt är eleverna som det hela handlar om. Hur ser eleverna på fysisk aktivitet i fritidshemmet? Till sist tycker vi också att det hade varit rätt i tiden att forska på sambandet mellan fysisk aktivitet och digital teknik för att ge fritidslärarna redskap för att kombinera dessa på ett gynnsamt vis.

Referenser

Bailey, Richard., Hillman, Charles., Arent, Shawn & Petitpas, Albert. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity & Health*, 10(3), ss.289–308. Hämtad 2019-02-06. Tillgänglig på Internet:

<https://pdfs.semanticscholar.org/50df/f591941c5ef889c4a742f6906b0d22f4fb35.pdf>

Barnett, Lisa M., Van Beurden, Eric., Morgan, Philip J., Brooks, Lyndon O., & Beard, John R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of adolescent health*, 44(3), ss.252-259. Hämtad 2019-03-20.

Tillgänglig på Internet:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X08002954?via%3Dihub#!>

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

Bryman, Alan. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber

Christoffersen, Line. & Johannessen, Asbjørn. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Engström, Lars-Magnus. (2004). *Skola - idrott - hälsa: studier av ämnet idrott och hälsa samt av barns och ungdomars fysiska aktivitet, fysiska kapacitet och hälsotillstånd. Utgångspunkter, syften och metodik*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Hämtad 2019-01-25. Tillgänglig på Internet:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-24>

Ericsson, Ingegerd. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolår 1-3*. Diss. Malmö: Lärarutbildningen Malmö högskola.

Falkner, Carin & Ludvigsson, Ann. (2016). *Fritidshem och fritidspedagogik - en forskningsöversikt*. Malmö: Sveriges Kommuner och Landsting & Kommunförbundet Skåne. Hämtad 2019-01-28. Tillgänglig på Internet:

<https://kvutis.se/wp-content/uploads/2016/10/FritidshemOchFritidspedagogik.pdf>

Faskunger, Johan. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2019-01-28. Tillgänglig på Internet:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/bd4c8de3a04b4d20ac7e0f0385193663/byggda-miljons-paverkan-fysisk-aktivitet.pdf>

FYSS (2016a). *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?*. Hämtad 2019-01-25. Tillgänglig på Internet: <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>

FYSS (2016b). *Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner*. Hämtad 2019-04-01. Tillgänglig på Internet: http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf

Fält, Isabel., Jangenmo, Marcus & Bringsén, Åsa. (2018). *"När jag har haft PULS-pass så springer jag till klassrummet och känner att jag är jätteglad" En kvalitativ studie om skolbarns beskrivningar av självupplevt välbefinnande och fysisk aktivitet i skolmiljö*. Kristianstad: Kristianstad University Press. Hämtad 2019-01-15. Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hkr:diva-18034>

Graneheim H., Ulla & Lundman, Berit M. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(4), ss.105-112. Hämtad 2019-03-19 Tillgänglig på Internet: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691703001515#>

Grindberg, Tora & Jagtöien, Greta L. (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur

Hyndman, Brendon P., & Telford, Amanda. (2015). Should Educators be ‘Wrapping School Playgrounds in Co on Wool’ to Encourage Physical Activity? Exploring Primary and Secondary Students’ Voices from the School Playground. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), ss.60-84. Hämtad 2019-01-25. Tillgänglig på Internet: <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol40/iss6/4>

Isberg, Jenny. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet: en intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Diss. Örebro: Örebro universitet. Hämtad 2019-01-30. Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva-8234>

Käll, Lina B., Nilsson, Michael & Lindén, Thomas. (2014). The impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health*, 84(8), ss. 473-480. Hämtad: 2019-01-29. Tillgänglig på Internet: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/josh.12179>

Mikaelsson, Katarina. (2012). *Fysisk aktivitet, inaktivitet och kapacitet hos gymnasiungdomar*. Diss. Luleå: Luleå tekniska universitet. Hämtad 2019-01-28. Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:ltu:diva-17228>

Patel, Runa & Davidson, Bo. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

SBU (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet - En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). Hämtad: 2019-01-25. Tillgång på Internet: https://www.sbu.se/contentassets/c2cb6581355047b48367f19e1c9e3700/fysisk_aktivitet.pdf

Skolverket (2018a). *Beskrivande data 2017. Förskola skola och vuxenutbildning*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2019-01-25. Tillgänglig på Internet: https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12_5dfee44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf3953.pdf?k=3953

Skolverket (2018b). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2018*. Stockholm: Skolverket. Tillgänglig på Internet: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=3975>

Smedegaard, Soren., Christiansen, Lars B., Lund-Cramer, Pernille., Bredahl, Thomas & Skovgaard, Thomas. (2016). Improving the well-being of children and youths: a randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention. *BMC Public Health*, 16(1127), ss. 2-11. Hämtad 2019-02-05. Tillgänglig på Internet: <https://search.proquest.com/docview/1835202722?pq-origsite=summon>

Sollerhed, Ann-Christin. (2017). Fysisk aktivitet en universalmedicin - förutsatt att man tar den!. I Clausson & Nilsson. *Barnsliga sammanhang: forskning om barns och ungdomars hälsa, välbefinnande och delaktighet*. Kristianstad: Kristianstad University Press. s.35-49. Hämtad 2019-01-25. Tillgänglig på Internet: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1105751/FULLTEXT01.pdf>

Statens folkhälsoinstitut (2012). *Stillasittande och ohälsa - en litteratursammanställning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2019-01-30. Tillgänglig på Internet: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/37db054ecc664f51aa55f9b7afe3f924/r2012-07-stillasittande-och-ohalsa.pdf>

Strandberg, Leif. (2014). *Vygotskij, barnen och jag: pedagogisk inspiration*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Säljö, Roger. (2014a). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Säljö, Roger. (2014b). Den lärande människan - teoretiska traditioner. I Lundgren, Ulf P., Säljö, Roger & Liberg, Caroline. (red.) *Lärande Skola Bildning: grundbok för lärare*. Stockholm: Natur & Kultur. ss. 251-309

Säljö, Roger. (2015). *Lärande: en introduktion till perspektiv och metaforer*. 1. uppl. Malmö: Gleerup

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad: 2019-02-05. Tillgänglig på Internet: http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Vygotskij, Lev S. (1978). *Mind in society: the development of higher psychological processes*. Cambridge, Massachusetts: Harvard U.P.

Vygotskij, Lev S. (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Daidalos

World Health Organization (1948). Official records of World Health Organization, no.2. Hämtad 2019-02-01. Tillgänglig på Internet: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>.

WHO (u.å.). *Physical activity and young people*. Hämtad 2019-02-14. Tillgänglig på Internet: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

YFA (2016). *Bakgrundsdokumentation avseende rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar*. Hämtad 2019-01-25. Tillgänglig på Internet: <http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2017/06/Bakgrund-barnrekommendationer.pdf>

Bilagor

Bilaga 1 – Missivbrev till fritidslärarna

Till dig som pedagog vid fritidshemmet...

Information om projektet ”Fritidslärare som varierar” med Samtyckesbrev

Detta är en förfrågan om ditt deltagande i en studie kring fysisk aktivitet i fritidshemmet. Vi vill uppmärksamma er på att allt deltagande är frivilligt och att du kan och har rätt att avbryta deltagandet när som helst. Vi är två studenter som under vårterminen 2019 läser sista terminen vid *Grundlärautbildning med inriktning mot arbete i fritidshem* vid Högskolan Kristianstad. Studien genomförs som del av vårt självständiga arbete (examensarbete) och kommer att publiceras i en examensuppsats.

Vi har valt att göra ett projekt kring pedagogers syn på fysisk aktivitet i fritidshemmet och önskar därför att göra en intervju vid ett tillfälle. Under intervjun kommer vi samla in vår data genom att spela in ljud samt anteckna. Vår studie kommer att registreras på Högskolan Kristianstad i enlighet med lagen om hantering av personuppgifter (GDPR).

Den data som samlas in kommer endast användas till vår studie och kommer inte figureras i andra sammanhang. Efter studiens avslut kommer all data att raderas. Uppgifterna kommer att hanteras med sådan sekretess att ingen person eller plats kan pekats ut.

Den godkända uppsatsen är en offentlig handling och kommer publiceras på www.diva-portal.org, där allmänheten kan ta del av denna. Här finns även möjligheten för er att ta del av den slutliga produkten.

Vi önskar besked om ert samtycke via mail snarast. Ni är välkomna med frågor eller om ni har funderingar på mail.

Elin Martinsson: xx@

Matilda Andersson: xx@

Handledare på Högskolan Kristianstad, Ann-Christin Sollerhed: xx@

Samtycke till vårt deltagande i studien ”Fritidslärare som varierar”

JA, jag har läst informationen och samtycker till att delta i studien ”Fritidslärare som varierar”

JA, jag samtycker till ljudinspelning i samband med studien ”Fritidslärare som varierar”

Datum

.....

Namnteckning

.....

Namnförtydligande

Bilaga 2 - Intervjuguide

- Beskriv dina tankar kring fritidshemmets roll i arbetet med fysisk aktivitet.
- Om du tänker på en vanlig dag i fritidshemmet, i vilken utsträckning skulle du säga att eleverna är fysiskt aktiva med hög intensitet, dvs de är andfådda och svettiga?
 - Beskriv hur aktiviteterna kan se ut i den styrda leken respektive i den fria leken.
 - Beskriv hur ni planerar för fysisk aktivitet. Beskriv vilka mål som finns på ert fritidshem kopplat till fysisk aktivitet.
- Vilken tillgång finns till olika miljöer, lokaler och material, beskriv hur dessa används.
- Beskriv vilka hinder som kan uppstå i arbetet med fysisk aktivitet på ert fritidshem.
- Om du får tänka och önska helt fritt, beskriv hur skulle du vilja bedriva arbetet med fysisk aktivitet på ert fritidshem.
- Beskriv dina erfarenheter att arbeta med barns fysiska aktivitet och vilken utbildning du har för detta.
 - Beskriv dina tankar om din kompetens om att leda fysiska aktiviteter med eleverna.
- Beskriv hur ni arbetar för att få så många elever som möjligt att delta i styrda aktiviteter.