



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

## **Fysisk aktivitet i fritidshemmet**

En kvalitativ intervjustudie bland lärare i  
fritidshem

**Mandy Ronnstam**

**Författare**

Mandy Ronnstam

**Titel**

Fysisk aktivitet i fritidshemmet

En kvalitativ intervjustudie bland lärare i fritidshem

**Handledare**

Ann-Christin Sollerhed

**Bedömande lärare**

Angerd Eilard

**Sammanfattning (högst 250 ord)**

Hur uppmuntrar vi eleverna till rörelseglädje? Är dagens elever mer fysiskt inaktiva än vad de är aktiva? I följande studie undersöks hur elever är fysiskt aktiva idag och hur fritidspedagoger ser på fysiska aktiviteter. Syftet med studien är att undersöka fritidspedagogers uppfattningar om fysiska aktivitet och rörelse i fritidshemmets verksamhet. För att kunna belysa detta används en kvalitativ intervjustudie med fritidspedagoger på sex olika fritidshem i en kommun i sydöstra Sverige.

I litteratursökningen inför studien framkommer det att elever idag är mer stillasittande än tidigare och att det fysiskt inaktiva aktiviteterna har allt större plats i elevernas liv. Fysiska aktiviteter är till fördel för koncentrationen hos elever och lärarnas intresse för fysiska aktiviteter motiverar och uppmuntrar eleverna till ett mer fysiskt aktivt liv. Slutsatsen av forskningen är att fritidspedagogerna gärna ser att de fysiska aktiviteterna blir fler i undervisningen, samt att det är viktigt att ibland tvinga eleverna till rörelse för att utmanas och motiveras till rörelseglädje.

**Ämnesord**

Rörelse, Fritidshem, Fysisk aktivitet, Skola, Fritidspedagog, Koncentration, Kvalitativ

# Innehåll

1.	Inledning och bakgrund.....	5
1.1	Syfte och frågeställning.....	6
2.	Litteraturgenomgång .....	8
2.1	Vad är fysisk aktivitet?.....	8
2.2	Hjärnans utveckling och fysiska aktiviteter .....	8
2.2.1	Samhällets begränsning.....	11
2.3	Myndigheter och styrdokument.....	13
2.4	Forskningsbakgrund .....	16
2.5	Pragmatismen .....	17
2.6	Learning by doing .....	18
3.	Metod.....	20
3.1	Val av metod .....	20
3.2	Genomförande .....	20
3.2.1	Utformning av intervjuguide .....	21
3.2.2	Urval.....	21
3.2.3	Intervjuerna .....	22
3.3	Etik .....	22
3.4	Metoddiskussion.....	22
3.5	Teoretisk utgångspunkt .....	22
4.	Resultat.....	24
4.1	Strukturerade veckoplaneringar.....	24
4.2	Lekhall.....	24
4.3	Koncentration .....	25

4.4 Datten, King och Fotboll .....	25
4.5 Strategier .....	26
4.6 Mer fysiska aktiviteter .....	26
4.7 Fysiskt aktiva respektive fysiskt inaktiva.....	27
5. Analys.....	29
5.1 Fri lek respektive lärarledda aktiviteter .....	29
5.2 Formella eller informella lärandet .....	29
5.3 Koncentrationsförmåga .....	30
5.4 Motivation .....	30
5.5 Rekommendationer .....	30
6. Diskussion .....	32
6.1 Slutsats.....	33
6.2 Vidare forskning.....	33
Referenser.....	35
Bilagor .....	38
1. Informationsbrev .....	38
2. Intervjufrågor samt intervjuguide.....	39
3. Samtyckesbrev.....	40
4. Beskrivning av fysiska lekar som eleverna gör själva.....	41

# 1. Inledning och bakgrund

Att fysiska aktiviteter är bra för kroppen kommer inte som en nyhet, inte heller att det är bra för hjärnan. Någonstans vet väl alla människor om att man bör vara aktiv och leva hälsosamt. Det vet även jag, men trots det kan jag komma på hundratals ursäkter till att inte motionera eller träna. Kunde min inställning till träning varit annorlunda om jag funnit intresset redan som yngre och fått in det mer i min livsstil? Under hela min tid i grundskolan var jag den i klassen som aldrig kunde vara tyst, tystnad gjorde mig okoncentrerad och jag var tvungen att väsnas och skapa ljud. Istället för att stimulera mig, valde min lärare att ge mig kontrakt på utvecklingssamtalen, där jag lovade att sluta störa mina klasskamrater, samt att jag skulle börja räkna upp handen. Jag kan inte med hjälp av fingrar och tår räkna alla gånger jag undvek idrotten, eller kom på ursäkter att inte behöva vara med på dessa lektioner. Tjugoåttåriga Mandy kan inte låta bli att tänka om mitt bristande intresse hade det kunnat förhindrats om min lärare varit bättre insatt och intresserad av fysiska och pulshöjande aktiviteter? Eller var forskningen för svag under mina skolår? Och hur skulle mina lärare motiverat mig till att vara med på idrotten utan de vanliga uttrycken ” Det är obligatoriskt” eller ” Det är bra för dig att röra på dig”.

Jag hade hunnit fylla tjugosju år, läsa tre terminer på högskolan och jobba sex år på fritidshem och förskola innan jag mötes av att någon satsade på ett arbete där fysiska aktiviteter kombineras med skolans ämnen. Det var först under en arbetsplatsträff där vi en kväll skulle ha en workshop. Denna skulle ledas av två kvinnor som är grundarna till ”Balanserade barn och träning i livet”. Vad jag inte visste då, var att detta möte skulle vara grunden till mitt examensarbete och att min syn på rörelse och fysiska aktiviteter i skolan förändrades. Under två timmar fick vi lyssna, testa och gymnastisera, för att få en djupare förståelse för vad balanserade barn var för något och hur vi skulle kunna kombinera motoriska pulsökande metoder. En av dessa metoder var tabata som är en fysisk gympaaktivitet som ökar pulsen och övar motoriken i intervaller (Sedvall, u.å), dans eller bara grodhopp med skolans teoretiska ämnen exempelvis matematik, alternativt ta olika pauser under lektionen för att öka pulsen utan att behöva göra det stökigt i klassrummet. Detta i syfte för att öka elevernas koncentration och inlärningsprocess. Balanserade barn är i sin tur inspirerad av både Bunkeflomodellen och Anders Hansens forskning.

Hansen (2016) beskriver i sin bok Hjärnstark hur viktigt dopaminet är för koncentrationen. Hansen har forskat just i hjärnans påverkan vid fysiska aktiviteter och hur det påverkar oss, både hos vuxna och barn. Enligt forskning ska det vara otroligt bra för eleverna med speciella behov att de får sina bryt, rensar hjärnan och kan börja om igen. Vi behöver dopaminet för att kunna sortera bort brus och annat som våra sinnesintryck samlar upp. Det är när vi har brist på dopamin som vi blir störda av bakgrundsbrus och tappar koncentrationen och blir ofokuserade. Hansen (2016) menar att det inte krävs att du har en ADHD-diagnos för att detta ska vara nyttigt för en människa. Utan det räcker att öka pulsen i fem minuter för att öka koncentrationen. Det är inte bara barn som har nytta av detta och att dopaminet är lika viktigt för oss vuxna och ökas ofta genom goda middagar, umgänge, fysisk aktivitet och sex. Hur kan man få in det fysiska aktiviteterna i fritidshemmet och förebygga att elever inte tappar fokus eller blir distraherade?

Den 21 mars 2018 skickade regeringen ut ett förslag att öka de fysiska aktiviteterna i skolorna, med följande punkter ” Redovisa relevant forskning på området avseende effekterna på skolresultat av mer rörelse, särskilt hos elever med en mer stillasittande livsstil, och om dessa skiljer sig åt mellan könen, olika åldrar och andra relevanta omständigheter.” (Utbildningsdepartementet, 2018).

Utifrån mina egna erfarenheter och det jag läst i Anders Hansens bok ”Hjärnstark” (2016) är jag nyfiken på hur det förhåller sig med fysisk aktivitet och rörelse i fritidshemmets verksamhet.

## 1.1 Syfte och frågeställning

Syftet är att undersöka fritidspedagogers uppfattningar om fysisk aktivitet och rörelse i fritidshemmets verksamhet. För att uppnå det här syftet har jag tagit hjälp av följande frågeställningar:

- Hur uppfattar fritidspedagogerna fysisk aktivitet i fri lek respektive lärarledda aktiviteter i fritidshemmet?
- Hur uppfattar fritidspedagogerna att fysiska aktiviteter används på fritidshemmet?
- Hur uppfattar fritidspedagogerna att elevernas koncentrationsförmåga påverkas av fysisk aktivitet?
- Hur motiveras eleverna till rörelseglädje?

- Anser fritidspedagogerna att eleverna lever upp till världshälsoorganisationens (WHO) rekommendationer med 60 minuters fysisk aktivitet om dagen?

## 2. Litteraturgenomgång

I följande kapitel kommer jag presentera den forskning och de teorier som min studie är baserad på.

### 2.1 Vad är fysisk aktivitet?

All form av rörelse som produceras av skelettmuskulaturen ger ökad energiförbrukning och kallas för fysiska aktiviteter. Det innefattar inte bara olika idrotter eller sporter, utan innefattar även hushålls- och trädgårdsarbete, förflyttningsmedel till fots eller med cykel, friluftsliv och andra muskelaktiviteter. Människan är skapad och anpassad för rörelse, fysiska aktiviteter som påverkar kroppens organsystem. Fysiska aktiviteter kan förebygga och behandla olika sjukdomar och kan även enstaka gånger vara medicinen och lösningen. Fysisk aktivitet som förbättrar hälsan utan att utgöra en risk för skador eller hälsan kallas för hälsofrämjande fysisk aktivitet (Farledar, u.å).

### 2.2 Hjärnans utveckling och fysiska aktiviteter

Precis mellan dina öron, bakom ditt pannben sitter en grå klump på ca 1000-1500g, den är en kopia av evolutionens kronjuvel. I den styrs dina känslor, där väcks dina tankar, det är där dina minnen lagras och det är den som mer eller mindre styr din kropp, ”din hjärna är du” (Hjärnfonden, u.å). <sup>1</sup>Hansen (2016) gör tydliga skildringar på människans utveckling från 12 000 år tillbaka, fram till idag. Hansen (2016) menar att människan inte har förändrats speciellt mycket, vi skulle kanske inte förstå varandra i dag, då vi inte talar samma språk, men kroppsligt har människan inte förändrats märkbart. Vi har samma känslor som då och samma mentala förutsättningar. Däremot menar han att våra livsstilar förändrats och hur den ändrats på bara 100 år, så om man jämför med för 12 000 år sedan är förändringen helt ofattbar och avancerad. Den största skillnaden är att människor långt innan denna generation rörde betydligt mer på sig. I århundraden har våra förfäder varit

---

<sup>1</sup> Anders Hansen är legitimerad läkare från Karolinska Institutet och överläkare i psykiatri. Han har skrivit omkring 2000 artiklar om medicinsk forskning och läkemedel, samt gjort hundratals föreläsningar. Hansen (2016) har utöver denna framgång även fått utmärkelser för sin bok *Hjärnstark* (2016).



avsevärt mer aktiva än vad vi är idag. Hansen (2016) menar att anledningen är enkel, människan har mer eller mindre under hela sin existens behövt röra på sig för att skaffa mat och överleva. Resultatet av detta är att vi förutom en kropp som är byggd för att röra på dig och arbeta, dessutom har en hjärna som är det. Evolutionen tar oftast längre tid på sig innan det sker större förändringar än 100 år, så ur ett biologiskt perspektiv är till och med 12 000 år bara en blinkning (Hansen, 2016). För trots att vår livsstil idag ser annorlunda ut och kroppen inte längre behöver jaga sin mat som tidigare så är våra hjärnor precis som för 100 eller 12 000 år sedan, men bäst kommer våra hjärnor trots detta må om vi rör mer på oss och gör mer likt som våra förfäder (a.a). Under sina år har Hansen (2016) läst som han själv beskriver det, tusentals forskningsundersökningar. Trots detta är det särskilt en studie som fascinerat honom mest, Michelle W Voss, studie *Plasticity of Brain Networks in a Randomized Intervention Trial of Exercise Training in Older Adults* där Voss med hjälp av en magnetkamera gjorde en undersökning på omkring 100 människor i 60 års åldern. Deras hjärnor skulle undersökas med magnetkameran och sedan delades dem in i två grupper, 50 av dessa testpersoner skulle under ett år vara aktiva, gå promenader och andra fysiska aktiviteter i veckan som ökade pulsen. De andra 50 skulle inte utöva några fysiska aktiviteter som ökade pulsen. Syftet med denna undersökning var att se hur hjärnan påverkades av att åldras. Människor som är fysiskt aktiva under uppväxtåren, med god kondition löper mindre risk för utveckling av hjärt- och kärlsjukdomar, samt lägre sjuklighet och dödlighet av dessa sjukdomar i vuxen ålder. Forskning visar att det är hur barn och ungdomar upplevt sina aktiviteter som baseras på om de blir fysiskt aktiva som vuxna (Faskunger, 2008). Det forskarna ville ta reda på var om man kunde hindra hjärnan från att åldras i samma takt som lungor, hud och hjärta. Forskarna hade sett skillnad på mössen som haft ett hjul att springa i, jämfört med de möss som inte haft det. Hjärnan hos de möss som hade hjulet hade åldrats långsammare (Hansen, 2016).

När detta år hade gått skulle de se hur hjärnan påverkats av rörelse i jämförelse med lugna aktiviteter. De började med att hjärnan ännu en gång fick undersökas av magnetkameran. Människorna i undersökningsgruppen fick svara på en rad psykologiska frågor undertiden och undersökningen i sig var inte så märkvärdig. Däremot var skillnaden i resultatet mellan dem som utövade fysisk aktivitet och dem som inte gjorde det märkbar stor. De människor som aktivt rört på sig hade inte bara fått en bättre kondition, deras hjärna hade blivit mer effektiv. Magnetkameran avslöjade också att kopplingarna mellan de olika loberna hade

stärkts. Hjärnans delar integrerade helt enkelt bättre med varandra vilket resulterar i att hjärnans olika delar helt enkelt samarbetat och arbetat bättre tillsammans (Hansen, 2016). När de sedan gjorde undersökningen på yngre personer (framgick inte vilken ålder) kunde man se samma resultat och ibland även att hjärnan blivit biologiskt yngre. De psykologiska testerna visade också att den som kallas exekutiv kontroll – ett begrepp som omfattar att kunna ta initiativ, planera olika uppgifter, samt att kunna koncentrera sig, hade förbättrats hos de personer som utövat någon fysisk aktivitet (a.a).

Hjärnan är inte en ”avancerad dator” med olika förprogrammerade funktioner. Förutbestämd att utvecklas på ett vis, utan hjärnan har visat sig vara i ständig förändring (Hansen, 2016). Utvecklingen är livslång och inte något som gäller bara barn och ungdomar. Utveckling handlar om en livslång process, som inte upphör vid någon speciell ålder (Hwang & Nilsson, 2011). En människa har på ett ungefär 100 miljarder hjärnceller och varje enskild cell kan koppla till tiotusentals andra celler, vilket i sin tur betyder att de totala kopplingarna i hjärnan kan uppgå till minst 100 000 miljarder. Det betyder att våra kopplingar i hjärnan är tio gånger fler än mängden stjärnor i Vintergatan, eller universums alla galaxer (Hansen, 2016). Signalerna de sänder ut till andra celler har en hastighet på 300 km i timmen (Hjärnfonden.se)

Att säga att du har ett inre universum innanför skallbenet kan låta som en new age-floskel, men ett inre universum är precis vad det är frågan om.

(Hansen, 2016 s. 16).

Att människan bör röra på sig för att må bättre är ingen nyhet. Det har människan vetat i århundraden. Att vara regelbundet aktiv har många goda effekter på barns hälsa och utveckling, både fysiskt och psykiskt. Genom att exempelvis förbättrad självuppfattning, förbättrad benhälsa, motverkar ångest, ökar muskelstyrkan, samt förbättrar din kondition. Att vara fysisk aktiv i ungdomsåren ökar även insulinkänsligheten och minska risken för diabetes typ- 2 även kallad åldersdiabetes, som oftast går att reglera med kost och motion, benskörhet och övervikt (Faskunger, 2008). Låg grad av fysiska aktiviteter under barn- och ungdomsåren kan förhindra befintlighet av riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar vid vuxen ålder (Folkhälsomyndigheten, 2019).

## 2.2.1 Samhällets begränsning

Genom att vara aktiv under en period som ung har inget samband med regelbunden fysisk aktivitet i vuxen ålder. Det är också viktigt att nämna att konsekvenserna är ökad risk för övervikt och fetma vid fysisk inaktivitet. Omkring 15 till 20 procent av alla barn i Sverige lider av övervikt, där 1 till 5 procent är fetma. Den sociala aspekten med fysisk aktivitet för barn och ungdomar handlar om att den vanligast anledningen till att barn idrottar, rör på sig eller motionerar i Sverige är för att det är kul och att genom aktiviteterna kan träffa sina kompisar (Faskunger, 2008). Rörelsefriheten och möjligheten för barn idag att på egen hand röra sig i närmiljöer har begränsats enormt de senaste årtiondena. Detta till följd av olika samhällshinder, så som biltrafik, höga hastigheter på motorfordon och växande avstånd mellan utbudet och målpunkter. Behovet av lek och rörelse täcks inte fullt av enstaka lekplatser, skolgårdar eller parker som anses "barnvänliga" (Faskunger, 2008). Det krävs utvecklande helhetsperspektiv på samhällsplaneringen för att stimulera barns fysiska, sociala och mentala utveckling för att åstadkomma barnvänliga miljöer. En högt prioriterad samhällsfråga bör vara ökad utomhusvistelse då trenden visar att det får mot ökad inomhusvistelse. För att stimulera fysisk aktivitet, öka kontakten med naturen och främja hälsa krävs ökad utomhusvistelse. För en miljö som uppmuntrar till mer utomhusvistelse, stödja vardagsaktiviteter och barns intressen krävs det att den är trygg och säker (Faskunger, 2008).

Barn som genom aktiv transport tar sig till skolan, det vill säga genom promenader eller cykling, är mer fysiskt aktiva än de barn som får skolskjuts via bil eller buss. Barn som använder sig av aktiv transport har en hel del positiva hälsoeffekter, så som förbättrad motorik, kondition och koordination. Därtill också minskad risk för ängslan, depression, aggressivitet och oro. I Sverige har den aktiva transporten däremot minskat från 94 procent till 77 mellan 1970-talet och 1990-talet. År 2006 hade det minskat till under 60 procent. Forskning visar på en fortsatt minskning (Faskunger, 2008). Att ge eleverna möjlighet till skapande verksamhet, rörelse, lek och fysiska aktiviteter, ges eleverna förutsättningar till delaktighet i fritidshemmet. Det är lätt att kommunicera med rörelse och lek, vilket gör en viktig byggsten i grunden för lärande. Det ger en trygghet för individen att kunna förflytta sig från en plats, till en annan. Det bidrar också till ökad självkänsla. Skolans miljöer och de aktiviteter skolan erbjuder behöver därför vara åtkomliga ur alla aspekter, fysiska,

pedagogiska och sociala (Tufvesson, 2016). Det är i leken som rörelse och motorik utvecklas, två viktiga verktyg i elevers lärande. Därtill utvecklas även sociala, språkliga och emotionella förmågor. Det är i rörelse, genom rörelse och om rörelse elever lär sig. Elever utvecklar styrka, kondition och rörlighet genom fysiska aktiviteter. Eleverna ges förutsättningar att förbättra lärandet, de orkar vara aktiva och engagerade under skoldagen, samt har lättare att koncentrera sig (a.a). Yrkesföreningar för fysisk aktivitet rekommendationer som är i linje med världshälsoorganisationens rekommendationer är att barn och ungdomar mellan 6-17 år, bör utöva 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Aktiviteten bör ha måttlig till hög intensitet och ge en ökning på puls och andning. Rekommendationerna är också att utföra fysiska aktiviteter som belastar skelett och muskulatur vid minst tre tillfällen i veckan (YFA, u.å). 60 minuters fysiska aktiviteter har många fördelar, inte bara att det förbättrar din kondition och ökar din muskelstyrka. Daglig fysisk aktivitet kan också sänka ditt blodtryck, hjälpa elever som lider av övervikt, minska symptom som depression och ge ökad självkänsla. Hälsovinster av fysisk aktivitet bedöms enligt rekommendationerna vara större än eventuella risker och så får man en förbättrad skolprestation (YFA, u.å).

Genom att verksamheten erbjuder aktiviteter för eleverna med variation av lek och fysisk aktivitet ges eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och en positiv upplevelse av fysiska aktiviteter som de bibehåller i vuxen ålder. Därför måste pedagogerna anpassa miljön och pedagogiken för eleverna. Alla elever har olika behov att röra på sig, en del elever behöver oftare tillgång till rörelseaktiviteter än andra. Andra behöver stöd och motivering till rörelseaktiviteter (Tufvesson, 2016). Alla barn oavsett förutsättningar och funktionsnedsättning ska ha samma möjlighet att delta i lek och fritidsverksamhet. Det finns elever som kan behöva anpassade hjälpmedel för att utföra en del motoriska färdigheter (Tufvesson, 2016). Den kognitiva utvecklingen i vuxenålder är baserad på hur aktiv du var som barn och ju äldre man blir tillämpar man istället sina intellektuella färdigheter. Människan blir bättre på att använda dem beroende på hur lång skolgång man har haft. Äldre människor som fortsätter vara aktiva, behåller sin intellektuella förmåga i större utsträckning genom motion, teater, korsord eller sällskap. Hwang & Nilsson (1995) menar alltså på att det är en myt, att bara för att man blir äldre, blir man inte sämre intellektuellt sett. För att förstå en viss individ genom utvecklingspsykologisk mening, måste vi sätta oss in i vad individen har med sig av sitt förflutna. Det genetiska arvet, men också det sociala

och den ekonomiska bakgrunden. Hur förhållande till föräldrar och vänner ser ut. Hwang & Nilsson (1995) menar på att vi delar upp människan utveckling i tre olika aspekter, men som tillsammans bildar en helhet. Det är i tanken som vi kan skilja dessa aspekter åt, men i praktiken går dessa tre ihop och påverkar varandra. Vi har den fysiska utvecklingen, där läng, vikt och motorik bland annat spelar in. Den kognitiva utvecklingen där tankar, medvetande och språk hamnar och sist men inte minst, socioemotionell utveckling och där finner vi personlighet, relationer och anknytning (a.a).

## **2.3 Myndigheter och styrdokument**

Folkhälsomyndigheten gjorde under 2017 och 2018 en undersökning i hur dagens barn och ungdomar utövar fysiska aktiviteter och om de når upp till Världshälsoorganisationens (WHO's) rekommendationer. Till sin hjälp hade folkhälsomyndigheten enkäter som de lät 825 elever i åldrarna 11–15 år svara på frågor, i syfte att få mer kunskap om barns och ungas rörelsemönster, samt kopplingen mellan hälsa och fysiska aktiviteter. Till hjälp använde de sig av en aktivitetsmätare som också registrerade elevers aktiviteter (Folkhälsomyndigheten, 2019). Folkhälsomyndigheten kunde i sina resultat se att under tidsperioden 07:00-23:00 som eleverna hade aktivitetsmätare var både pojkar och flickor inaktiva omkring 70% av tiden. 10 % av tiden visade elevernas fysiska aktivitet och de resterande 20% av tiden var eleverna lågaktiva (Folkhälsomyndigheten, 2019). Skolverket har nu fått i uppdrag att föreslå hur fysiska aktiviteter kan bli en större del av vardagen i våra grundskolor. Vår tidigare utbildningsminister, Utbildningsdepartementet menar på att barn som rör sig mer, lär sig också mer. De menar också på att det länge stått i läroplanen att eleverna ska röra på sig varje dag, och nu är det dags att detta blir verklighet (Utrikesdepartementet, 2018). Allt färre unga rör sig tillräcklig och stillasittande är allt mer vanligt. Regeringen bedömer att det är viktigt att skolan ger möjligheter under skoldagen, för att engagera eleverna, av båda könen till allt mer fysiska aktiviteter. De menar på att rörelse i vardagen kan gynna elevernas utveckling och på så vis nå kunskapskraven. Utbildningsdepartementet (2018) menar på att det inte handlar om nya och ytterligare uppgifter för lärarna, utan en möjlighet till struktur och kultur i skolorna, som underlättar för lärarna och ger ordning i klassrummen och ökar elevernas inlärningsförmåga. Från och med 2019 utökas idrottens undervisningstid till 100 timmar (Utbildningsdepartementet, 2018).

Redan i november 2016 hade Utbildningsdepartementet på sin agenda sina tankar om mer rörelse och fysiska aktiviteter i skolan. Folkhälsomyndighetens senaste undersökning visar att allt färre barn får den dagliga motion de behöver. Utbildningsdepartementet (2016) menar att elever som rör sig varje dag har lättare att följa med i undervisningen. Regeringen gav 2016 skolverket i uppdrag att se till hur läroplanens mål och syften kunde bli verklighet. Folkhälsomyndighetens undersökning visade att de flesta barn och ungdomar i Sverige mår bra, och att levnadsvanorna har förbättrats. Utbildningsdepartementet (2016) menar på att rörelse ska vara en naturlig del av skoldagen, inte bara genom undervisningen i Idrott och hälsa, utan genom andra fysisk aktiviteter och motorisk träning (Utbildningsdepartementet 2016). I grundskolans läroplan står det att skolan ska sträva efter att alla elever erbjuds fysisk aktivitet dagligen, som ska täckas genom hela skoldagen. Det finns med av en anledning, koncentrationsförmågan och inlärningsprocessen påverkas positivt av daglig fysisk aktivitet. Motoriska övningar underlättar sedan i sin tur den kognitiva utvecklingen, som har stor betydelse för inläringen. Därför kan vi idag påverka elevernas motorik, koncentration och skolprestationer genom att låta barnen vara mer fysiskt aktiva (a.a).

Skolverkets uppdrag (2016) är nu att lämna förslag på hur vi kan få eleverna att röra på sig, och vilka förändringar som bör göras i läroplanen. Därefter är det upp till skolorna hur de väljer att uppfylla kraven, det kan inte detaljstyras politiskt. Det kan vara allt från att förbjuda telefoner, till bestämda lekar, där eleverna rör sig och är delaktiga. Många skolor idag har jobbat med att utveckla sina skolgårdar så att de motiverar till lek och rörelse. Andra skolor organiserar man upp en viss rörelse under de lektioner som kräver mycket koncentration eller är helt stillasittande. Genom att använda sig av lokala idrottsföreningar och genom ett samarbete med dem ge eleverna möjlighet att testa på, är också ett sätt att locka barnen till lek och rörelse. Huvudmålet är att rörelsen blir en naturlig del av elevernas dag (Utbildningsdepartementet, 2016).

Det huvudsakliga är inte om hur många timmar eleverna har idrott, utan att det är sådant vi kan göra trots lärarbrist och utan att lärarna ska få fler arbetsuppgifter. Det handlar om att kunna aktivera eleverna utan att alltid behöva byta om. Att idrottstimmarna ökar, är ändå inte svaret på de stilla sittande eleverna. Däremot ligger inte hela ansvaret på lärarna eller stödet från idrottsföreningar, det ligger på föräldrarna också. Trots att eleverna idag är till stor del av dagen i skolan, om fysiska aktiviteter kan ge eleverna bättre förutsättningar, bör

föräldrarna engagera sig mer (Utbildningsdepartementet, 2016). Fritidshemmet ska vara ett komplement till skola och hemmet. Det är där elever ska få utvecklas och testa på olika uttrycksformer och ha en meningsfull fritid. Undervisningen ska se till elevernas behov och intressen men också kontinuerligt utmanas och inspireras till nya upptäckter (Skolverket, 2018).

I läroplanen från 1994, som användes under mina första år i skolan, finner jag endast en mening angående fysisk aktivitet och att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet (Lpo94, 1994). Först när läroplanen reviderades under 2000-talet fick idrott och hälsa ett eget kapitel (Skolverket, u.å). Nu fick läroplanen syften och mål, däremot fattades det fortfarande mål för läraren. De nya kunskapskraven var breda och utformade så att alla elever oavsett förutsättningar skulle kunna delta och erhålla upplevelser. Eleverna skulle kunna utvecklas på sina egna villkor via idrott, lek och allsidiga rörelser (Lpo94, 2000-2011). I den reviderade läroplanen för 1994 kom att bli den läroplan dagens läroplan är baserad på. Har de tydligt skrivit att idrott och hälsa är grundläggande ur ett hälsoperspektiv som innefattar psykisk såväl fysiskt som social komfort (Skolverket, 2011). Först när läroplanen 2011 reviderades, kom detaljerat kunskapskrav för alla årskurser, årskurs 1-3, 4-6, och 7-9 (Skolverket, 2011). År 2016 fick fritidshemmet ett eget kapitel i läroplanen och där möts man av tydliga instruktioner att undervisningen ska stimulera elevernas utveckling. Den ska också erbjuda eleverna en meningsfull tid på fritidshemmet, genom att undervisningen följer elevernas behov, intressen och erfarenheter och inspireras till nya upptäckter (Skolverket, 2018).

Vidare kan man också läsa att eleverna ska ges kvalifikationer att utveckla en generell rörelseförmåga genom att vistas i olika naturmiljöer och delta i fysiska aktiviteter. Eleverna ska ges möjlighet att uppleva rörelseglädje och genom det utveckla ett intresse för fysiska aktiviteter. Undervisningen ska också bidra till förståelse för fysiska aktiviteter och vistelse utomhus kan påverka hälsa och välbefinnande (Skolverket, 2018).

## 2.4 Forskningsbakgrund

Bunkefloprojektet<sup>2</sup> innefatta en hälsofrämjande livsstil, där alla elever fick en timme schemalagd idrottslektion varje dag. Bunkefloprojektet övergick efter de positiva resultaten till Bunkeflomodellen. Bunkeflomodellen har utökat idrott och hälsolektionerna från två lektioner i veckan till fem för alla samtliga elever med hjälp av idrottsföreningar (Ericsson, 2015). Ericsson (2003) beskriver Bunkefloprojektet som ett interventionsprojekt med syfte att studera växande elevers benmassa. I Lund i södra Sverige startade ett lokalt utvecklingsarbete, vad som kom att kallas MUGI (Motorisk utveckling som grund för inläring) (Ericsson, 2003). Syftet med undersökningen var att studera effekterna av utökad fysisk utbildning och motorisk utbildning om motorik, kognition och uppmärksamhet under en treårs period, men också att öka kunskaperna om relationen mellan motorik och kognition (Ericsson, 2006).

Lärarna gör motorikobservationer enligt MUGI-modellen redan vid skolstart för alla elever, de erbjuder extra motorikträning för de elever som behöver extra stöd i sin motoriska utveckling, samt specialundervisning i motorik (Ericsson, 2015). Ericsson (2015) menar på att allt fler elever börjar skolan med otränad motorik, då de inte fått röra sig färdigt. Idag har samhället en större tillgång till skärmar och datorer och tv-apparater lockar mer. Hon menar på att det är värdefull tid som de sitter still, när de istället kunde varit ute och lekt och automatiserat sina grovmotoriska grundrörelser (Ericsson, 2015). En utvärdering av MUGI, visade positiva resultat. Att börja med motorisk träning redan i förskolan, gav positiva effekter på elevers grovmotorik, perception, finmotorik och förmåga att minnas detaljer (Ericsson, 2003).

Ericsson (2015) menar att det inte framgår i läro- och kursplan hur viktig kroppen är. Inte heller hur tydligt det syntes att de elever som var osäkra, är också de elever som är lite klumpigare, som inte kunde fånga en boll eller inte hade tillräckligt med balans för att sparka på en rullande boll. Där menar Ericsson på att det är lätt att elever hamnar utanför och inte vill vara med i kamraternas lekar. Detta då elevers osäkerhet speglar sig, och det vill eleverna gärna inte visa (Ericsson, 2015). Ericsson (2003) menar att nordisk forskning visar att det finns behov av ständiga undersökningar av elevers motoriska status, för att

---

<sup>2</sup> Bunkefloprojektet startade i Bunkeflostrand, Malmö 1999 (Bunkeflomodellen.com, (u.å)). Ingegerd Ericsson, är en av grundarna till Bunkefloprojektet (Ericsson, 2015).



övertid kunna göra jämförelser och studera förändringar. Vad man ska använda för test för att utvärdera grovmotorisk koordination är oklart, ytterligare ett syfte med denna studie är att utveckla ett mätinstrument som kan användas vid en kartläggning av elevernas grovmotoriska status (Ericsson, 2003). Två grupper var interventionsgrupper och en grupp var en jämförelsegrupp. Sammanlagt rörde det sig om 251 elever. Interventionsgrupperna skulle ha extra idrottslektioner och extra fysiska aktiviteter och jämförelsegruppen skulle ha skolans ordinarie idrottsundervisning som var två gånger i veckan (Ericsson, 2003). Koncentration och inlärningsförmåga var inte något som de fokuserade huvudsakligen på, men då de kunde i sina resultat se positiva effekter på det och resultaten överensstämde med andra undersökningar, kunde man se att resultaten gav kunskap om liknande framtida interventioner (Ericsson, 2003). Däremot kunde inte hypotesen om att elevernas uppmärksamhet förbättrats bekräftas. Resultaten visade att hypotesen om elevernas motorik förbättrats med expanderad motorisk träning och fysisk aktivitet (Ericsson, 2006).

## 2.5 Pragmatismen

John Dewey var i första hand filosof och räknas som den amerikanska pragmatismens främste företrädare (Dewey, 1991). Han var mycket intresserad av bland annat religion, moralfilosofi, socialpsykologi samt, skola och pedagogik, med huvudsakligt intresse att utveckla en skola i det demokratiska samhället (Liberg, Lundgren, Säljö, 2014). I Deweys (2014) arbete kan man se grundläggande frågor om kunskapens natur och lärande.

Utöver Dewey (1859-1952), förknippas också Charles Sanders Peirce (1839-1914) och William James (1842-1910) med pragmatismens filosofi, samtliga var verksamma i USA. Pragma är det grekiska ordet för handling, vilket också är det grundläggande i pragmatismen, att göra istället för att bara tänka, samt att lära genom att göra (Psykologiguide, 2019). I pragmatismens syn på kunskap är tanken om att teori och praktik är anpassade aspekter av människors handlingar. Det vi kallar för praktiska handlingar, exempelvis reparation eller tillverkning av saker, kan inte ske utan reflektion och tänkande. En snickare kan inte sätta upp en vägg utan att ha insikt i hur de ska byggas för att fungera, hålla tätt och veta vilket material som passar bäst. Teorier är reflektioner och idéer, medan praktik är i det människor företar sig (Liberg, Lundgren, Säljö, 2014). Denna synd på kunskap är en av grundanledningarna till att Dewey betonade vikten av skapande arbete och slöjd i skolorna (Liberg, Lundgren, Säljö, 2014). Pragmatismen skiljer sig från många

andra teorier med sin kunskapsteori och sanningsbegrepp. Den filosofiska utgångspunkten är hur kunskaper fungerar i människors vardag. Att kunskap är sådant som människor använder sig av som är till nytta vid problem och ett sätt att hantera situationer (Liberg, Lundgren, Säljö, 2014). Enligt pragmatiker är det meningslöst att försöka lösa problem om vad kunskap är. Många filosofer och vetenskapsmän har länge försökt att besvara frågor om kunskapens natur. Den kunskap som fungerar i människors vardagsliv och erfarenheter är den kunskap som är intressant och värdefull (Liberg, Lundgren, Säljö, 2014). William James formulerade frågor om vad kunskap har för betydelse för oss i vardagen, det vill säga "cash-value". Han funderade också på om vi gör olika och annorlunda om visar ett visst slags kunskap (Liberg, Lundgren, Säljö, 2014). Dewey (1991) menar att genom att ge eleverna en bakgrund av tidigare erfarenheter till de nya idéer som ges i skolan, säkras elevernas utveckling. Skollivet borde få växa fram ur hemlivet och man borde ta upp och bygga vidare på de driftigheter som eleverna redan är bekanta med från hemmet (Dewey, 1991).

## **2.6 Learning by doing**

Denna pedagogiska disciplin går ut på att genom egenupplevda praktiska erfarenheter, reflektera och lära sig nytt, samt synen att människor kan lära sig själva utan lärare och utanför ett klassrum. Detta kunde ses som motsvarigheten till den traditionella inlärningsmetoden och lärandet som en strävan efter kunskap. Läraren fungerade i denna metod både som kunskapskälla och som guide i inlärningsprocessen (a.a). Enligt Dewey (1991) gäller filosofin en rad problem av social natur, men då utbildningen i grunden syftar till att forma människor intellektuellt och emotionell beredskap att möta medmänniskor och världen i tanke och agerande, kan hans filosofi också definieras som en grundläggande pedagogisk teori. Vad är rätt, vad är fel, vad är gott respektive ont och vad är kunskap? Dewey menade i sin teori att skolan måste kombineras med praktik för att eleverna inte bara ska utveckla sitt förstånd, utan även sin personlighet. Dewey (2014) är den som haft störst inflytande på skola och utbildning. Hans tankar kom till exempel att ha stor betydelse för (utvecklings)psykologen Jean Piaget och Piaget menade att psyket alltid är aktivt när det tillägnar ny kunskap och får nya insikter (Psykologiguiden, 2019). Dewey menade att elever, lär sig genom att syssla med tingen och att teori och praktik gick hand i hand (Psykologiguiden, 2019). Dewey funderade ofta på hur elevernas undervisning i skolan

hängde ihop med deras upplevelser i vardagen. En fråga Dewey ställde var om erfarenheterna hänger ihop som de fått i det vardagliga livet med erfarenheterna eleverna får i skolan. Dewey (1991) uppehöll sig också vid vikten av att ge eleverna utrymme i deras enskilda fria växt och utveckling. Han menade också på att uppdelningen mellan teori och praktik måste lämnas. Utveckling, mognad och växt är centrala teman i Deweys filosofi (Dewey, 1991). Deweys (1999) anteckningar utifrån Jean Jacques Rousseaus (1712-1778) tankar visar att undervisning kommer från tre källor, det kommer från människan, naturen och tingen. Naturens undervisning utgörs av den spontana utvecklingen av våra organ och vår kapacitet. Den pedagogiska utvecklingens tre förutsättningar är enligt Dewey (1999) kroppens organ och deras medfödda funktion och struktur, användningen dessa organ får under andra personers inflytande, samt den direkta interaktionen med omgivningen. Dessa tre faktorer behövs för att undervisningen ska bli fullständig, där undervisningen är harmonisk och har ett gemensamt mål (Dewey, 1999). Dewey (1999) själv menar att dessa tre förutsättningar måste samverka, när Rousseau däremot ser dem som tre skilda oberoende krafter. Ur Deweys (1999) erfarenheter kunde Dewey se att fysiska aktiviteter som uppmuntrar elevernas impulser ger eleverna tillfredsställelse i skolan och får skolan att inte kännas som ett tvång.

## **3. Metod**

Under metodavsnittet kommer bland annat urval, etik och genomförande att presenteras.

### **3.1 Val av metod**

Jag har använt mig av en kvalitativ undersökning och valt att i min intervjustudie enbart intervjua utbildade lärare i fritidshem. Detta för att se hur de utbildade fritidspedagogerna arbetar på fritidshemmet, de som i grunden har samma utbildning som jag. Redan innan mina besök, skickade jag ut informationsbrev, (bilaga 1) där jag beskrev kort vem jag är, om min utbildning, lite information om mitt examensarbete och vad intervjun kommer att handla om, utan att ge för mycket information så att svaren kan bli förutbestämda. En kvalitativ metod tillåter i högre grad av spontanitet och anpassning i samspel mellan forskare och informator, samt att relationen mellan forskare och informator blir mindre formell, än vid en kvantitativ undersökning (Christoffersen, 2015). I en kvalitativ undersökning ges deltagarna möjlighet att ge fylligare och mer detaljerade svar. Forskaren kan då direkt svara och skraddarsy en ny fråga baserat på svaret. Kvalitativa metoder har mer öppna frågor där deltagarna fritt kan besvara de (a.a). Syftet med en kvalitativ intervju metod är att förstå eller beskriva något. Intervjuerna blir en dialog snarare än rena frågor och svar. Registreringen av svaren är det som utgör data i kvalitativa intervjuer. Intervjuerna spelas i regel in för att sedan skrivas ut. Vanligtvis för intervjuaren anteckningar under tiden (Christoffersen, 2015). Resultatet kommer att vara uppdelat i kategorier efter mina intervjufrågor och min analys är baserad på mina forskningsfrågor och kategoriserad i fem rubriker med utvalda nyckelord som är utvalda efter samtalen med informatorerna.

### **3.2 Genomförande**

Innan jag begav mig ut på min kvalitativa intervjustudie bland de utbildade lärarna i fritidshem, tog jag kontakt med respektive rektor på skolorna. Jag kontaktade tio skolor och av tio skolor fick jag endast kontakt med åtta via telefon, de resterande två försökte jag kontakta via mejl. Två tackade nej och sa att det inte fanns möjlighet för en intervju i verksamheten just nu, sex sa att det gick bra och hänvisade till sina utbildade lärare i fritidshem. Två av skolorna var lättare att kontakta via telefon först, var på jag därefter

mejlade ut informationen, medan resterande var lättare att mejla direkt för att på så vis hålla kontakten. Informationsbrev skickades ut till de rektorer som inte svarat på telefon, så att de kunde få en djupare inblick i vad mitt arbete gick ut på och bad dem vidarebefordra informationsbrevet till sina utbildade lärare i fritidshem. På så vis kunde de ta ett beslut om de ville medverka i min studie. De två skolor där jag fick ringa till fritidshemmen för att lättast få tag på dem visade direkt stort engagemang och intresse av mitt arbete.

### **3.2.1 Utformning av intervjuguide**

Innan jag skulle träffa min första informatör gjorde jag en intervju med en testpilot. Det jag behövde ta reda på innan min intervjustudie, var hur lång tid intervjun skulle ta, om frågorna behövde vara i någon specifik ordning och se om det behövdes andra följdfrågor. Vad jag redan hade förstått mig var att den ena intervjun inte kommer vara den andra lik, oavsett om jag har samma frågor eller inte. Med min testpilot tog intervjun ca 12 minuter, jag fick inblick i vilken ordning mina intervjufrågor skulle vara och insyn i hur eventuella följdfrågor kunde låta. I bilaga 2 finns intervjuguide, samt intervjufrågor. Inga frågor reviderades.

### **3.2.2 Urval**

Jag har besökt sex fritidshem i sydöstra Sverige När jag skulle välja ut vilka jag ville intervjua var det en självklarhet att mina informatörer skulle vara utbildade lärare i fritidshem eller fritidspedagoger. Hur länge de hade arbetat, hur lång erfarenhet de hade eller vilken av alla utbildningar de hade gått ansåg jag inte vara relevant. Det har funnits en hel del olika utbildningar genom åren, med olika behörigheter. Det enda jag brydde mig om var att de skulle vara högskoleutbildade. Skolorna jag kontaktade såg jag till att inte ha någon koppling till, det vill säga att det inte skulle vara en skola jag vikarierat på, haft min verksamhetsförlagda utbildning på eller har tidigare kollegor på. Jag valde att inte bestämma mig för just en åldersgrupp, det vill säga att jag inte valde att enbart intervjua lärare i lågstadiet alternativt mellanstadiet. För det viktiga var att undersöka hur fritidslärarna och fritidshemmen jobbade med fysiska aktiviteter, inte vilken ålder eleverna hade. Jag har intervjuat sex personer i min intervjustudie.

### **3.2.3 Intervjuerna**

Alla intervjuer ägde rum i enskilda rum, någon i ett personalrum, en annan i ett klassrum. Där satt jag och min informatör mitt emot varandra och mobilen som spelade in samtalet låg mellan oss för att ta upp så mycket som möjligt av ljudet och våra röster. Efter de två första intervjuerna insåg jag hur mycket information som gick till spillo när mobilen stängdes av och samtalet inte längre spelades in. Så därefter fortsatte jag även att spela in våra samtal efter att mina frågor tagit slut. Information som gav bättre förklaringar, en djupare inblick i hur just deras fritidshem fungerade.

### **3.3 Etik**

Vid besökstillfället beskrev jag, precis som i informationsbrevet (Bilaga 1), vem jag var och vad mitt syfte med intervjustudien var. Dessutom hade jag även med mig informationsbladet igen, samt ett samtyckesbrev (bilaga 3) där lärarna fick läsa och skriva under att de godkände att medverka i min intervjustudie. Jag förklarade att de hade rätt att avbryta intervjun när de ville och inte har några förpliktelser att fullfölja om de inte önskar. Däremot berättade jag att det underlättar i mitt arbete om de fullföljer intervjun. Jag förklarade också att all information är konfidentiell. I resultatet kommer informatörerna nämnas vid fiktiva namn, Asmir, Daniel, Christoffer, Matti, och Johan.

### **3.4 Metoddiskussion**

I mitt arbete kan jag se att jag borde formulerat mina frågor bättre, de borde inte varit så akademiska och de borde ha varit en aning mer eftertänksamma – vad är det jag verkligen vill få ut av detta samtal? Jag borde haft fler testpiloter och testat två olika frågeställningar, en med akademisk svenska och en med talspråk. Det hade gynnat min forskningsstudie. Jag skulle ändå använt mig av en kvalitativ intervjustudie, men kanske fler skolor och utökat min radie till mer än 4 mil. Jag tycker att jag förberett mig så gott jag har kunnat med den erfarenhet jag fått efter tre år på högskolan och tror nog inte att jag kunnat göra själva intervjun annorlunda, mer än andra frågor och ett annat syfte.

### **3.5 Teoretisk utgångspunkt**

Pragmatismen som är utgångspunkt har en ganska egen och annorlunda kunskapsteori och ett sanningsbegrepp som inte liknar tidigare traditioner. Den filosofiska utgångspunkten är

hur kunskaper fungerar i människors vardag (Liberg, Lundgren & Säljö, 2014). En tolkning av Dewey är att genom att göra kommer eleverna att inte bara lära sig, de kommer att finna ett intresse, en tanke väcks och som om det inte var nog där är elevernas motoriska färdigheters utveckling en bonus. Dewey (1999) menar att lärarna måste vara allmänna och lika så verksamheten. Att verksamheten leder vidare till något nytt och att utbildning är belöning i sig. Han menar också på att ju allmännare målen är desto bättre är det. Det som intresserade Dewey (1991) i deras försöksskolor var inte benägenheten mellan lärare och elever eller mellan lärare och föräldrar, utan om enbart eleverna. Om elevernas fysiska utveckling, deras framsteg i skrivning, läsning och matematik. Dewey (1991) menar att elevernas sociala liv är grunden till koncentration och det inre förbindelsen i all utvecklig och utbildning. Det sociala livet utgör den omedvetna enheten och underlaget till barnets alla ansträngningar och skickligheter. Pragmatismen står också för att man lär sig bäst i samspel med andra och att kunskapen kan delas med varandra i den praktiska handlingen (Liberg, Lundgren & Säljö, 2014).

## 4. Resultat

Resultaten kommer att presenteras efter de huvudsakliga frågorna i intervjun, fritidspedagogernas upplevelser av hur fysiska aktiviteter används på fritidshemmet och hur fysiskt aktiva eleverna är idag.

### 4.1 Strukturerade veckoplaneringar

Resultaten av informatörernas uttalanden speglade att det förekom fysiska aktiviteter i större och mindre utsträckning på fritidshemmen. Av fritidspedagogernas svar framgick det att alla använde sig av strukturerade veckor, där alla dagar är planerade för olika aktiviteter. Ur intervjun framkom det att alla fritidspedagoger använder sig av en utedag där de gick till närliggande lekplatser, parker eller skog om det fanns tillgängligt. Skolorna hade inte samma utbud när det gällde närliggande miljöer, så som lekplatser skogar eller naturliga miljöer för fysiska aktiviteter. I sina strukturerade veckoplaneringar framkom också att de hade en dag i veckan där eleverna hade tillgång till fysisk aktivitet i en gymnasal, vilket presenteras djupare i följande kapitel. Av mina fritidspedagoger och deras fritidshem, hade fyra av sex tillgång till skog eller lantlig miljö och två hade tillgång till stadsmiljöer.

### 4.2 Lekhall

Av fritidspedagogerna svar framgick det också att alla hade tillgång till lekhall, allhall eller idrottshall som de också nyttjade en dag i veckan. I dessa hallar erbjöds eleverna allt från bollsporter till motorikbanor, både under fri aktivitet men också under tvång. Däremot varierade tillgången till dessa hallar då några skolor hade tillgång till det alla fem dagar i veckan, medan andra fick nöja sig med en eftermiddag i veckan.

Dels har vi fria leken utomhus sen är det ju varje dag mellan 14.30-15.15 och mellan 15.15-15.30 erbjuder via olika aktiviteter i gymnasalen och då försöker vi variera så att vi har olika aktiviteter. (Daniel)

Beroende på skolans storlek, delades lekhallarna eller idrottshallen med flera fritidshem och kunde därför inte brukas så mycket som alltid önskades.



### 4.3 Koncentration

Alla utom en fritidspedagog kunde se att koncentrationen kunde påverkas av fysiska aktiviteter. När frågan om fritidspedagogerna kunde se att koncentrationen påverkades av fysiska aktiviteter kunde fem av sex informatörer se att det påverkades. Asmir var inte lika övertygad och kunde inte på rak arm svara på det, men han nämnde att han inte trodde att det påverkades. En fritidspedagog Matti beskrev en situation där han visade för sin kollega som inte var så intresserad eller insatt i fysiska aktiviteter hur en motorikbana kan köra slut på en elev både fysiskt och mentalt. Han berättar att efter eleven kört tre varv var hen helt slut. Matti menade att nu är hans hjärna mentalt utmattad och kollegan trodde knappt sina ögon. Matti menade på att nu har eleven fått koncentrera sig och jobba med att hoppa kryss, och det är vad motoriken gör för dessa elever som vanligtvis är väldigt tankspridda. Detta förklarade Matti att det blev en tydlig bild och förklaring för kollegorna hur fysisk aktivitet och fysisk utmattning påverkar vår hjärna och hjälper oss att gå ner i varv.

### 4.4 Datten, King och Fotboll

Vad alla sex fritidspedagoger också hade gemensamt var de vardagliga uteaktiviteterna, som bandy, fotboll, King och datten. Beskrivning av King och Datten finns att se i bilaga 4. På några av skolorna förekom även Gagaboll, som också finns beskrivet i bilaga 4. Ingen av dessa aktiviteter förekom inomhus i fritidshemmets lokaler, förutom i lekhall eller idrottshall. Informatörerna berättade att dessa lekar tog eleverna själva initiativ till och att de ökade flåset och pulsen hos elever. Dessa aktiviteter förekom så väl under fritidstimmarna, som under skolans raster. De aktiviteter där informatörerna såg att eleverna utövade mest fysiska aktiviteter var de elever som befann sig på fotbollsplanen eller bandysargen. Alla sex fritidspedagoger ansåg att de prioriterar fysiska aktiviteter före andra aktiviteter på fritids, samt prioriterar fysiska aktiviteter i sitt eget liv. De utövade alla sex någon form av fysisk aktivitet under veckorna, med allt från golfande till fotbollsträning. Aktiviteter som de även tagit med in på fritids, exempelvis golf. Asmir berättade om hur de gemensamt på fritids byggt upp en långgolfbana på skolgården och spelat långgolf med bandybollar och bandyklubbor.

När det sedan kom till hur de motiverade eleverna till rörelseglädje blev det väldigt delade arbetssätt. Några ansåg som jag tidigare nämnt att vissa aktiviteter är obligatoriska och att

eleverna därför bör tvingas att testa, medan någon ansåg att detta är elevernas fria tid och vill de inte vara med, kan vi inte heller tvinga dem till detta.

Vi gör faktiskt så här till exempel att vissa saker ska vi prova på, man får inte alltid välja utan vi vill att man ska prova. Att nu är det den här grejen och nu är det faktiskt så att vårt uppdrag är att dem ska testa på nya saker och inte göra samma saker hela tiden. (Asmir)

Det ska helt klart erbjudas, helst hela eftermiddagen om man har möjlighet och om man vill vara med. Det är återigen frivilligt, det är deras fritid och då ska det erbjudas allt från dans till fotboll till styrda lekar och material finns till att göra egna lekar. (Johan)

Och då exempelvis ett OS-tema har vi haft, mästarnas mästare och så vill vi att man ska testa en gren, eller man ska testa en gång. Så skidskytte då exempelvis, så cyklar man fram på en sparkcykel, så när man kommer fram ska man ta bollar och kasta på koner då och så ska du tillbaka. (Matti)

#### 4.5 Strategier

Vid de högljudda eller stökiga situationerna använde några fritidspedagoger sig av att eleverna fick gå ut. Andra gav eleverna en blick som räckte, medan några fick säga till först, ge dem ytterligare en chans innan de blev hänvisade därifrån.

Ibland räcker det med en blick, det beror på hur väl man känner dem. Man liksom stannar, om jag sitter här och så ser jag att de börjar dingla, så räcker det med att jag fångar ens intresse där, då liksom. (Matti)

Ingen av pedagogerna använde sig av strategier som ”jorden runt varv” utan hänvisade alltid eleverna att gå ut om de inte klarade av att vara inne. Med jorden runt varv menas en slinga runt skolans gård eller runt byggnaden, som man skulle gå för att göra av med vad många kallar för överskottsenergi.

#### 4.6 Mer fysiska aktiviteter

Något alla fritidspedagoger var rörande överens om var att det borde erbjudas mer fysiska aktiviteter för eleverna. En pedagog nämnde att hon önskade att hon kunde nyttja

idrottshallen varje dag, medan en annan lärare nämna att de hade idrottshallen varje dag, men såg ändå att eleverna skulle må bra av mer fysiska aktiviteter.

Jag skulle vilja ha mer på andra idrotter, det skulle jag vilja att våra barn fick. Just att ha mer fysisk aktivitet tycker jag att vi har så mycket så jag tycker inte att det behövs men däremot att våra barn skulle få chansen att prova på. (Christoffer)

Problemet pedagogerna såg var att tiden inte räckte för mer fysiska aktiviteter när läroplanen har fler uppdrag än att fysiskt stimulera eleverna. Christoffer menade att det dessutom inte är likvärdigt för eleverna i kommunen, beroende på vart skolorna låg. Den likvärdiga skolan var bristande i just frågan om fysiska aktiviteter. Christoffer menade som citatet löd ovan att eleverna som går på skolor utanför centrum inte har samma möjligheter och förutsättningar att ta sig in till arrangerade ”prova på dagar” som andra skolor hade. Vilken han ansåg vad en brist i den likvärdiga skolgången.

#### 4.7 Fysiskt aktiva respektive fysiskt inaktiva

När frågan om hur fritidspedagogerna uppskattade hur mycket eleverna tidvis var stillasittande respektive fysiskt aktiva var svaren väldigt varierande. En fritidspedagog nämner att han uppskattar att eleverna är dubbelt så mycket stillasittande än vad de är aktiva.

Dubbelt så mycket, det är många som behöver varva ner också 30min-120 min är stillasittande, en del behöver det och en del behöver det inte. Fritids på eftermiddagen, är mellan halv 2 och 4 och elever är aktiva med exempelvis fotboll är 45-50 pulshöjande, för vi är ute väldigt mycket på fritids och inbjuder väldigt mycket till klättring på klätterväggen” (Johan)

Jag skulle säga minst en timma per dag för när man är i gymnasalen är det väldigt mycket “dattenlekar”. (Daniel)

När vi brukar gå in och om man väljer fri lek inne till exempel, då kan det vara att sitta och rita i en timma, det är inte fysiskt aktivt. (Daniel)

Mandy: Men skulle du säga att det i genomsnitt är fler som, alltså att det är mer stillasittande än vad dem är aktiva?

Nej, jag tycker nog inte det. Nej, jag tycker nog just på min avdelning tycker jag det är lika. Jag tycker det, faktiskt. För dem är inne en stund, sen går dem ut. Och det är ju inte så att de går ut och sätter sig utan dem är i gång när dem väl kommer ut. (Christoffer)

En pedagog tyckte att det var en svår fråga och behövde fundera vidare innan frågan återkom i slutet av intervjun. När frågan ställdes igen uppskattade pedagogen att eleverna är stilla sittande omkring 2 timmar om dagen och fysisk aktiva om kring 30 minuter. Av intervjuerna av fritidspedagogerna nämner informatörerna att deras uppfattning är att rita, pyssla, pärla, samt bygga med lego är de fysiskt inaktiva lekarna eller aktiviteterna som eleverna helst gör inne.

Fritidspedagogen Hampus sa att på hans arbetsplats där man har mer fokuserat på välbefinnande som massage och den lugna aktiviteten och har en gång i veckan kompis massage där de gör olika massageövningar. Hampus menar att de satsat på även den harmoniska biten och inte enbart den motoriska delen.

## 5. Analys

Analysen är kategoriserad efter de fem nyckelord jag fann i resultatet som är baserade på mina forskningsfrågor till detta kopplar jag till min teoretiska utgångspunkt pragmatismen och John Deweys tankar och teori.

### 5.1 Fri lek respektive lärarledda aktiviteter

Något alla mina sex fritidspedagoger var överens om var att eleverna är fysiskt aktiva utomhus och att lekar, sporter där de kan samspela i den fysiska aktiviteten var mest populära. Det var på fotbollsplan och bandyplan som eleverna kom i närheten av WHO's rekommendationer. Dewey (1991) menar på att skolan i första hand är en social institution. Han menar också att det är i skolan som eleverna får använda sina krafter för sociala syften, samt att eleverna ska uppfostras till sociala individer, detta i samspel med andra elever. Vilket inte blir likvärdigt när undervisningen och förutsättningen inte är den samma för alla skolor, beroende på var de är placerade. Skolan måste representera livet så som eleverna lever det nu för närvarande, ett liv som för eleven är lika faktiskt och livskraftigt som det liv barnet lever i hemmet, grannskapet eller på lekplatsen (Dewey, 2005). Det är genom dessa aktiviteter som eleverna gradvis lär sig genom, och meningen med dem, samt att kunna förhålla sig till sin egen roll (Dewey, 1991).

### 5.2 Formella eller informella lärandet

Alla sex informatörer var överens om att de fysiska aktiviteterna sker både i det formella lärandet, men också i det informella när eleverna själva utan situationsstyrda lekar är fysiskt aktiva. Att eleverna gärna är aktiva på raster eller uteverksamhet innan eller efter mellanmålet. Dewey (1991) ansåg att allt för mycket av stimulansen styrdes av läraren och att det i sin tur försummade skolans idéer. Lärarna är inte i skolan för att forma vissa vanor hos eleverna, utan lärarna är där som medlemmar av gruppen, för att guida dem och välja vad som ska påverka eleverna. Deweys formulering om att vi lär ett barn, inte ett objekt har stor betydelse i denna fråga. Skolan måste bygga och knyta an till elevernas levda kunnskaper och skolan måste hjälpa dem att utveckla kunskaper som är relevanta (Liberg, Lundgren, Säljö, 2014).

### 5.3 Koncentrationsförmåga

En av sex fritidspedagoger kunde inte svara på frågan om de märkte någon skillnad i koncentrationen på de elever som var mer aktiva, medan resterande fem kunde se en klar förbättring i koncentration hos de elever som var mer fysisk aktiva. Dewey (1991) menar att kunskap kommer i omlopp, att interaktionen mellan läroplan och elevernas värld formas efter hur man ser på kunskap och inläring. Inläring är inte en konkret psykologisk utvecklingsgång utan ett aktivt bearbetande av den omgivning man lever i (Dewey, 1991). Dewey (1991) menar att den aktiva sidan kommer före den passiva sidan i elevers utveckling, det vill säga att muskelutvecklingen föregår sinnesutvecklingen, det vill säga att rörelser kommer före medvetna sinnesintryck. Detta som i sin tur kan leda till impulsiva handlingar och sedan i sin tur resultera i onödiga konflikter och slöseri på kraft och tid i verksamheten.

### 5.4 Motivation

På ett av fritidshemmen hade de temaveckor där det för eleverna var obligatoriskt att testa på. Min informatör berättade om ett tema de haft som var OS-tema, där eleverna fick veta alla de olika aktiviteterna och att eleverna var tvungna att testa på en gren. Dewey (1991) menar att varje ny erfarenhet blir meningsfull för eleverna. Varje verksamhet hur specifik den än är, är allmän i sina förgrenade förbindelser, då den ständigt leder till något nytt och väcker nya idéer som stärker vårt medvetande (Dewey, 1999). Dewey (1999) menar att när något har en mening för oss, menar vi det vi gör för det vi gör har en avsikt, men när något inte längre har en mening agerar vi blint, spontant och oförståndigt. Olika handlingar kan vara tillräcklig sporre för ytterligare handling och initiativ och där efter förstå handlingens innebörd, att när resultatet observeras ger det en ny innebörd av aktiviteten (Dewey, 2005).

### 5.5 Rekommendationer

Nej, av vad informatörerna kunde ge mig så nådde inte eleverna upp till rekommendationerna. Av informationen som framgick låg däremot eleverna inte långt under 60 minuter, men allt högre upp i de stillasittande aktiviteterna. I genomsnitt låg eleverna på 45-50 minuter om dagen, medan den fysisk inaktiva aktiviteten låg på en till två timmar om dagen. De elever som nådde upp i närheten av rekommendationerna var de elever som spendera tid på fotbollsplanen eller bandyplanen. Deweys (1999)

erfarenheter visar att när elever ges möjlighet till fysiska aktiviteter som låter deras naturliga plötsliga lustar komma till uttryck blir det en tillfredsställelse att få till skolan, verksamheten i skolan blir bättre, samt uppfattas inte som en börda.

## 6. Diskussion

Resultaten visade av mina informatörers svar att eleverna är mer stillasittande än vad de är fysiskt aktiva, däremot kan man också se fritidspedagoger som försöker och som vill och försöker engagera sig i fysiska aktiviteter. De elever som utövade mest fysiska aktiviteter om dagen var de elever som spenderade sin fria tid på fotbollsplanen eller bandysargen. En brist i kommunen att alla elever inte har samma förutsättningar att utföra fysiska aktiviteter vid ”prova på dagar” och alldeles för lite tid för fysiska aktiviteter i undervisningen när läroplanens uppdrag bara fylls på. I undersökningen kring detta ämne kan man av utbildningsdepartementet uttalande att döma anta att regeringen vill satsa, de vill öka de fysiska aktiviteterna för eleverna i skolorna, både för hälsan skull men också för den kognitiva utvecklingen (Utbildningsdepartementet, 2018). Något som fritidspedagogerna verkade positiva till utifrån deras uttalanden. I studien ser man forskare som bekräftar att rörelse påverkar kroppen och hjärnan positivt i den kognitiva utvecklingen (Ericsson, 2015). Ericsson (2015) som under så många år arbetat med detta, föreläst och forskat och visat tydliga studier och positiva resultat i hur fysiska aktiviteter hjälper eleverna i sina teoretiska ämnen med hjälp av fysiska aktiviteter. Trots tydliga resultat i forskningen kunde inte alla informatörerna se detta, samt är de fysiska aktiviteterna en bristvara i många skolor och fritidshem. Ur pragmatismens perspektiv som är en form av nyttofilosofi, där frågorna ”vad är sant och vad har värde” har stor betydelse, skulle en pragmatiker svara ” det som har nytta” (Dewey, 1991). Med nyttofilosofi tolkas Dewey att värdera det som har nytta, att genom kunskap och inläring gallra ut vad som är adekvat och vad som inte är det och för vem. Det är väldigt intressant, att diskutera, vem är det nyttigt för och för vem är det värdefullt. Hur ska vi få eleverna att förstå att detta är av värde och att det i slutändan är till nytta för hälsan, livet och framtiden. Skolan ska sträva efter att alla elever ska erbjudas daglig fysisk aktivitet, som täcker hela skoldagen (Skolverket, 2018). Hansen (2016) menar att fysiska aktiviteter gynnar alla elever och inte minst våra särskilt begåvade elever som kanske är de som har mest behov av en paus under lektionen eller få upp sin puls under fyra minuter för att öka sin koncentration, men också sin inlärningsförmåga. Det är inte bara unga som har till fördel att vara mer fysiskt aktiva, utan det kan vi se även i Michelle W Voss (Voss, 2010). studie att det gynnar alla åldrar. Min uppfattning av resultaten och litteraturen är att vi har ett samhälle som inte jobbar för barnen, men som vill utvecklas och satsa. En skolgång som ska vara likvärdig men som inte blir det då alla skolor inte har samma förutsättningar.



I satsningen av närliggande miljöer glöms barnen bort, deras utveckling och lust till att vara ute i närliggande miljöer och lika så utemiljön och de närliggande områdena kring skolorna. Skolorna placeras i städer för att det är centralt, där miljön runt skolan inte alltid är utvecklande för eleverna. I grundskolans läroplan kan vi läsa att fritidshemmets undervisning ska stimulera eleverna och ge dem en meningsfull fritid. Undervisningen ska komplettera skolan och vara situationsstyrd (Skolverket, 2018). Detta satte sig Dewey (1999) emot och ansåg att det inte alltid behövde vara situationsstyrt och att lärarna i stället skulle vara jämlika med eleverna i ett gemensamt samspel. Undervisningen ska främja elevers fantasi och kunskaper att lära tillsammans med andra genom rörelse, lek och skapande (Skolverket, 2018). Intressant var att flertalet av informatörerna ansåg att vissa aktiviteter skulle vara obligatoriska och att man ibland fick tvinga eleverna att testa och våga, i framförallt situationsstyrda aktiviteter. Dewey (1991) trodde inte på någon förutbestämd studieordning i den osinnliga kursplanen, han menade att om utbildning är liv är den ur naturvetenskaplig aspekt. Därför kan inte vara riktigt att allt man ska ägna sig åt i ett klassrum är de teoretiska ämnena. Han menar att det ena ämnet inte utesluter det andra och bör i samspel användas. Detta för att väcka nya intressen och tankar. Detta något både Ericsson och Hansen menade, att man med hjälp av fysiska aktiviteter kan ge eleverna förutsättningar att klara de teoretiska ämnena.

## **6.1 Slutsats**

Av mina intervjuer att döma och fritidspedagogernas syn på fysiska aktiviteter, kan jag se att just dessa fritidspedagoger arbetar mycket med fysiska aktiviteter. Av resultatet framkom att pedagogerna verkar tro på en främjande hälsolivsstil och att fysiska aktiviteter gynnar eleverna mer än bara bra motorik och kondition, då alla sex informatörerna trodde på mer fysiska aktiviteter i fritidshemmet. Regeringen är inne på ett spår som jag hoppas att regeringen fortsätter kämpa för, med mer fysiska aktiviteter under skoltimmarna, framförallt på fritidshemmen. Under min studie har jag också sett att forskningen om just fysiska aktiviteter och ungas livsstil idag är ett hett ämne både inom skolan men också inom olika myndigheter.

## **6.2 Vidare forskning**

Vidare forskning och utveckling på min studie skulle vara genom att undersöka om det är skillnad mellan de olika länen och kommunerna, om miljön runt om skolan har någon

påverkan, geografiskt läge om det är skillnad på skolorna i norr jämfört med skolorna i söder, ekonomiska förutsättningar men också förutsättningar i personalstyrka. En studie i hur regeringen ser på satsning när skolorna inte har samma förutsättningar och resurser och allt man ständigt hör är att ekonomin inte räcker till. Ta reda på vem ansvaret ligger på när förslaget om en satsning finns, men tiden i fritidsuppdraget inte räcker till.

## Referenser

- Bunkeflomodellen, (1999). *Bunkefloprojektet, en hälsofrämjande livsstil*  
Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-08  
[Http://www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)
- Christoffersen, Line & Johannessen, Asbjørn (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Dewey, John (1991). *Individ, skola och samhälle: pedagogiska texter*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur.
- Dewey, J. & Sjødén, N. (1999). *Demokrati och utbildning*, Daidalos, Göteborg.
- Dewey, John (2005). *Människans natur och handlingsliv: inledning till en socialpsykologi*. [Ny utg.], Göteborg: Daidalos
- Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolår 1-3*. Diss. Lund: Universitet. 2003
- Ericsson, Ingegerd (2006). *Motor skills, attention and academic achievements. An intervention study in school years 1-3*. Malmö högskola  
Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-19  
<file:///C:/Users/Ronns/Desktop/C-UPPSATS/Ingegerd%20Ericsson.pdf>
- Ericsson, Ingegerd (2015). *UR skola - Mer idrott i skolan förstärker inlärningsförmågan*. Malmö Högskola  
Tillgänglig på Internet, hämtad 2019-03-08  
<https://urskola.se/Produkter/193759-UR-Samtiden-Malmoforskare-forelaser-2015-Mer-idrott-i-skolan-forstarker-inlarningsformagan>
- Farledare (u.å). *Definitionen av fysisk aktivitet*. Stockholms län  
Tillgänglig på internet, hämtad: 2019-03-27  
<http://www.farledare.se/aktiviteter/definition-av-fysisk-aktivitet>
- Faskunger, Johan (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet: samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut
- Folkhälsomyndigheten (2019). *Barns och ungas rörelsemönster: Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, skolbarns hälsovanor 2017/2018*.

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-05-23

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

Hansen, Anders (2016). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*.

[Stockholm]: Fitnessförlaget.

Hjärnfonden, (u.å). *Om hjärnan*

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-02-07

<http://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/>

Hwang, Philip & Nilsson, Björn (2011). *Utvecklingspsykologi*. 3., rev. utg. Stockholm: Natur och kultur.

Lundgren, Ulf P., Säljö, Roger & Liberg, Caroline (red.) (2014). *Lärande, skola, bildning: [grundbok för lärare]*. 3., [rev. och uppdaterade] utg. Stockholm: Natur & kultur.

Psykologiguiden (u.å). *Vad är pragmatism?*

<http://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookuo=pragmatism>

Tillgängligt på internet, hämtad 2019-04-21

Sedvall, Helena (u.å). *Vad är Tabata och Cirkelträning?* Uppsala: Idrott online.

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-24

<https://idrottonline.se/RasboGF>

Gymnastik/TabataochKickboxning/vadartabataochcirkeltraning

Skolverket (1994) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*. (2006). Stockholm: Skolverket.

Tillgänglig på Internet, hämtad 2019-03-18

<http://www.escandinavo.com/download/lpo94swe.pdf>

Skolverket, (2000-2011). *tidigare kursplanerar 2000-2011 för grundskolan*.

Tillgänglig på Internet, hämtad 2019-03-18

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/tidigare-kursplaner-ar-2000-2011-for-grundskolan>

Skolverket, (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* Stockholm: Skolverket

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-18

[http://natprov.edu.uu.se/digitalAssets/173/c\\_173998-1\\_3-k\\_lgr11.pdf?](http://natprov.edu.uu.se/digitalAssets/173/c_173998-1_3-k_lgr11.pdf?)

Skolverket, (2018). *Läroplan för grundskola, förskoleklassen och fritidshemmet 2011 reviderad 2018*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2019). *Redovisning av Regeringsuppdrag*

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-19

[https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12\\_5dfce44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf4038.pdf?k=4038](https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12_5dfce44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf4038.pdf?k=4038)

Tufvesson, Lena (2016). *Värderingsverktyg för tillgänglig utbildning:Handledning: Förskola, skola och fritidshem*. Härnösand: Specialpedagogiska skolmyndigheten

Utbildningsdepartementet, (2016). *Debattartikel – Barn som rör sig mer presterar bättre*

Tillgänglig på internet, hämtad 2018-11-04

<https://www.regeringen.se/debattartiklar/2016/11/barn-som-ror-sig-mer-presterar-battre/>

Utbildningsdepartementet, (2018). *Pressmeddelande - Mer fysisk aktivitet för att höja resultaten i skolan*.

Tillgänglig på internet, hämtad: 2019-03-15

<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2018/03/mer-fysisk-aktivitet-for-att-hoja-resultaten-i-skolan/>

Utbildningsdepartementet, (2018). *Regeringsbeslut – mer rörelse*

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-20

<https://www.skolverket.se/download/18.6011fe501629fd150a23630/1526474622362/U2018-01430-S-Mer-rorelse.pdf>

Voss, Michelle (2010). *Plasticity of Brain Networks in a Randomized Intervention Trial of Exercise Training in Older Adults*. Wayne State University

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-23

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2947936/?report=classic>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (u.å).

Tillgänglig på internet, hämtad 2019-03-19

<http://www.yfa.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>

# Bilagor

## 1. Informationsbrev

### ” Information om projektet ”rörelse i fritidshem”

Detta är en förfrågan om ert deltagande i en studie kring rörelse i fritidshemmet. Jag är en lärarstudent som under vårterminen 2019 läser sista terminen vid Grundlärarutbildning med inriktning mot arbete i fritidshem vid Högskolan Kristianstad. Studien genomförs i mitt självständiga arbete (examensarbete) och kommer att publiceras i DIVA. Jag kommer att spela in samtalet, men all information kommer att förstöras efter att arbetet är godkänt. Syftet med arbetet är att undersöka pedagogers uppfattningar om fysisk aktivitet i fritidshem. Allt material kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att allt avidentifieras och att det inte kommer att gå att identifiera enskilda individer eller fritidshem. Det kommer alltså inte under några omständigheter kunna kopplas till er som personer. När arbetet är klart, skickar jag gärna en kopia på det.

Jag önskar besked om ni kan tänka er att ställa upp på en intervju senast den 1 mars 2019, och vill därefter planera in en intervjustund. Är det något ni undrar eller om ni har funderingar på maila gärna.

Student, Mandy Ronnstam:

Mandy.Ronnstam0161@stud.hkr.se

Handledare på Högskolan Kristianstad, Ann-Christin Sollerhed:

[Ann-christin.sollerhed@hkr.se](mailto:Ann-christin.sollerhed@hkr.se)

**Med vänlig hälsning**

Mandy Ronnstam

Lärarstudent vid Högskolan Kristianstad

## 2. Intervjufrågor samt intervjuguide

- Informera om arbetet och ber informatören att läsa och skriva under informationsbrevet och samtyckesbrevet
- Informera att sammanställningen kommer att finnas i mitt arbete på DIVA när det blir godkänt och att all samlad information kommer att behandlas konfidentiellt och att jag kommer mejla ut arbetet när jag är klar.
- Informera informatören om att jag har sju, eventuellt nio frågor som jag vill undersöka och att intervjun tar ca 20 minuter.
- Informatören har rätt att avbryta intervjun när som helst eller avböja att svara på vissa frågor.

1. Om du tänker på daglig verksamhet på fritidshemmet, beskriv vilka fysiska aktiviteter som förekommer.

- Vilka aktiviteter förekommer mest?
- Vilka fysiska aktiviteter görs inomhus respektive utomhus?
- Vilka aktiviteter leds av vuxna?
- Vilka aktiviteter gör barnen själva i fri lek?

1. Om du tänker på daglig fysisk aktivitet på fritidshemmet, i vilken utsträckning skattar du att den fysiska aktiviteten är pulshöjande och ansträngande?

- Kan du uppskatta ungefär hur många timmar/minuter?
- Vad är det för typ av aktiviteter?

2. Om du tänker på daglig verksamhet på fritidshemmet, i vilken utsträckning skattar du att aktiviteterna är fysiskt inaktiva och/eller stillasittande?

- Kan du uppskatta ungefär hur många timmar/minuter?
- Vad är det för typ av aktiviteter?

3. Tycker ni personligen att det borde finnas mer eller mindre styrda fysiska aktiviteter på fritidshemmet? Motivera!

4. Om du går till dig själv, i vilken utsträckning är du fysiskt aktiv på din fritid?
  - Skulle du säga att du prioriterar fysisk aktivitet i din vardag?
  - I vilken utsträckning leder du fysiska aktiviteter med barnen på fritidshemmet?
  - Skulle du säga att du prioriterar fysiska aktiviteter framför andra aktiviteter på fritidshemmet?
  
5. Om du tänker på daglig verksamhet på fritidshemmet, hur motiveras barnen till mer ansträngande fysiska aktiviteter?
  - Vilken strategi använder du dig av?
  
6. Om du tänker på daglig verksamhet på fritidshemmet, hur förhindrar ni stök och bråk?
  - Vilken strategi använder du dig av? (Exempelvis, jorden runt varv, spring av sig etc.)
  
7. Om du ser till er verksamhet, kan ni se någon skillnad i koncentrationen hos de elever som är mer fysiskt aktiva, respektive de som är mer stilla sittande?
  
8. Kommunen har använt sig av något som kallas för ”balanserade barn”, använder ni er av det konceptet på fritidshemmet? Följdfrågor – hur i så fall?
  - Ja
  - Nej (jag berättar snabbt vad det är)

### **3. Samtyckesbrev**

**Samtycke till deltagande i studien om elevers fysiska aktivitet i fritidshemmet.**

**JA, jag har läst informationen och samtycker till att medverka i intervjun med ljudinspelning**

.....

Namn-teckning och datum

.....

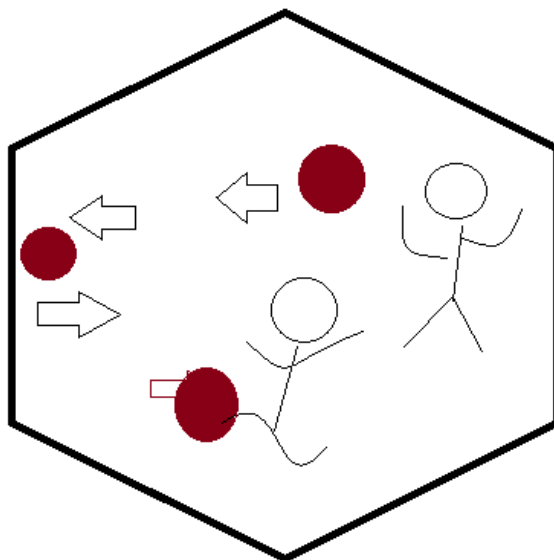
Namn-förtydligande



#### 4. Beskrivning av fysiska lekar som eleverna gör själva

**Datten:** Datten är en variant av vad vi brukar kalla för tagen eller kull. Det går helt enkelt ut på att man har en person som tar och resterande ska då akta sig från den som tar. Bli man tagen finns det sedan olika versioner av datten, "Banandatten" tex, ställer du dig som en banan när du blir tagen, med armarna uppsträckta i lyften och händerna mot varandra, med handflata mot handflata. För att bli fri igen måste någon av kamraterna, dra ner dina armar, då bananen skalas, och du är fri att delta i leken igen. "Linjedatten" är också en variant men som man lättast kör inomhus i en gymnasal där det finns linjer på golvet. Den vanligaste datten är att när du blir tagen, är det du som tar och den föregående tagaren är nu fri och ska undkomma att bli tagen igen.

**Gagaboll:** I Gagaboll är man x-antal personer på en spelplan som är i en sexhörnig rink, även kallad gagarink. Där går det sedan ut på att inte bli träffad av bollen, man får med hjälp av sin hand skjuta bollen vidare in i sargen för att sedan studsas vidare mot en av dina motspelare. Man blir bara träffad om bollen träffar under midjan, allt ovanför gälls inte. Man får bara slå bollen med handen och inte sparka på den, det är det samma som att bli träffad och då får man lämna rinken. När man blir träffad ställer man sig utanför i kön om att få komma in i spelet igen. När det är 1-2 personer kvar finns det olika regler. En del kör tills den ena har vunnit, medans andra kör en ny omgång då.



**King:**

King är precis som gagaboll ett bollspel, där du i fyra rutor ska slå ut varandra för att komma till rutan som KING.

K står för Kung, D för Dam, Kn för Knäckt och T för tjänare.

Dessa är ju då som man kan tänka sig i hierarkisk ordning, med kungen på topp och tjänaren på botten. Bollen måste studsas i rutan hos personen du vill slå ut, men du måste hålla bollen i rörelse hela tiden, du får inte fånga upp bollen, hålla den och sedan kasta. Det är bara Kungen som i början får göra det. Åker du ut måste du lämna spelplanen och de andra spelarna förflyttar sig till nästa ruta i hierarkin. Du måste ständigt vara i rörelse för att följa bollen och vara beredd på att fånga höga eller låga passningar.

<b>K</b>	<b>D</b>
<b>Kn</b>	<b>T</b>