



**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Förskollärarytbildning Utbildningsvetenskap
HT 2019
Fakulteten för lärarutbildning**

Motorik i förskolan

En intervjustudie om förskollärares uppfattningar
om fysisk aktivitet och motoriskt lärande

Louise Thorssell och Maria Svensson

Författare

Louise Thorssell och Maria Svensson

Titel

Motorik i förskolan

-En studie om förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet och motoriskt lärande

Engelsk titel

Motor skills in preschool

- A study about preschool teacher's perceptions about physical activity and motor learning

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Examinator

Torgny Ottosson

Sammanfattning

Syftet med denna kvalitativa intervjustudie var att undersöka förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet och vilka effekter de upplever fysisk aktivitet i förskolan har på barnets motoriska lärande. Tidigare forskning visar att vi står inför en samhällsförändring där den tidigare vardagliga motionen succesivt försvinner för att vi får tillgång till fler bekvämligheter i samband med den ständigt uppdaterade tekniken. Livsförändringar som denna ställer i längden till problem eftersom människan är i behov av rörelse för att fungera på bästa möjliga sätt och förebygga motoriska brister. För att kunna utveckla de fundamentala motoriska färdigheterna är det viktigt med rörelse tidigt i livet. Alla barn måste ges möjlighet till rörelse i förskolan så de kan röra sig med en säkerhet som är naturlig i olika situationer de möter. Som förskollärare finns möjligheter men också skyldigheter att förverkliga en hållbar livsstil med goda vanor som barnet kan ha med sig hela livet. Studiens resultat visar att förskollärarna anser att fysisk aktivitet i förskolan är viktigt för barnets motoriska lärande. De anser att deras roll är viktig och att deras engagemang påverkar barnets lust och motivation för fysisk aktivitet. Förskollärarnas smak eller osmak för ämnet visar sig ha stor påverkan på undervisningen. De förskollärare som har smak för fysisk aktivitet väljer gärna att planera aktiviteterna, medan andra ser den fria leken och den spontana fysiska aktiviteten som en tillgång som främjar motoriskt lärande. Resultatet har bearbetats med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. En sammanställning av studiens resultat utifrån dess syfte med frågeställningar har kopplats till studiens teoretiska perspektiv som gjorts med hjälp av Bourdieus teori om habitus.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, förskola, förskollärare, motoriskt lärande, undervisning, grovmotorik

Förord

Ett stort tack till alla er som möjliggjort vår studie. Vi vill framför allt tacka samtliga förskollärare som gav oss ett varmt mottagande och möjligheten att genomföra studien. Vi vill även rikta ett stort tack till vår otroligt kompetenta handledare Ann-Christin Sollerhed som kommit med värdefulla tips, idéer och alltid funnits tillgänglig för att handleda oss under arbetets gång. Din kompetens och ditt engagemang har för oss varit guld värt.

Tack till våra familjer och vänner som under våra år på förskolläraryrket haft stort tålamod och förståelse. Slutligen vill vi tacka varandra för ett gott samarbete med många goda skratt, tillsammans tog vi oss i mål.

Tack!

Louise & Maria

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1. Syfte	7
1.2. Frågeställningar	7
2. Litteraturgenomgång med forskningsöversikt	8
2.1. Teoretiskt perspektiv	8
2.1.1. Kapital.....	9
2.2. Fysisk aktivitet.....	9
2.3. Motorik	10
2.3.1. Motorisk utveckling.....	10
2.3.2. Motoriskt lärande.....	11
2.4. Förskollärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet	12
2.5. Förskolans miljö	13
2.6. Fri lek kontra undervisning.....	15
3. Metod.....	16
3.1. Val av metod.....	16
3.2. Urval	18
3.3. Genomförande	19
3.4. Etiska ställningstaganden.....	20
3.5. Bearbetning och analys av insamlade data	20
4. Resultatredovisning	23
4.1. Förskollärarens syn på fysisk aktivitet och motoriskt lärande.....	23
4.2. Förskolans miljö och fysisk aktivitet.....	24
4.3. Förskollärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet och motorisk lärande.....	25
4.4. Fri lek kontra undervisning.....	27
5. Analys	28

6. Resultatdiskussion	31
6.1. Förskollärarens syn på fysisk aktivitet och motoriskt lärande.....	32
6.2. Förskolans miljö och fysisk aktivitet.....	34
6.3. Förskollärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet och motoriskt lärande.....	36
6.4. Fri lek kontra undervisning.....	38
7. Metoddiskussion	40
8. Slutsats	42
Referenslista	43
Bilaga 1-Intervjufrågor	49
Bilaga 2-Missivbrev	51
Bilaga 3-Samtyckesblankett	52

1. Inledning

Då vi står inför en samhällsförändring med mycket stress och stillasittande i både förskola och i hemmet är det viktigt att tänka på hur vi kan motverka brist på fysisk aktivitet hos barn i tidig ålder. Faskunger (2008) skriver om hur mycket tyder på att den fysiska aktiviteten har minskat och stillasittande aktiviteter har ökat generellt hos barn. I en studie gjord av Engström (2013) går det att läsa om hur samhället systematiskt och framgångsrikt har verkat för att vi inte ska behöva anstränga oss så mycket fysiskt. Han beskriver hur ett sådant liv kan ställa till en hel del problem eftersom människokroppen behöver fysisk aktivitet för att fungera på bästa möjliga sätt och för att behålla styrka, kondition, rörlighet och andra viktiga fysiska förmågor.

I samband med den utvecklade tekniken i samhället och tillgång till olika bekvämligheter så försvinner mycket av den fysiska aktivitet som en gång var vanligt förekommande under dagen. Den förändringen går att se i förskolans dagliga verksamhet där barnen ägnar sig åt mycket stillasittande. Ericsson (2005) beskriver hur klyftan mellan de aktiva och de inaktiva ökat och hur de mest aktiva barnen är ännu mer aktiva, samtidigt som de inaktiva är ännu mer inaktiva. I en studie gjord av Iivonen, Sääkslahti och Nissinen (2009) belyser de vikten av rörelse tidigt i livet för att kunna utveckla de fundamentala motoriska färdigheter som ligger till grund för människans rörelsemönster under resten av livet.

Alla barn kommer till förskolan med olika förutsättningar vilket ökar behovet av förskollärares kunskap och agerande inom området samtidigt som barnet behöver få en möjlighet att förstå vikten av fysisk aktivitet. Förskollärare har stora möjligheter, men också skyldigheter, att förverkliga en hållbar livsstil med goda vanor som barnet kan ha med sig hela livet. Det är inte enbart individen själv som bär hela ansvaret för hälsan utan hela samhället, ett samhälle som förskolan ingår i. I enlighet med den nya läroplanen (Skolverket 2018) som implementerades under sommaren 2019 beskrivs det hur barnet ska få möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiv. Det framgår tydligt hur undervisning ska ingå i utbildningen och syfta till att främja barnets utveckling och lärande. När näringsriktiga måltider, fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil är en naturlig del av barnets dag kan utbildningen bidra till att barnet förstår hur det kan påverka välbefinnande och hälsa (Skolverket 2018).

Tidigare erfarenheter kring förskollärares arbete med fysisk aktivitet i förskolan är att det lätt kommer i skymundan och genomförs utan något specifikt syfte. Iakttagelser som gjorts på olika förskolor har väckt intresse och lett till att vi vill undersöka ämnet vidare.

Om förskollärare har intresse och kunskap finns det då möjlighet att på sikt hjälpa till att skapa goda vanor hos barnet som kan främja deras framtid? Det är frågor som för oss är aktuella och som lett vidare till denna studies syfte och frågeställningar.

1.1. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet och vilka effekter de upplever att fysisk aktivitet i förskolan har på barnets motoriska lärande.

1.2. Frågeställningar

- Hur beskriver förskollärare sin pedagogiska roll vad gäller undervisning i fysisk aktivitet och motoriskt lärande?
- Hur påverkas undervisningen i förskolan av förskollärarens egen relation till fysisk aktivitet?
- Hur uppfattar förskollärare att rörelseaktiviteter genomförs i förskolan som främjar motoriskt lärande?

2. Litteraturgenomgång med forskningsöversikt

2.1. Teoretiskt perspektiv

Som ramverk av denna studie kommer Pierre Bourdieus (2010) begrepp habitus och kapital användas som teoretiska utgångspunkter, vilket handlar om mötet mellan kulturell bakgrund och social omvärld.

Pierre Bourdieus största intresse var att se sambandet mellan människors sociala position och deras livsstil. Bourdieu (2010) skapade begreppet habitus och beskriver det som ett system i kroppen som består av vanor av olika slag. Detta system påverkar individens handlingar, tankar, uppfattningar och värderingar och styr både sinnen och kroppen. Bourdieu beskriver habitus som något som gör det möjligt för individen att i nya situationer kunna orientera sig. Habitus skapas beroende av individens olika upplevelser och erfarenheter och är något som hjälper individen att handla spontant. Bourdieu menar att habitus handlar om hur uppväxt och tidiga erfarenheter formar en individs smak eller osmak, en smak som påverkar och styr hur individen tänker och handlar, en smak som ligger till grund för såväl medvetna som undermedvetna val i vardagen. Det bygger på införskaffande av sociala erfarenheter och kan påverkas av omgivningen och miljön där individen just för tillfället befinner sig.

Engström (2013) betonar att habitusteorin har en djup innebörd och kan förstås som de i kropp och sinne inpräglade vanor och disposition som verkar dominerande när individen handlar, tänker, uppfattar och värderar sin omvärld, men även i situationer som aldrig upplevts tidigare. Han beskriver hur habitus inte är något tillfälligt eller något som är lätt utbytbar. Det är istället en djupt rotad känsla om vad som är rätt och passande i olika situationer.

Engström (1999) skriver att habitus skapas främst under barndomen eftersom det är då en individ är som mest öppen för nya intryck, men fortsätter sedan formas genom hela livet. Författaren beskriver habitus som något personligt samtidigt som han uppger att det går att urskilja mönster som är gemensamma i olika grupper och klasser av människor.

I en studie gjord av Engström (2013) konstateras det hur habitus kan påverka individens val av fysisk aktivitet och hur det kan påverka om en individ väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet eller inte.

2.1.1. Kapital

Kapital är ett begrepp som är en del av Pierre Bourdieus teori om habitus. Bourdieu (1994) beskriver hur ett kapital omfattar något som kan upplevas som en resurs, tillgång och något värdefullt inom ett bestämt sammanhang. För att ett kapital ska få en betydelse måste andra individer inom samma grupp göra en bedömning och värdera det. Han förklarar att kapital kan vara kulturella, ekonomiska, sociala eller symboliska.

Ett kulturellt kapital innefattar en individs egenskaper som till exempel kompetens, färdigheter och kunskap. Det ekonomiska kapitalet kan omfatta pengar, inkomst eller andra materiella medel som visar på ekonomiskt goda tillgångar. Det sociala kapitalet handlar om förbindelser, kontakter och relationer till andra individer som värderas i ett visst sammanhang. Ett symboliskt kapital är däremot något som kan ses som en statussymbol i en särskild grupp av människor. Det kan till exempel handla om att vara skicklig inom ett specifikt område.

Engström (2013) berättar hur det praktiskt sett innebär att vi föds och socialiseras i olika världar där tillgångar sätts i relation till andra tillgångar och därefter avgör vilken status individen får i just det sammanhanget. Vilket värde en tillgång har varierar mellan olika kontexter där en och samma tillgång kan värderas olika beroende på aktuell miljö.

2.2. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras enligt Caspersen, Powell och Christenson (1985) som all kroppsrörelse som utförs av skelettmuskulaturen och som leder till energiförbrukning. Fysisk aktivitet används ofta som ett samlingsbegrepp där bland annat gymnastik, lek, friluftsliv, motion och idrott ingår (Statens folkhälsoinstitut 2011). Enligt WHO:s (2019) nya riktlinjer bör yngre barn ha minst 180 minuter fysisk aktivitet av olika slag under flera tillfällen under dagen. För barn över två år bör dessutom minst 60 minuter av dessa vara av måttlig till hög intensitet.

I en norsk studie gjord av Fossdal et al. (2018) redovisas att dagens barn har mer stillasittande aktiviteter än tidigare, vilket leder till att barnen är mindre fysiskt aktiva. Författarna skriver hur vuxnas deltagande i den fysiska aktiviteten kan leda till mer igenkännande för barnen och uppnås genom interaktion och samarbete. Det är en väsentlig faktor om förskollärarna ska kunna gynna fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) beskriver hur den tekniska utvecklingen styrt samhället framåt utan att ta hänsyn till att kroppen behöver en viss dos av rörelse för att må bra. Det gäller främst våra barn som är under utveckling och som behöver alla tillfällen att vara fysiskt aktiva för att kunna få ett samspel mellan sinnen och motorik.

Hedström (2016) talar om hur fysisk aktivitet och inaktivitet är ett omtalat ämne i dagens samhälle. Hon diskuterar vilka konsekvenser som kan bli av mycket stillasittande och hur det kan leda till olika former av ohälsa. Hedström anser att arbetet ska fokusera på hela befolkningen och inte enbart riskgrupper och att det ska användas en bred definition av begreppet fysisk aktivitet. Med bred definition menas kroppsrörelse under både arbetstid och fritid, samt alla olika former av kroppsövningar. Hon påpekar vikten av att erbjuda roliga och utvecklingsmässiga aktiviteter lämpade för alla för att minimera den ångest som i vissa fall förekommer i samband med fysisk aktivitet hos barn i olika åldrar.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) menar att rörelse inte alltid är förknippat med något positivt. De anser att individen ska få utöva olika aktiviteter från sitt eget utgångsläge och att det måste finnas en blandning av utmaning och säkerhet för att få känna en positiv känsla.

Sollerhed och Ejlertsson (2008) har i sin studie kommit fram till ett resultat som visar att när den fysiska aktivitetens mängd ökade gav det positiva förändringar i motorik, kondition och på den mentala hälsan. Författarna redogör för hur ökad fysisk aktivitet har visat sig ge fördelar både kort och långsiktigt bland barn. Utförs fysisk aktivitet på en bra nivå i barndomen har individen det med sig som vuxen.

2.3. Motorik

2.3.1. Motorisk utveckling

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) skriver om hur det i takt med att fysisk aktivitet minskar hos barn kan risken öka för brister i motoriska färdigheter. Synliga resultat i motorisk utveckling är att barn över tid övar upp förmågor som till exempel att krypa, gå, rita, skriva, kasta, klättra, hoppa och springa. Motorik är ett samspel mellan kroppens olika delar som gör rörelsen fysiologisk möjlig. Motorik omfattar alla funktioner och processer som hjälper till att styra och kontrollera kroppsliga rörelser och som delas in i två delar: grovmotorik och finmotorik. Grovmotoriska rörelser sker i

huvudsak med hjälp av de stora muskelgrupperna som finns i ben, mage, rygg och armar. Finmotorik innefattar mer precisa rörelser med fötterna, i ansiktet och med händerna.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) beskriver hur den motoriska utvecklingen oftast sker över tid, som en livslång process och definieras som en förändring i det motoriska beteendet. Förändringen kan antingen ske i form av att lära sig nya färdigheter eller i form av att förbättra redan utvecklade färdigheter.

2.3.2. Motoriskt lärande

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) berättar hur ett motoriskt lärande ses som en serie av processer som är knutna till erfarenheter och träning och som leder till mer bestående förändringar i förmågan att utföra motoriska färdigheter. Exempel på de färdigheter barnet införskaffar sig kan vara när de lär sig krypa, stå och gå. Författarna menar att om barnet genom tillväxt, mognad och erfarenhet, eller genom miljöstimulerat lärande förändrar sitt sätt att röra på sig kallas det motoriskt lärande. Om vi utgår från att hjärnan ständigt planerar ett relevant motoriskt beteende baserat på grundform och erfarenhetsbaserad tilläggsinformation, kan motoriskt lärande stå för både att tillägna sig nya grundformer och för att skaffa sig allsidig erfarenhet.

Ericsson (2005) förklarar hur ett barns koordination inte är medfödd utan utvecklas i samband med att det centrala nervsystemet mognar. Hon beskriver hur varje ny rörelse måste läras in och upprepas flera gånger tills den slutligen automatiseras. Desto fler rörelser en individ har som är inlärd, desto lättare kommer nya rörelser att kunna läras in. När en rörelse är automatiserad innebär det att hjärnan vid upprepade tillfällen tagit emot och lagrat erfarenheter som har upprepats och känts igen. En rörelse som blir utförd nästintill likadant gång på gång kan till slut utföras utan att individen tänker på det, det är då rörelsen blivit automatiserad. För att välkoordinerade rörelser ska kunna genomföras måste individen upprepat korrekta funktionella rörelsemönster flera gånger, samt fått ett samspel mellan perception och motorik.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) beskriver att efter hand som nervsystemet mognar kan hjärnan återta rörelsemönster som rytmiska sekvenser eller koppla samman mönster till rörelser med flyt. Efter det kan olika rörelsemönster kopplas samman till längre rörelseförlopp. I takt med att erfarenheter skapas i hjärnan ökar förmågan att kunna anpassa rörelser till flera olika situationer.

Ellneby (2007) och Ericsson (2005) redogör för hur barn utvecklas och lär sig genom att vara aktiva. De berättar hur ett barn som missat viktiga rörelsemoment i tidiga år och där det ställer till problem, senare kan öva på det. Däremot går det inte att åtgärda genom att lära barnet mer avancerade rörelsemönster utan att gå hela vägen tillbaka till själva problemet.

2.4. Förskollärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet

Arbetet med fysisk aktivitet i förskolan går inte lägga åt sidan till den dagen idrott finns på schemat. Det måste förekomma i den dagliga verksamheten och planeras av personalen (Hedström 2016). Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) beskriver vikten av att förskolan bör ta hänsyn till barnets rörelsebehov eftersom samhällsutvecklingen i sig inte gör det. Barnet ska varje dag bli erbjuden att vara fysiskt aktiv på något sätt. Ericsson (2005) skriver att om inte den vuxne i barnets omgivning skapar förutsättningar för att delta i olika aktiviteter, finns en överhängande risk att barnen blir fysiskt passiva och hamnar utanför den sociala gemenskap som fysisk aktivitet kan bidra till. Den miljö som barnet erbjuds behöver svara mot behovet av allsidig motorisk övning och bör locka till träning.

Hedström (2016) redogör för hur planerade fysiska aktiviteter som förekommer på förskolan behöver anpassas efter alla barns olika förutsättningar för att alla ska kunna delta och känna sig bekväma. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) anser att den person som leder den fysiska aktiviteten bör stödja och bekräfta barnet så att det utvecklas och stärker tilltron till sin egen förmåga.

I en studie gjord av Giske, Tjensvoll och Dyrstad (2010) beskrivs det hur det förkommer stora skillnader mellan barnen i förskolan, vilket ökar personalens ansvar att se varje individ samtidigt som de måste anpassa och inspirera till fysisk aktivitet. Resultatet visar att ett stöttande klimat med personal som deltog i aktiviteterna och som gav positiva råd till att vara fysiskt aktiva ökade intensiteten på aktiviteten.

Aspelin (2015) anser att en relation mellan lärare och barn kan bidra till att läraren visar hänsyn till barnets olika förutsättningar och olika sätt att lära. Kan en lärare möta ett barn på ett öppet och respektfullt sätt så är det kärnan i en relationskompetens. Arbetets syfte är att bygga, underhålla och främja positiva relationer.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) redogör för hur fysisk aktivitet är ett grundläggande behov hos barn. De behöver få möjlighet till utlopp för fysisk aktivitet både för att träna kroppen så att den blir stark och uthållig men också för att genom samspel mellan sinnen och fysisk aktivitet skaffa sig erfarenheter av världen runt omkring. Författarna skriver om hur en del barn har en uppväxtmiljö som inte i tillräcklig grad stimulerar till egen aktivitet och lärande, vilket är förutsättningen för utveckling. De förklarar hur förskolan får en allt viktigare roll i samhället och i förhållande till en livsstil som i allt större utsträckning omfattar stillasittande aktiviteter och där fysisk aktivitet inte längre är naturlig. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) menar att det till följd av samhällets ansvar ställer ökade krav på förskolläraernas kompetens och på förskolans utformning av fysisk aktivitet för att nå de mål och riktlinjer som samhället kräver. De beskriver hur både planering, organisering, handledning och uppföljning av de fysiska aktiviteterna är viktiga delar att arbeta med på förskolorna.

Tidigare forskning gjord av Barnett (2003) visar att utbildade förskollärare är mer effektiva än de utan utbildning. Studiens resultat beskriver hur anställda utbildade förskollärare resulterar i att förskolorna håller högre kvalitet och att barn ges bättre förutsättningar för utveckling och lärande. Välutbildade förskollärare är mer positiva, känsliga och lyhörda för interaktioner med barn vilket förser barnet med ett rikare språk och kognitiva upplevelser. Gottwald et al. (2016) diskuterar i sin studie hur samtliga som undervisar i idrott och hälsa borde få utbildning i att observera och stimulera barns motoriska utveckling. De anser att bättre kompetens hos förskollärare leder till att de kan upptäcka barn med motoriska problem tidigare.

2.5. Förskolans miljö

Ericsson (2005) beskriver hur miljön kan påverka barnets motoriska utveckling och att det blir viktigt för förskolläraren att påverka den miljö barnet vistas i. Ernst (2013) skriver att förskolans utomhusmiljö har en betoning på att tillhandahålla motoriska upplevelser i form av att hoppa, springa och gunga. Erfarenheter i naturen behöver börja under den tidiga barndomen eftersom många värderingar utvecklas då. Ernst föreslår regelbundna och positiva interaktioner med naturen som ett verktyg för att hjälpa barn utveckla en respekt för miljön.

Granberg (2000) belyser vikten av upprepning för barn och att de behöver återkomma till samma plats flera gånger för att känna igen sig och kunna upprepa sitt utforskande gång på gång. Hon menar att ett barn alltid börjar med att springa omkring då det är deras sätt att orientera sig på. De kan inte ta till sig nya kunskaper och erfarenheter förrän de känner en trygghet för den aktuella platsen. Granberg berättar vidare att utflykter till ständigt nya platser bidrar till att barnet enbart lär känna platsen ytligt och inte hinner med något utforskande för att vidga sina kunskaper. Hon beskriver närmiljön som den absolut viktigaste platsen för det yngsta barnet.

Flemmen (2009) berättar hur barnet lär sig olika rörelser i en miljö där de lockas fram och där olika färdigheter behövs. En viktig faktor är de utmaningar som finns i den miljö som barnet blir erbjuden. När barn är med andra barn i olika situationer så driver de varandra att söka olika utmaningar där de kan samspela och där de kan mäta sig med varandra. Ericsson (2005) redogör för hur ökad biltrafik, minskning av lekplatser och fria ytor kan vara faktorer som påverkar barnets möjlighet till fysisk aktivitet samtidigt som hon berättar om hur naturen själv kan vara fullt tillräcklig. I en kuperad terräng kan det finnas möjligheter att träna motoriska färdigheter på ett lustfyllt och enkelt sätt. Faskunger (2008) säger att barnets fysiska aktivitet ökar i miljöer som inte är tillrättalagda och som inspirerar till rörelser av olika slag genom stora ytor och med terräng som har inslag av buskar och träd. Han skriver att utegården är en viktig plats för att främja barnets fysiska aktivitet och lek. Utomhuslek kan ge barnet social kompetens, förbättra deras motorik, inlärning och ökad koncentration. De barn som har tillgång till gårdar med relativt stora ytor och med naturinslag som till exempel buskar, träd och ojämn terräng är betydligt mer fysisk aktiva än andra barn. Fjørtofts (2001) studie visar hur barn använder miljön för fysiska utmaningar och lekar och att det är bevisat att barnets motoriska färdigheter förbättras när de får lov att vistas i naturen.

För att förskolans utemiljö ska fungera i både undervisning och i den fria leken säger Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) att det ställs krav på hur gården är utformad och hur de olika aktivitetsområdena är placerade i förhållande till varandra. Det krävs en god lekmiljö och att personalen i verksamheten förstår barnets behov av fysisk aktivitet. Gården bör inspirera till olika aktiviteter som leder till att hela rörelseapparaten kan aktiveras utifrån de möjligheter som finns i den fysiska miljön.

Barn är upp till 80% stillasittande under en dag på förskolan (De Decker et al. 2012). Författarna tror att bidragande faktorer kan vara trånga utrymme inomhus, för lite material och lekutrustning, samt förskollärarnas personlighet och kompetens. De beskriver hur förskolans regler som oftast finns för barnets säkerhet kan hindra och begränsa barnets rörelseaktiviteter inomhus. Innemiljön har begränsningar när det gäller fysisk aktivitet som behöver utföras i högt tempo och som kräver stora ytor enligt Grindberg och Langlo Jagtøien (2000). De beskriver likväl hur det finns möjlighet att göra plats för aktiviteter som kräver precision i balans och lättare ansträngningar inomhus.

2.6. Fri lek kontra undervisning

Leken är en betydande faktor i barnets liv. Lillemyr (2013) skriver hur det har visat sig att lek kan ha många och ganska olika funktioner. Författaren menar att det kan vara svårt att ge en entydig förklaring eller definition av lek och att det är den mest dominerande formen av verksamhet hos barnet. Lillemyr poängterar hur leken har stor betydelse för barnets fysiska och psykiska utveckling. Han beskriver hur barnet skaffar sig erfarenheter och lär känna omgivningen genom deltagande i lek. Ericsson (2005) berättar hur leken erbjuder ett naturligt sätt för barnet att röra på sig omedvetet, antingen på egen hand eller tillsammans med andra individer. Hon beskriver hur förskollärare kan ta tillvara på barnets naturliga inre driv till att röra sig och vara fysisk aktiv genom den fria leken och i mer planerade situationer.

Doverborg, Pramling och Pramling Samuelsson (2013) redogör för hur förskollärare ska förstå, kunna utmana och stötta och att det är vad begreppet undervisning handlar om. Ordet undervisning kopplas för många samman med skolan och om hur lärandet där sker i form av en talande lärare och lyssnande barn. Författarna säger att förskolan har förväntningar på sig att verka för barnets lärande inom ramen för en lekfull och omsorgsfull miljö.

Jonsson, Williams och Pramling Samuelsson (2017) beskriver att barn är intresserade av sin omvärld och hur de är mottagliga för att lära sig och förstå olika saker, vilket kan genomföras i interaktion med en vuxen som visar sig vara intresserad och stödjande i det som barnet gör. Resultatet av deras studie visar att förskollärarna trots upplevda ökade krav verkar beredda att arbeta för barnets rättigheter sammanbundna med såväl kvantitet

som kvalitet i undervisningen. Undervisningsbegreppet får på så vis en innebörd för de yngsta barnen i förskolan. Författarna beskriver barn som aktiva, orienterade mot sin omvärld genom att de testar, observerar, lyssnar och prövar olika saker vilket leder till att barn lär sig något. Samtidigt finns det en läroplan i svensk förskola som ger anvisning om vad som är viktigt att barn lär sig. Anvisningarna fodrar ett riktat och medvetet arbete från förskollärarnas sida. Lärande och undervisning kan ses som två synsätt med inbördes relation där undervisning kan stärka alla former av lärande. En av styrkorna med förskolans undervisning skulle kunna vara att ta tillvara det som barnet upplever som meningsfullt samtidigt som barnets intresse riktas mot det innehåll som vår kultur värderar i dagens samhälle-en undervisning *med* barn.

För att koppla samman begreppet undervisning med förskolans verksamhet skriver Engdahl (2010) att undervisning kan ses som medvetna handlingar i riktning mot ett mål. Vidare beskriver hon att undervisning har historiskt sett handlat om förmedlingsmetodik, vilket betyder att lärare lär ut och elever lär in. Synen på undervisning har förändrats och utvecklats och förskolans läroplan betonar undervisning som något situerat och relationellt.

Lillemyr (2013) anser att barnet lär känna sig själv och utvecklar tillit till vilka utmaningar de kan klara av genom lek och i samband med det kan barnet utveckla en kompetenskänsla inom olika områden. Leken bedöms ha gynnsamma effekter för den utvecklingen då den sker i en situation där barnet inte bedöms. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) menar att det är förskollärarens ansvar att ta tillvara lekens egenvärde och se till att ett lärande kan ske. Leken bör vara grunden för ett positivt innehåll i förskolan och samtidigt fungera som stöd i pedagogiskt arbete.

3. Metod

3.1. Val av metod

För att få djupare förståelse om förskollärarnas uppfattningar om fysisk aktivitet och motoriskt lärande valdes en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer. Denscombe (2016) beskriver hur kvalitativa metoder innehåller data av ord, antingen talade eller skrivna samt visuella bilder som skapas genom observationer. De förknippas

främst med forskningsmetoder som intervjuer, dokument och observationer. Magne Holme och Krohn Solvang (1997) berättar hur kvalitativa metoder karakteriseras av att de ger en speciell närhet till forskningsobjektet och att vi ansikte mot ansikte kan möta den situation som objektet befinner sig i. Vill vi försöka få en förståelse för den situation som individen eller gruppen befinner sig i så behöver vi komma dem lite närmre inpå livet. Författarna säger att det går att uppnå genom att forskaren försöker sätta sig in i informantens situation och se världen från dennes perspektiv. På så sätt försöker forskaren se det fenomen som undersöks från insidan och skapar sig en djupare och mer fullständig uppfattning av det som studeras.

Kvalitativa metoder i form av semistrukturerade intervjuer ansågs av oss vara den mest passande metoden eftersom vi med studien ville få djupare förståelse för förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet och vilka effekter de upplever att fysisk aktivitet i förskolan har på barnets motoriska lärande. Fördelarna med denna metod är att den kan ge både bredd och djup i studien, samtidigt som vi var tvungna att bli medvetna om vilken krävande metod vi valt. Magne Holme och Krohn Solvang (1997) beskriver hur en intervjusituation kräver mycket från båda parter. Personen som intervjuar måste kunna sätta sig in i hur informanten upplever intervjusituationen, samtidigt som den som intervjuar behöver få fram intressanta och viktiga fakta. Det är betydelsefullt att vara medveten om att inte lägga över egna åsikter på den som intervjuas utan förhålla sig objektiv. Denscombe (2016) säger att en nackdel med semistrukturerad intervju kan vara intervjueffekten, det vill säga att empirin från intervjuerna baseras på vad informanterna säger snarare än vad de gör. En annan nackdel kan vara att det är tidskrävande att analysera empirin och transkribera de genomförda intervjuerna.

En semistrukturerad intervju beskrivs enligt Back och Berterö (2015) som en intervju där intervjufrågorna följer en intervjuguide och där forskaren bör vara flexibel, samt att frågorna inte behöver komma i någon speciell ordning. Det bör vara öppna frågor för att inte riskera att lägga svaren i mun på informanten. Denscombe (2016) redogör för hur en intervju med öppna frågor kan ge en utforskande inriktning och möjlighet att tränga under ytan för mer djupgående information. Det finns möjlighet att ställa uppföljande frågor utifrån informantens berättelse för att söka än mer information beträffande fenomenet till skillnad från ett frågeformulär som blir mer styrt. Intervjuerna kompletterades med ljudinspelningar för att inte riskera att gå miste om betydelsefull information. Denscombe

skriver att det är lättare att bearbeta insamlade data från en intervju när samtalet endast innefattar en deltagare. I och med det blir det enbart en röst att identifiera och endast en person som talar åt gången.

Bjereld, Demker och Hinfors (2018) berättar om de skillnader som finns mellan kvalitativa och kvantitativa metoder. De kvantitativa metoderna kännetecknas av att kunna kvantifiera det insamlade materialet för att kunna synliggöra mönster eller samband mellan kategorier. Frågorna i en kvantitativ metod handlar ofta om antal och resultaten kan presenteras i siffror som i sin tur kan bearbetas med statistiska tekniker. Då denna studies syfte var att få en djupare förståelse och se vilka kvaliteter en viss händelse hade passade den kvalitativa metoden bäst. Genom att få kunskap om olika kvaliteter och egenskaper kan det i sin tur hjälpa till att förstå händelsen.

3.2. Urval

Denscombe (2016) beskriver begreppet population i relation till urval, urvalspopulation avser den grupp individer forskare vill uttala sig om. I denna studie utgjordes urvalspopulationen av tio utbildade förskollärare på fem olika förskolor i två olika län. Valet att intervjua tio förskollärare grundas i att kunna uppnå en mättnad utifrån de intervjuer vi gjorde. Att uppnå en mättnad beskrivs enligt Thorén-Jönsson (2017) vara när ytterligare datainsamling inte tillför någon ny information och kunskap och när nya kategorier inte går att utvinna. Utbildade förskollärare tillfrågades om deltagande då det var de personer som uppfyllde kriteriet för studien och är de som har ansvar över den dagliga verksamheten som ska säkerställa förskolans kvalitet efter de riktlinjer som finns i förskolans läroplan.

Informanterna i studien utgör ett bekvämlighetsurval på grund av begränsade resurser. Denscombe (2016) redogör för hur ett bekvämlighetsurval sannolikt finns i de flesta forskares tillvägagångssätt eftersom de ofta har begränsat med tid och pengar och att det då är rimligt att forskaren väljer det mest fördelaktiga alternativet om det finns fler likvärdiga alternativ att välja mellan. Bekvämlighetsurval är inte en faktor i sig som forskaren får använda av ren bekvämlighet, utan strider då mot de krav som ställs på vetenskaplig forskning. Denscombe beskriver hur kriteriet för detta urval handlar om att de enheter som väljs ut är lättillgängliga och att fördelen med urvalet är att det är enkelt, billigt och snabbt.

Förskolor utan specifika inriktningar eller geografisk plats valdes för studien. Däremot förekommer det viss skillnad på förskolornas miljöer både inomhus och utomhus. De barn som går på de olika avdelningarna på förskolorna är i åldrarna 1–12 år. Denna bredd av åldrar beror på att en av avdelningarna är för barn som behöver övernatta på förskolan, det vill säga ”nattis”. Valet av antal förskollärare och förskolor grundar sig i studiens storlek och den tidsram som fanns att ta hänsyn till.

3.3. Genomförande

Under uppstarten av denna studie valde vi att läsa in oss på aktuell litteratur och tidigare forskning. Pierre Bourdieus begrepp habitus och kapital studerades och ligger till grund för studiens analys och diskussion.

Förskolechefer för de olika förskolorna kontaktades, informerades om studiens syfte och gav sitt godkännande för kontakt med förskolornas förskollärare. Efter det blev tio förskollärare tillfrågade via telefon eller mejl om att delta i studien och vilken dag som passade bäst för intervju.

Innan de semistrukturerade intervjuerna påbörjades genomfördes en pilotstudie med en förskollärare. Denscombe (2016) belyser vikten av att testa metoden för att se att den fungerar i praktiken och att därigenom kunna undvika att problem tillstöter som annars kan bli allvarliga för forskningen. Författaren beskriver hur forskaren i intervjuer ansikte mot ansikte kan kontrollera validiteten i data under tiden som de samlas in, men att de baseras på vad informanterna säger snarare än vad de gör. Det är inte alltid som uttryck och handling stämmer överens och kan därför inte med automatik antas avspegla sanningen. I samband med pilotintervjun uppmärksammades att informanten kan vilja ha intervjufrågorna (bilaga 1) tillgängliga framför sig under intervjun, vilket sedan omsattes i praktiken.

Missivbrev (bilaga 2) och samtyckesblankett (bilaga 3) utformades och delades ut till informanterna i samband med intervjuerna. Intervjuerna genomfördes på respektive förskola och där informanten fick välja ut en lämplig plats att sitta på. Den ursprungliga tanken var att genomföra tio individuella intervjuer, men på grund av vissa omständigheter blev det åtta individuella och en parintervju. I parintervjun skedde ett samspel förskollärarna emellan och tillsammans utvecklade de varandras åsikter och tankar. Under återstående intervjuer deltog vi båda studenter samt en informant åt gången.

Det hade tidigare bestämts att en av oss ställde frågor och svarade för intervjun medan den andra svarade för ljudinspelningen och förde anteckningar på den information som informanten delgav oss. Uppdelningen av ansvarsområde genomfördes för att säkerställa att intervjuerna och frågorna ställdes på så lika sätt som möjligt vid samtliga intervjuer och för att tillsammans kunna hjälpas åt att komplettera varandra. Valet grundas även på att få ett så användbart underlag som möjligt för vidare arbete. Innan intervjuerna påbörjades fick informanterna information om syftet av att vara två vid intervjuerna.

För att underlätta bearbetningen av den insamlade data valde vi att spela in intervjuerna i samtycke med informanterna. Efter att samtliga intervjuer var genomförda transkriberades ljudmaterialet, bearbetades och analyserades för att finna eventuella mönster.

3.4. Etiska ställningstaganden

I arbetet med denna studie har vi förhållit oss till de forskningsetiska principer som Vetenskapsrådet (2017) tagit fram.

Syftet med studien presenterades muntligt och skriftligt vid intervjuerna, samt i informationsbrevet i enlighet med informationskravet. Efter det samlades ett skriftligt samtycke in där det framgick att informanten blivit informerad om att deltagandet är frivilligt och att det när som kan avbrytas enligt samtyckeskravet. Eftersom samtliga informanter i studien var myndiga krävdes inget godkännande av vårdnadshavare. Den information som delgavs under intervjuerna behandlades konfidentiellt, det vill säga att enskilda personer eller förskolor inte kan identifieras eller spåras. Allt material förvarades så att obehöriga inte kunde ta del av det eller informanternas personuppgifter. Utifrån nyttjandekravet användes insamlat material enbart till aktuell studie och bevarades på ett säkert sätt. Löfdahl (2014) betonar vikten av att som forskare känna till vilket regelverk som gäller för att kunna handla etiskt men också vilket etiskt förhållningssätt den forskande studenten behöver känna till för att kunna avgöra vad som är relevant för aktuell studie och dess syfte.

3.5. Bearbetning och analys av insamlade data

Denna studie har analyserats och bearbetats i form av en kvalitativ innehållsanalys. Den kvalitativa innehållsanalysen genomfördes i flera olika steg genom hela processen. När

samtliga intervjuer var genomförda transkriberades ljudfilerna och anteckningarna lästes igenom för att finna eventuella mönster, likheter och skillnader. Ljudfilerna döptes om till intervju 1–10 och förskollärarna till A–J för att underlätta bearbetningen och analysen av insamlade data.

En kvalitativ innehållsanalys beskrivs av Lundman och Hällgren Graneheim (2017) som en metod där fokus ligger på tolkning av texter som baseras på erfarenhetskunskap. En text som är föremål för kvalitativ innehållsanalys bör ses i sitt sammanhang, vilket betyder att tolkning av informanternas svar bör göras med vetskap om rådande kultur, deras tillvaro och personliga historia. Författarna berättar hur en text får mening genom läsaren och att en text inte enbart har en självklar betydelse. Många olika tolkningar kan vara möjliga och giltiga trots att de är olika. Den kvalitativa innehållsanalysen tillhör det hermeneutiska paradigmet. Det hermeneutiska paradigmet kännetecknas av att forskaren strävar efter att vara nära informanterna i studien och genom olika grader av tolkning finna betydelse i insamlade data.

För att få en uppfattning om materialets helhet lästes hela textmassan flera gånger. Relevanta meningar som innehöll betydande information plockades ut ur texten samtidigt som sammanhanget var tvunget att bevaras för att underlätta hanteringen av materialet. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2017) utgör lagom stora meningsenheter grunden för hela studiens analys medan för små meningsenheter kan medföra att resultatet kan bli fragmenterat, det vill säga sönderdelat. Författarna beskriver hur den process som gör texten kortare och lättare att hantera, samtidigt som inget väsentligt försvinner, kallas kondensering.

Efter det förkortades de kondenserade meningsenheterna ned ytterligare och utgjorde därmed en kod. Lundman och Hällgren Graneheim (2017) beskriver att en kod kan vara ett redskap som får forskaren att reflektera över det insamlade materialet på ett nytt sätt. I skapandet av koder ska det alltid tas hänsyn till meningsenhetens sammanhang och studiens syfte. En sammanställning av samtliga koder bildades för att få fram relevanta kategorier för studiens syfte och frågeställningar. En kategori är en samling av flera koder med liknande innehåll och ska vara skapad så att varje kod förekommer i enbart en kategori. De kategorier som förekommer i studien återspeglar den ursprungliga textens centrala innehåll.

Tabell 1. Meningsenheter, kondenserad meningsenhet, kod och kategori i analys och framtagande av kategorier i insamlade intervjuer.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori
Fysisk aktivitet har stor betydelse för barnets motoriska lärande. Utan fysisk aktivitet utvecklas inte barnets grovmotorik.	Fysiska aktivitetens betydelse för motoriskt lärande och grovmotorik	Fysisk aktivitet och motoriskt lärande	Förskolläraernas syn på fysisk aktivitet och motoriskt lärande
Vi har goda förutsättningar och en miljö som erbjuder utrymmen till mycket fysisk aktivitet och motorisk träning. En stor gård med nivåskillnader, en gympasal och möjlighet att gå till skogen.	God miljö som ger bra motorisk träning och fysisk aktivitet	Miljö och fysisk aktivitet	Förskolans miljö och fysisk aktivitet
Vi förskollärare har en betydande roll i arbetet med fysisk aktivitet och barnets motoriska lärande. Det är en förutsättning att vi deltar i aktiviteterna eftersom barnen gör som vi gör och inte som vi säger.	Förskollärarens deltagande roll i fysisk aktivitet och barnets motoriska lärande	Förskollärarens roll och barnets motoriska lärande	Förskollärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet och motoriskt lärande
Jag anser att undervisning sker i de mer planerade aktiviteterna och att den fria leken är mer på barnens villkor, samtidigt som jag tycker att det sker ett lärande i båda.	Undervisning i planerade aktiviteter och fri lek på barnets villkor, lärande i båda	Undervisning och barnets fria lek	Fri lek kontra undervisning

4. Resultatredovisning

4.1. Förskollärarnas syn på fysisk aktivitet och motoriskt lärande

Genomförda intervjuer visade att samtliga förskollärare tycker att fysisk aktivitet är viktigt eller mycket viktigt. De menar att barnen behöver få vara fysiskt aktiva och använda sina kroppar på flera olika sätt och att det är extra viktigt i de yngre åldrarna. De flesta av förskollärarna tycker att barnen behöver daglig fysisk aktivitet och att all fysisk aktivitet inte behöver vara planerad. De betonar vikten av den vardagliga och spontana rörelsen. Flera tar upp att barn har ett behov av att röra på sig och att det finns naturligt hos dem. En av förskollärarna beskriver hur för mycket stillasittande kan leda till att barnen får svårt att koncentrera sig, sitta still och föra sig socialt.

”Man behöver få utlopp för det man har i sig. Har jag fått röra på min kropp fastnar det bättre i min knopp. Har jag en massa energi i kroppen, hur ska jag då klara av att gå in och bete mig på ett socialt bra sätt mot andra.” (Förskollärare F)

En annan förskollärare berättar hur det går att se hur ett ökat stillasittande leder till trötta barn och att det lätt kan bli ett ihållande beteende hos barnen.

Flera av förskollärarna tycker att den fysiska aktiviteten ska individanpassas och göras utefter allas olika behov och förutsättningar, samt vara lustfyllt och gynna välbefinnandet. De belyser vikten av att utmana de olika individerna samtidigt som de anser att det är bra att lägga en hållbar grund för fysisk aktivitet och grovmotorik hos de yngre barnen. Någon förskollärare tycker inte att fysisk aktivitet ska vara ett eget ämne eftersom fokus lätt kan hamna på hälsa och motion och leda till ökad kroppsfixering.

Under intervjuerna beskriver en del förskollärare hur de ser att den fysiska aktiviteten har stor betydelse för barnets motoriska lärande och att variationen på barnets motoriska utveckling kan variera mycket från barn till barn. En förskollärare berättar att utan fysisk aktivitet utvecklas inte barnets grovmotorik. En annan anser att barn lär sig hela tiden och hur allt bygger på grundrörelser som sedan koordineras med nya rörelser för att komma vidare. Flera menar att effekterna av fysisk aktivitet och motorisk träning går att se i vardagliga situationer som att klättra upp på en stol eller gå i en trappa.

Två av förskollärarna tror att synen på fysisk aktivitet kan komma förändras efter att den nya läroplanen trätt i kraft och att fysisk aktivitet kommer bli mer planerad när all personal inom förskoleverksamheten har satt sig in i den. Flertalet tycker att förskollärare idag är mer medvetna om den påverkan som fysisk aktivitet har på människan och de upplever att det pratas mer allmänt om fysisk aktivitet i media. Förskollärarna tror att det kan ha resulterat i ett annat sätt att tänka och en positivitet hos personalen i förskolans verksamhet. Samtidigt tycker en av förskollärarna att motoriken har fått stå tillbaka i verksamheten till följd av många lärandemål i läroplanen som ska finnas med i förskolans dagliga verksamhet.

4.2. Förskolans miljö och fysisk aktivitet

Förskollärarna i studien lyfter miljöns betydelse i arbetet med fysisk aktivitet. Samtliga förskollärare berättar att barnen är ute en eller flera gånger dagligen och har tillgång till en utegård med olika redskap. Fysisk aktivitet och grovmotorisk träning sker enligt alla förskollärare främst utomhus.

”När vi är ute med barnen tränas mycket grovmotorik. Vi har vår backe och vi leker jagalekar runt huset. Mycket spring, spring, spring i lekarna. Sedan har vi vår cykelbana där barnen verkligen kan få upp tempot och flänga. Sen den här oländiga terrängen när vi går till skogen, dit kan man kuta hela vägen. I skogen blir det en annan typ av rörelse där man får in balans och koordination på ett annat sätt för där är stigar, stockar och stenar.”

(Förskollärare F)

På en av förskolorna upplever förskollärarna att deras utegård är liten och att det inte finns så många utmaningar, vilket utgör hinder för den fysiska aktiviteten. De berättar att de någon gång ibland har möjlighet att förflytta sig till en gård där barnen kan cykla.

Samtliga förskollärare berättar att de passar på att gå iväg till en lekplats eller skogen när de har tid och möjlighet då de anser att det är bra att vara ute i naturen. En av dem beskriver hur förskolans utegård lockar barnen till ett stillasittande beteende i motsats till när de går iväg på utflykt och att så fort barnen kommer utanför förskolans grindar rör de mer på sig. Skogen är den plats som förskollärarna tycker ger utrymme för rörelse och som erbjuder ett naturligt sätt att röra sig på. De tycker att skogen är ett bra ställe som passar samtliga barn och där de med hjälp av terrängens olika nivåer kan individanpassa

olika aktiviteter. Vidare menar några av förskollärarna att det är bra att använda sig av naturens material för att slippa köpa in då många förskolor har begränsade resurser.

Flera förskollärare berättar hur de stora ytorna både inomhus och utomhus är viktiga faktorer för barnets fysiska aktivitet och deras grovmotoriska utveckling. En del av förskollärarna säger att det skiljer mycket mellan förskolans olika miljöer och anser att utomhusmiljön inbjuder till vildare lekar och mer grovmotoriska rörelser gentemot innemiljön som inbjuder till mer finmotorisk träning. Ett fåtal förskolor har tillgång till ett motorikrum eller en gymnastiksal, medan andra har möjlighet att hyra in sig i en gymnastiksal någon gång ibland. De som har tillgång till en gymnastiksal eller ett motorikrum tycker att det är en bra miljö som främjar barnets motoriska lärande.

Förskollärarna är överens och tycker att miljön måste vara uppmuntrande, utmanande och stimulerande, samt formas utifrån barnens behov och intresse. Ett flertal beskriver hur inomhusmiljön kan vara ett hinder i arbetet med fysisk aktivitet. De tycker att lokalerna på förskolan inte alltid ger barnen utrymme och möjlighet att röra på sig i den mån de behöver, vilket kan resultera i att utegården blir den plats som den fysiska aktiviteten hänvisas till. I förhållande till det tycker några att det är upp till förskollärarna att hitta alternativa lösningar för det som ses som hinder inomhus. En av förskollärarna berättar att trots begränsad yta inomhus går det att förbise det som ses som ett hinder och att det bland annat går att utöva rörelser till musik.

4.3. Förskollärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet och motorisk lärande

Samtliga förskollärare anser sig ha en viktig och betydande roll i arbetet med fysisk aktivitet och grovmotorik i förskolan. De menar att barnen spenderar en stor del av dagen på förskolan och därmed är det viktigt att de lägger en bra grund för rörelse och fysisk aktivitet. Ett fåtal beskriver att det är deras ansvar att belysa vikten av att vara fysisk aktiv och prata om varför man ska röra på sig. Flera förskollärare berättar hur lärandet måste vara lustfyllt för att barnen ska lära sig något. De strävar efter att vara en god förebild som uppmuntrar och utmanar barnen genom att vara en aktiv förskollärare. Flera av förskollärarna beskriver hur de stöttar barnen både kroppsligt och verbalt i flera olika aktiviteter, samtidigt som andra belyser vikten av att själva delta i de olika aktiviteterna för att locka med barnen att vara aktiva och känna glädje.

”Barnen gör som vi gör och inte som vi säger. Håller du inte på med det själv kan du glömma att barnen tycker det är roligt. Vi är helt stolliga, vi går all in. Vi hoppar, studsar, rullar på golv och gör kullerbyttor. Det är lika kul för oss som för barnen.” (Förskollärare A)

Vidare beskriver några av förskollärarna hur de bemöter de mer inaktiva barnen genom att observera och notera deras beteende men att de inte lägger någon större vikt vid det. De tillåter barnen som vill stå bredvid och observera att göra det och förhoppningsvis inspireras av sina kompisar som deltar i aktiviteten. Förskollärarna säger att vid behov väljer de att dela in barnen i mindre grupper som kan göra att de känner sig tryggare.

En av förskollärarna berättar att arbetslaget på deras förskola främst arbetar med planerade fysiska aktiviteter och uppger att de flesta i arbetslaget är positiva till fysisk aktivitet och mår bra av det. Några av de andra förskollärarna säger att de arbetar med både planerade och spontana aktiviteter och menar att det inte går att planera allt. För en av de andra förskollärarna är spontan fysisk aktivitet det enda som förekommer på den avdelningen och anser att det är fullt tillräckligt för barnen. Personen i fråga tycker att fysisk aktivitet ska vara en självklar del av vardagen. Hälften av förskollärarna tycker att de erbjuder barnen tillräckligt med fysisk aktivitet samtidigt som den andra halvan medger att de hade velat ge barnen mer fysisk aktivitet. Flera förskollärare poängterar att det är upp till arbetslaget att se till att inget ämne faller mellan stolarna och att det är deras skyldighet att se till att det som ska bli gjort blir det, vare sig det är spontant eller planerat. Samtidigt beskriver de hur det kan bli en utmaning då andra personer högre upp inom verksamheten tilldelar förskolorna olika projekt att arbeta med.

Några av förskollärarna anser att de olika ämnena i förskolan går in i varandra och allas olika kompetens erbjuder en variation. De beskriver hur de får in många olika lärandemål i en och samma aktivitet, men att de samtidigt måste utmana barnen utifrån deras individuella nivå och utveckling. Någon berättar hur förskolläraren behöver skaffa sig en relation med barnet för att kunna forma aktiviteterna efter deras olika behov.

Förskollärarna berättar om deras olika syften i arbetet med fysisk aktivitet. Flera av dem tycker att den fysiska aktiviteten bör främja barnets grovmotoriska utveckling för att sedan kunna förbereda sig för nästa steg i deras utveckling. I samband med det belyser de vikten av att få lov att lära känna sin kropp och utveckla sin kroppsuppfattning. En av förskollärarna vill ge barnen förutsättningar att använda sin kropp för att det kan ge bättre

möjlighet till samarbete och social träning. Några andra vill skapa en förståelse hos barnen ur ett hälsoperspektiv för att förstå vikten av fysisk aktivitet och få känna hur det är att bli varm och trött. Andra tycker att det ska vara roligt och ge barnen ett välbefinnande samtidigt som någon annan vill komma bort från tvånget att motionera och den fixering som idag finns.

Ungefär hälften av förskollärarna beskriver hur de genom att observera barnen i olika situationer kan se effekter av den fysiska aktiviteten. De berättar hur deras avdelningar systematiskt utvärderar och följer upp deras arbete ett par gånger om året för att nå en god kvalitet, både på individnivå och utifrån barngruppen som helhet. En annan säger att fysisk aktivitet finns med i diskussioner i arbetslaget men utvärderas inte skriftligt. Några säger att det händer att förskollärarna låser sig i arbetet med fysisk aktivitet beroende av att det saknas resurser. Då tycker de att förskollärarna får vara flexibla, engagerade och ha fantasi för att hitta andra vägar och lösningar.

4.4. Fri lek kontra undervisning

Många av förskollärarna beskriver hur de förknippar undervisning med planerade aktiviteter och hur den fria leken är mer på barnets villkor, samtidigt som de anser att fysisk aktivitet förekommer i båda. En del förskollärare tycker att i undervisningen finns det ett medvetet mål för lärandet, men att ett lärande sker hela tiden. Fler upplever att i undervisningen får de syn på barnets lärande och att de lättare uppnår de mål som aktiviteten avser. En av förskollärarna säger att undervisning sker även i den fria leken när pedagogen är medveten och har kunskap om de möjligheter den fria leken kan ge utrymme för. Det förekommer tankar bland förskollärarna att det inte bör läggas någon vidare värdering i ordet undervisning utan det är något som hela tiden funnits i förskolan och är endast ett nytt begrepp.

En av förskollärarna beskriver sambandet mellan undervisning och den fria leken med att det som barnet fått med sig i en planerad aktivitet ofta resulterar i att det senare bearbetas i den fria leken.

”I den fria leken lär sig barnen väldigt mycket. Framförallt tänker jag att de bearbetar det som de varit med om tidigare. Har vi gjort någonting där de haft en fysisk aktivitet, säg att vi gjort och planerat en hinderbana kan vi ofta se särskilt på de lite större barnen att de sedan på egen hand bygger

hinderbanor i den fria leken. Så någonstans har det ett samband och jag ser inte att det ena är bättre än det andra.” (Förskollärare I)

Många anser att fysisk aktivitet sker naturligt och automatiskt i den fria leken när barnet är på gården eller i skogen, i synnerhet om det skapas förutsättningar och en miljö som gynnar den fysiska aktiviteten. En av förskollärarna tycker inte att den fria leken ger möjlighet till att systematiskt arbeta för att upprätthålla en god kvalitet.

Någon berättar att det är lättare att utmana vissa barn i den fria leken utan att de ska hämmas av press och krav som kan riskera att uppstå om någon situation är för uppstyrd. En annan tycker att undervisning är ett bra redskap när behov har upptäckts hos något barn eller i barngruppen för att kunna arbeta mer målmedvetet. Det framgår bland vissa förskollärare att undervisning krävs för att få igång de mer inaktiva barnen och hur miljön runt omkring påverkar. En förskollärare berättar att fri lek förknippas med gården och planerade aktiviteter med andra platser. På gården förekommer ofta mer stillasittande i barngruppen. Förskolläraren ifråga beskriver hur de mer inaktiva barnen rör sig i större utsträckning om gruppen väljer att lämna gården.

5. Analys

I detta avsnitt redovisas och analyseras en sammanställning av studiens resultat utifrån dess syfte med frågeställningar och kopplar det till studiens teoretiska perspektiv som görs med hjälp av Bourdieus teori om habitus.

Utifrån resultatet kan det konstateras att samtliga förskollärare värdesätter den dagliga fysiska aktiviteten på olika sätt och de tycker att fysisk aktivitet är extra viktigt hos barn i de yngre åldrarna. Hur en förskollärare väljer att värdesätta fysisk aktivitet speglas i deras habitus, vilket kan betyda avsaknad av kapital för att utföra fysisk aktivitet eller att de känner smak respektive osmak för ämnet i fråga. Bourdieu (1994) beskriver hur en individ i olika sammanhang väljer att värdesätta något specifikt och för att det ska få en betydelse behöver andra individer inom samma grupp också bedöma och värdera det. Han berättar hur individer under sin uppväxt får med sig olika erfarenheter om beteendet. I barndomen skapar individen erfarenheter och minnen som de sedan tar med sig i livet.

Det går att se mönster i att många av förskollärarna ser den dagliga fysiska aktiviteten som något spontant som sker naturligt under dagen. Flera poängterar behovet av att planera och individanpassa aktiviteterna för att kunna genomföra det efter allas olika

förutsättningar och behov. För att upptäcka och klara av att individanpassa fysisk aktivitet hos barnet krävs kompetens och kunskap hos förskollärarna. Bourdieu (1994) redogör för hur ett kulturellt kapital med dess innebörd kan vara avgörande för hur en individ agerar i olika situationer.

Förskollärarna tycker att det är viktigt att prata med barnen om fördelarna med fysisk aktivitet och den dagliga motionen för att implementera en hållbar grund för fysisk aktivitet och motoriskt lärande. Det framgick att samtliga inte delade samma åsikt i frågorna kring fysisk aktivitet av rädsla för att det skulle leda till ökad kroppsfixering. Bourdieu (2010) beskriver hur en individ kan känna smak eller osmak för olika saker och hur en persons habitus påverkar handlingar, tankar och värderingar i deras arbete. Resultatet visar samtidigt förskollärarnas oro över barnens ökade stillasittande i förskolans vardag. De räknar upp eventuella konsekvenser som ökad trötthet, koncentrationssvårigheter och svårigheter med att föra sig socialt i olika situationer.

Förskollärarna säger att den fysiska aktiviteten har stor betydelse för barnets motoriska lärande och barnets grovmotorik för att senare kunna koordinera olika rörelser. I samband med att den nya läroplanen har trätt i kraft tror en del av förskollärarna att värdet och medvetandet av fysisk aktivitet kommer öka. Förskollärarna redogör i resultatet för hur de tycker att barnen spenderar en stor del av dagen på förskolan och att det är av största vikt att samtliga förskollärare strävar efter att vara en god förebild som uppmuntrar och utmanar barnen till fysisk aktivitet på ett roligt och lustfyllt sätt. För att en ökning av fysisk aktivitet i förskolan ska kunna ske krävs i enlighet med Bourdieu (2010) en viss smak för ämnet och en vilja att förändra hos förskollärarna.

Samtliga ansåg sig vara fysiskt aktiva och delaktiga i aktiviteterna, antingen kroppsligt eller verbalt för att ge barnen inspiration till att vilja delta. Bourdieu (2010) beskriver att ett handlande skapas beroende av individens tidigare upplevelser och erfarenheter och att det kan påverkas av den sociala omgivningen och miljön där individen för tillfället befinner sig. Förskollärarna uppger att de flesta av deras kollegor är positiva till fysisk aktivitet och säger att de mår bra av det. Det framkommer att det förekommer både planerade och spontana fysiska aktiviteter och att förskollärarna värdesätter aktiviteterna på olika sätt. Flera poängterar att det i samtliga situationer är upp till arbetslaget och att det är deras skyldighet att se till att det som ska bli gjort blir gjort, vare sig det är spontant eller planerat. I enlighet med vad Engström (2013) skriver i sin studie kan en individs

beslut om att ägna sig åt fysisk aktivitet eller inte, samt valet av fysisk aktivitet, påverkas av en individs habitus.

Förskollärarnas variation av syften i arbetet med fysisk aktivitet framgår i resultatet som något positivt där samtliga på olika nivåer vill främja barnets hälsa på olika sätt. Bourdieu (2010) beskriver hur förskollärarnas olika val av syften styrs av deras smak eller osmak för fysisk aktivitet. Utifrån deras olika syften ansåg några att de genom observation kan se effekter av arbetet med fysisk aktivitet och att det i vissa fall utvärderas och följs upp för att nå en god kvalitet. För att kunna nå en god kvalitet krävs den kompetens och de färdigheter som Bourdieu (1994) beskriver ingår i ett kulturellt kapital. Förskollärarna anser att det är deras ansvar att vara flexibla och hitta olika lösningar då det kan finnas brister i materialet och avsaknad av resurser.

Det går att se ett mönster av hur förskolans material och miljö påverkar förskollärarnas arbete med fysisk aktivitet och motoriskt lärande. Samtliga förskolor har tillgång till en utegård med olika redskap och närliggande naturområden som anses vara viktiga faktorer då förskollärarna tycker fysisk aktivitet och grovmotorisk träning främst sker utomhus. Det förskollärarna beskriver kan grunda sig i hur Bourdieu (1994) förklarar hur materiella medel värdesätts som en god tillgång i olika kontexter hos olika individer. Skogen är för många en arena som de flesta förskollärare använder i arbetet med barnens grovmotorik. De tycker att skogen erbjuder olika arbetsmaterial och ett naturligt sätt att röra på sig. Förskollärarnas upplevelser och erfarenheter av skogen kan vara avgörande för hur de värdesätter den platsen. Bourdieu (2010) menar att förskollärarnas tidigare erfarenheter från skogen kan ha format deras smak för den platsen redan i barndomen och ligger till grund för såväl medvetna som omedvetna val. Det framkommer hos förskollärarna hur stillasittandet som kan förekomma på förskolans utegård minskar när gruppen kommer utanför förskolans grindar.

Resultatet visar hur förskollärarna tycker att stora ytor krävs i arbetet med fysisk aktivitet och barnets grovmotoriska utveckling. De menar att förskolornas miljöer skiljer sig mycket åt och att de som har tillgång till en gymnastiksal eller ett motorikrum har stora fördelar. Bourdieu (1994) beskriver hur ett kapital är en tillgång inom en bestämd kontext. Det ekonomiska kapitalet kan omfatta pengar och materiella medel där en och samma tillgång kan värderas olika beroende av det aktuella sammanhangets miljö och omgivning. Flera förskollärare i studien anser att inomhuslokalerna på förskolorna i

största allmänhet är för små för att kunna utföra någon fysisk aktivitet i, vilket utgör ett hinder för både barnen och personalen i förskolan. I motsats till det finns det förskollärare som tycker att det går att förbise hinder de stöter på inomhus och att det alltid finns någon form av fysisk aktivitet att utföra. Enligt Bourdieu (1994) kan det vara så att de förskollärare som anser att miljön utgör ett hinder har en avsaknad av kapital och känner osmak för ämnet, därav deras brist av intresse att finna andra lösningar.

Flera förskollärare tycker den fysiska aktiviteten sker naturligt och automatiskt om det skapas förutsättningar och en miljö som gynnar barnen. Förskolans utegård ses ofta som den plats där barnen har sin fria lek medan andra platser bjuder in till att bedriva planerad undervisning. Några förskollärare anser att det krävs planerad undervisning för att uppnå det mål och syfte som ligger till grund för aktiviteten. Det framkommer att undervisning i förskolan förknippas med planerade aktiviteter och att den fria leken sker mer på barnets villkor.

Förskollärarna säger sig kunna se ett samband mellan undervisning och den fria leken genom att barnen i leken bearbetar tidigare upplevelser. Den fria leken framställdes i resultatet som en aktivitet där det är lättare att utmana vissa barn i deras motoriska lärande om kunskap finns utan att de ska hämmas av ställda krav. Andra tycker att det krävs planerad undervisning för att kunna utmana barnen och barngruppen efter de behov som upptäcks. Förskollärarnas beskrivning av situationerna kan i enlighet med Bourdieu (1994) förklaras som ett kulturellt kapital, det vill säga hur en förskollärares kompetens, färdigheter och kunskap värdesätts i ett bestämt sammanhang för att kunna utföra arbetet på ett korrekt sätt. Några anser att det krävs planerade aktiviteter och kunskap hos personalen för arbetet ska kunna leda till att systematiskt arbeta för att upprätta en god kvalitet i förskolan.

6. Resultatdiskussion

Under denna rubrik kommer vi att diskutera de fyra kategorier som finns presenterade under resultatet. Resultatet kommer att kopplas samman med den litteratur och forskning som tidigare skrivits fram.

6.1. Förskollärarens syn på fysisk aktivitet och motoriskt lärande

Den tekniska utvecklingen har styrt samhället framåt utan att ta hänsyn till att våra kroppar behöver rörelse för att må bra. Det gäller främst våra yngre barn som är under utveckling och i behov av fysisk aktivitet som kan bidra till ett samspel mellan sinnen och motorik (Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt 2002). I resultatet framgår det hur samtliga förskollärare tycker att fysisk aktivitet är viktigt för barn i de yngre åldrarna. De vill att barnen ska få använda sina kroppar och menar att barnen har ett behov av att få vara fysiskt aktiva. Flera tycker att barnen behöver daglig fysisk aktivitet och att all fysisk aktivitet inte behöver vara planerad. Förskollärarnas vilja till att medvetet ge barnen daglig fysisk aktivitet, men att den inte behöver vara planerad, kan bero på att de har en ambition och vilja att utföra fysisk aktivitet men att deras osmak för ämnet tar över. WHO:s riktlinjer säger idag att yngre barn bör ha minst 180 minuter fysisk aktivitet av olika slag under flera tillfällen under dagen. För barn över två år bör dessutom minst 60 minuter av dessa vara av måttlig till hög intensitet. I en studie gjord av Sollerhed och Ejlertsson (2008) visade resultatet att när den fysiska aktivitetens mängd ökade gav det positiva förändringar på motorik, kondition och den mentala hälsan. De berättar om hur ökad fysisk aktivitet har visat sig ge fördelar både kort och långsiktigt och om fysisk aktivitet utförs i barndomen har man det med sig även som vuxen.

Flera av förskollärarna tycker att den fysiska aktiviteten inte behöver vara planerad utan att den spontana och vardagliga rörelsen är fullt tillräcklig för barnen. Förskollärarnas åsikter om att barnen enbart behöver spontan och vardagliga rörelser kan böttna i brist på det som Bourdieu (1994) beskriver som ett kulturellt kapital. Det kan innebära att det saknas kunskap och kompetens inom ämnet. Hedström (2016) tycker däremot att arbetet med fysisk aktivitet måste planeras av personalen i förskolan och att det inte går att lägga åt sidan till den dagen då det finns planerade idrottslektioner i skolan.

Resultatet visar hur förskollärarna upplever hur för mycket stillasittande kan leda till att barnen får svårt att koncentrera sig, sitta still och föra sig socialt. De menar att ett ökat stillasittande leder till trötta barn och att det lätt kan bli ett återkommande beteende hos barnen. I enlighet med det förskollärarna beskriver bör de se sin chans att påverka barnets habitus med goda vanor för att förebygga en passiv livsstil med för mycket stillasittande. Barn är upp till 80% stillasittande under en dag på förskolan (De Decker et al. 2012).

Fossdals et al. (2018) studie redovisar att dagens barn har mer stillasittande aktiviteter än tidigare, vilket leder till att barnen är mindre fysiskt aktiva. Hedström (2016) för en diskussion angående konsekvenserna av hur för mycket stillasittande kan leda till olika former av ohälsa. Hon anser att arbetet med fysisk aktivitet ska fokusera på hela befolkningen och inte enbart individer som tillhör en riskgrupp.

I intervjuerna framgår det att förskollärarna ser hur den fysiska aktiviteten och motoriska träningen hänger ihop. De berättar hur fysisk aktivitet ligger till grund och är viktigt för barnets grovmotorik då allt bygger på individens grundrörelse för att kunna koordinera nya rörelser. Förskollärarna bekräftar att det går att se effekter av den fysiska aktiviteten i vardagliga situationer på förskolan. Gottwald et al. (2016) beskriver i sin studie hur samtliga som undervisar i idrott och hälsa borde få utbildning i att observera och stimulera barns motoriska utveckling. De menar att bättre kompetens hos förskollärare leder till att de kan upptäcka barn med motoriska problem tidigare. Gottwalds et al. resultat kan vara ett starkt argument för vikten av fysisk aktivitet och aktiv lek inom förskolan. En konsekvens av minskad fysisk aktivitet är enligt Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) risken för ökade brister i motoriska färdigheter. De beskriver hur ett motoriskt lärande ses som en serie av processer knutna till erfarenheter och som leder till bestående förändringar i förmågan att utföra motoriska färdigheter. De flesta förskollärarna som intervjuades i den här studien upplever att det idag finns en större medvetenhet om vilken påverkan fysisk aktivitet har på människan. De förutspår att i samband med att den nya läroplanen implementerats och kompletterats med fysisk aktivitet kan synen på ämnet komma att förändras ytterligare bland förskollärarna. Samtidigt visar resultatet att trots forskning om den fysiska aktivitetens fördelar tycker inte alla förskollärare att fysisk aktivitet är ett ämne i sig på grund av rädsla för ökad kroppsfixering hos barn i yngre åldrar. I och med de förändringar som skett i läroplanen tycks det finnas en önskan från några förskollärare att fler i arbetslaget ska förändra sin syn på ämnet för att ge mer plats åt fysisk aktivitet i verksamheten. En förskollärares djupt inpräglade vanor och känslor, det vill säga habitus, kan vara svåra att förändra då de finns med sedan tidig barndom. Finns det däremot en medvetenhet och förmåga att reflektera över sitt eget förhållningssätt bör det gå att göra en del förändringar trots osmak för ämnet.

Den fysiska aktiviteten ska enligt förskollärarna individanpassas efter alla barns olika behov och genomföras på ett lustfyllt sätt som gynnar välbefinnandet. De anser att det är

förskollärarens uppgift att lägga en hållbar grund för fysisk aktivitet och barnens grovmotorik. Enligt Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) är inte all rörelse alltid förknippat med något positivt och lustfyllt. De menar att varje barn ska få utöva olika fysiska aktiviteter utifrån eget utgångsläge för att få känna en blandning av utmaning, säkerhet och en positiv känsla. De planerade fysiska aktiviteterna som förekommer på förskolan behöver anpassas efter alla barns olika förutsättningar för att alla ska kunna delta och känna sig bekväma (Hedström 2016).

6.2. Förskolans miljö och fysisk aktivitet

Förskollärarna i studien lyfter miljöns betydelse för det motoriska lärandet och den fysiska aktiviteten. En del förskollärare anser att utegården bjuder in till rörelser och fysisk aktivitet genom hinderbanor, backar och klätterställningar. Ericsson (2005) skriver hur miljön kan påverka barnets motoriska utveckling och hur det i sin tur blir viktigt för förskollärarna att påverka den miljö barnen vistas i. Ernst (2013) menar att förskolans utomhusmiljö har en betoning på att tillhandahålla motoriska upplevelser i form av att hoppa, springa och gunga. Några av förskollärarna tycker att fysisk aktivitet och grovmotoriskt lärande främst sker utomhus där det finns backar, terräng, stigar, stockar och stenar och där det ges utrymme att springa. De tycker att skogen med dess terräng är en bra miljö att vistas i då de med hjälp av terrängens olika nivåer kan individanpassa olika aktiviteter. Förskollärarnas smak för miljö och utevistelse gör att de ser fördelar och värdesätter platser som till exempel skogen. Eftersom flera av förskollärarna känner sig bekväma och har kunskap om miljön ökar värdet av det sociala kapitalet i det sammanhanget.

Fjørtoft (2001) berättar hur barn använder miljön för fysiska utmaningar och lekar och att det är bevisat att barns motoriska färdigheter förbättras när de får lov att vistas i naturen. Erfarenheter i naturen behöver enligt Ernst (2013) börja hos barnen i de yngre åldrarna eftersom det är då många värderingar utvecklas. Hon föreslår regelbundna och positiva interaktioner med naturen och utemiljön som ett verktyg för att hjälpa barn att utveckla respekt för miljön.

Resultatet visar att förskollärare inte alltid upplever utemiljöer som något positivt utan att en liten gård med begränsade utmaningar är ett hinder i arbetet med fysisk aktivitet. De som upplever dessa begränsningar berättar att de brukar gå iväg till andra platser som till

exempel skogen eller lekplatser. Den förklaring förskollärarna ger av deras gård redogör för hur deras personliga känsla avgör vilka möjligheter de ser. Det går att se hur deras smak för skogen och andra platser gör att de väljer att se deras gård som hinder och andra platser som tillgångar. För att förskolans utemiljö ska fungera både i undervisning och i den fria leken säger Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) att det ställs krav på hur gården är utformad och hur de olika aktivitetsområdena är placerade. Det krävs en god lekmiljö och att personalen i verksamheten förstår barns behov av fysisk aktivitet. Gården bör inspirera till aktiviteter av olika slag som kan leda till att hela rörelseapparaten kan aktiveras utifrån olika möjligheter som finns i den fysiska miljön. Granberg (2000) beskriver hur närmiljön är den absolut viktigaste för de yngsta barnen och menar att utflykter till ständigt nya platser gör att barnen bara lär känna platsen ytligt och hinner inte med något utforskande för att vidga sina kunskaper vidare. Upprepning och återvändande till samma plats flera gånger krävs för barnen ska känna igen sig och kunna upprepa sitt utforskande gång på gång. Granberg berättar hur barn alltid börjar med att springa omkring och att det är deras sätt att orientera sig på och att de inte kan ta till sig nya kunskaper och erfarenheter innan de känner trygghet.

Någon förskollärare tycker att förskolans utegård lockar barnen till ett stillasittande beteende i motsats till när de går iväg på utflykt och så fort barnen kommer utanför förskolans grindar rör de mer på sig. Flemmen (2009) beskriver hur barnen lär sig olika rörelser i en miljö där de lockas fram och där deras olika färdigheter behövs. En viktig faktor är de utmaningar i den miljö som barnen blir erbjudna. När barn är med andra barn i olika situationer driver de varandra att söka olika utmaningar där det går att samspela och där det går att mäta sig med varandra. Faskunger (2008) säger att barns fysiska aktivitet ökar i miljöer som inte är tillrättalagda och som inspirerar barn till rörelse genom stora ytor och med terräng som har inslag av buskar och träd. Han säger också att utegården är en viktig plats för att främja barns fysiska aktivitet och lek. Utomhuslek kan ge barnen social kompetens, förbättra deras motorik, inlärning och ökad koncentration. Faskunger menar att barn som har tillgång till gårdar med relativt stora ytor och med naturinslag är betydligt mer fysiskt aktiva än andra barn.

För förskollärarna i studien är stora ytor en förutsättning för ett arbete med fysisk aktivitet. De anser att utomhusmiljön inbjuder till vildare lekar och inomhusmiljön till mer finmotorisk träning. De förskolor som har tillgång till ett motorikrum eller en

gymnastiksal anser att det är en bra miljö som främjar barnets motoriska lärande. Samtliga är överens om att miljön måste vara uppmuntrande, utmanande och stimulerande, samt formas utifrån barnens behov och intresse. Ericsson (2005) redogör för hur ökad biltrafik, minskning av lekplatser och fria ytor kan vara faktorer som påverkar barns möjlighet till fysisk aktivitet. De Decker et al. (2012) tror att bidragande faktorer kan vara trånga utrymmen inomhus, för lite material och lekutrustning, samt förskollärarnas personlighet och kompetens. De beskriver hur förskolans regler som oftast finns för barnets säkerhet kan hindra och begränsa barnets rörelseaktivitet inomhus. Innemiljön har begränsningar när det gäller fysiska aktiviteter som behöver utföras i högre tempo och som kräver större ytor, däremot finns det alltid möjlighet att göra plats för aktiviteter som kräver precision i balans och lättare ansträngningar enligt Grindberg och Langlo Jagtøien (2000).

6.3. Förskollärarens roll i arbetet med fysisk aktivitet och motoriskt lärande

Barn idag spenderar en stor del av dagen på förskolan och därmed anser förskollärarna i studien att de har en viktig roll i arbetet med fysisk aktivitet och grovmotorik och att de bör lägga en bra grund för rörelse. Flera berättar hur lärandet måste vara lustfyllt för barnen ska lära sig något och att förskollärarna ska sträva efter att vara en god förebild. De belyser vikten av att själva delta i de olika aktiviteterna för att uppmuntra och utmana barnen att vara aktiva och känna glädje. För att förskollärarna ska kunna leva upp till de förväntningar de har på sig själva krävs att de känner smak och glädje för fysisk aktivitet. Saknas positiva känslor kan det resultera i att barnen inte känner det lustfyllda lärande förskollärarna vill förmedla. För att klara av att lägga en bra grund hos barnet förväntas förskolläraren besitta kompetens och kunskap. Fossdal et al. (2018) skriver hur vuxnas deltagande i den fysiska aktiviteten kan leda till mer igenkännande för barnen och uppnås genom interaktion och samarbete och att det är en väsentlig faktor ifall förskollärarna ska kunna gynna fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) menar att det är viktigt att förskollärarna tar ansvar för barnets rörelsebehov och att de varje dag ska erbjuda barnen att vara fysiskt aktiva på något sätt. Skapar inte den vuxna i barnets omgivning förutsättningar för att delta i olika aktiviteter finns det en överhängande risk att barn blir fysiskt passiva och hamnar utanför den sociala gemenskapen (Ericsson 2005). Ericsson berättar om hur den miljö som barnen erbjuds behöver svara mot deras behov av allsidig motorisk övning och

bör locka till träning. Några av förskollärarna beskriver hur de väljer att bemöta de mer inaktiva barnen genom att observera deras beteende utan att lägga någon större vikt vid det, de tillåter att de står bredvid och förhoppningsvis inspireras av de individer som deltar i aktiviteten. Vid behov väljer förskollärarna att dela in barnen i mindre grupper som kan göra att barnen känner sig tryggare. Hedström (2016) påpekar vikten av att erbjuda roliga och utvecklingsmässiga aktiviteter lämpade för alla, för att minimera den ångest som i vissa fall förekommer i samband med fysisk aktivitet hos barn i olika åldrar.

Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) berättar om hur förskolan har fått en allt viktigare roll i samhället på grund av att det i allt större utsträckning förekommer stillasittande aktiviteter och där fysisk aktivitet inte längre är naturlig. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) menar att det till följd av samhällets ansvar ställer ökade krav på förskollärarnas kompetens och på förskolans utformning av fysisk aktivitet för att nå det mål och riktlinjer som samhället kräver. De beskriver hur både planering, organisering, handledning samt uppföljning är viktiga delar att arbeta med. I studien framgår det hur arbetet med fysisk aktivitet har ett brett och varierat syfte. För att få syn på arbetets effekter väljer hälften av förskollärarna att observera barnen. Andra förskollärare väljer att utvärdera mer systematiskt ett par gånger om året för att nå en god kvalitet medan andra enbart för en diskussion i arbetslaget. Giske, Tjensvoll och Dyrstad (2010) beskriver hur det förekommer stora skillnader mellan individer i förskolan och hur det i sin tur ökar personalens ansvar att i arbetet kunna se varje individ.

Några förskollärare säger att den fysiska aktiviteten främst förekommer spontant då de anser att det ska vara en självklar del av vardagen och att det är fullt tillräckligt för barnen. För några andra förskollärare är fysisk aktivitet främst planerad medan andra har både planerad och spontan aktivitet. En del av förskollärarna tycker att den fysiska aktiviteten de erbjuder barnen är fullt tillräcklig medan andra förskollärare hade velat erbjuda barnen mer fysisk aktivitet. Forskning gjord av Barnett (2003) visar att utbildade förskollärare är mer effektiva och att det resulterar i att förskolan håller högre kvalitet och ger barn bättre förutsättningar för utveckling och lärande. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) berättar om hur en person som leder den fysiska aktiviteten bör stödja och bekräfta barnet så de utvecklas och stärker tilltron till sin egen förmåga. Flera förskollärare poängterar att det är upp till arbetslaget att se till att inget ämne i läroplanen faller mellan stolarna och att det är deras skyldighet att se till att det som ska bli gjort blir det, vare sig det är spontant

eller planerat. De anser att de olika ämnena i förskolan går in i varandra och hur det går att få in många olika lärandemål i en och samma aktivitet. För att kunna utmana barnen utifrån deras individuella nivå och deras olika behov bör förskolläraren skaffa sig en relation med barnet. Aspelin (2015) anser att en relation mellan lärare och barn kan bidra till att läraren visar hänsyn till barnets olika förutsättningar och olika sätt att lära. Kan en lärare möta ett barn på ett öppet och respektfullt sätt är det kärnan i att bygga och främja positiva relationer.

6.4. Fri lek kontra undervisning

I resultatet framgår det hur förskollärarna tycker undervisning hör samman med planerade aktiviteter och hur den fria leken är mer på barnets villkor. Den fysiska aktiviteten anses av förskollärarna förekomma i både undervisning och i den fria leken. Förskollärarna berättar att det som barnen fått med sig i en planerad aktivitet ofta resulterar i att det bearbetas i den fria leken. Förskollärarna anser att undervisning har ett medvetet mål för lärandet och gör det enklare att få syn på barnets lärande och de mål som aktiviteten avser. För att koppla samman begreppet undervisning med förskolans verksamhet skriver Engdahl (2010) att undervisning kan ses som medvetna handlingar i riktning mot ett mål. Ericsson (2005) menar att förskollärare genom mer planerade situationer och den fria leken kan ta tillvara på barnets inre driv till att röra på sig och vara fysisk aktiv. I enlighet med begreppet undervisning ska förskollärare förstå, kunna utmana och stötta barnet (Doverborg, Pramling, Pramling Samuelsson 2013). Författarna redogör för hur undervisning ofta kopplas samman med skolan och om hur lärandet där sker i form av en talande lärare och lyssnande barn. I förhållande till påståendet beskriver författarna hur förskolan har förväntningar på sig att verka för barns lärande inom ramen för en lekfull och omsorgsfull miljö.

Studiens resultat säger att en av förskollärarna tycker att undervisning sker i den fria leken om pedagogen är medveten och har kunskap om de möjligheter den fria leken kan ge utrymme för. Ericsson (2005) beskriver hur leken erbjuder ett naturligt sätt för barnen att röra på sig omedvetet, antingen på egen hand eller med andra individer. Lillemyr (2013) poängterar hur leken har betydelse för barnets fysiska och psykiska utveckling. Leken är en betydande faktor i barnets liv och är den mest dominerande formen av verksamhet hos barnet där de skaffar sig erfarenheter och lär känna omgivningen (Lillemyr 2013). Många förskollärare i studien anser att fysisk aktivitet sker naturligt och automatiskt i den fria

leken om det skapas förutsättningar och en miljö som gynnar den fysiska aktiviteten. Däremot framgår det hur den fria leken inte ger utrymme för att arbeta systematiskt mot en bättre kvalitet, utan då krävs mer planerad aktivitet. Här går det att se skillnader i hur förskollärarna värdesätter den fria leken på olika sätt. De som tycker den fria leken skapar förutsättningar som gynnar fysisk aktivitet tar tillvara på möjligheterna. De som anser att det krävs mer planerad aktivitet kan uppleva att de saknar kontroll och inte litar på att den fria leken ger det som krävs i arbetet med barnen. I en studie gjord av Johnsson, Williams och Pramling Samuelsson (2017) visar resultatet att barn är intresserade av sin omvärld och hur de är mottagliga för att lära sig och förstå olika saker vilket kan ske i interaktion med en vuxen som visar sig vara intresserad och stödjande i det som barnet gör. Författarna skriver att trots upplevda ökade krav verkar förskollärarna beredda att arbeta för barnets rätt till undervisning. Undervisningsbegreppet får på så vis en innebörd för de yngsta barnen i förskolan.

I denna studies resultat förekommer tankar bland förskollärarna att det inte bör läggas någon vidare värdering i ordet undervisning utan det är något som hela tiden funnits med och är endast ett nytt begrepp. Johnsson, Williams och Pramling Samuelsson (2017) menar att barn är aktiva orienterade mot sin omvärld genom att de testar, observerar, lyssnar och prövar olika saker vilket leder till att barn lär sig något. Samtidigt har svensk förskola en läroplan som ger anvisningar om vad som är viktigt att barn lär sig. Anvisningarna kräver ett riktat och medvetet arbete från förskollärarnas sida. Lärande och undervisning kan ses som två synsätt med inbördes relation där undervisning kan stärka alla former av lärande. En av styrkorna med förskolans undervisning skulle kunna vara att ta tillvara det som barnet upplever som meningsfullt samtidigt som barnets intresse riktas mot det innehåll som vår kultur värderar i dagens samhälle-en undervisning *med* barn.

Lillemyr (2013) anser att barnet lär känna sig själv och utvecklar tillit till vilka utmaningar de kan klara av genom lek och i samband med det kan barnet utveckla en kompetenskänsla inom olika områden. Leken bedöms ha gynnsamma effekter för den utvecklingen då den sker i en situation där barnet inte bedöms. Några förskollärare i studien berättar att det är lättare att utmana vissa barn i den fria leken utan att de ska hämmas av press och krav vilket kan riskera att uppstå om någon situation är för uppstyrd. En annan förskollärare tycker att undervisning är ett bra redskap när ett behov har

upptäckts hos något barn eller i barngruppen för att kunna arbeta mer målmedvetet. Det kan handla om att få igång de barn som är mer inaktiva än andra barn. Resultatet beskriver att fri lek förknippas med gården och planerade aktiviteter med andra platser och att på gården förekommer mer stillasittande. Det framgår hur de mer inaktiva barnen rör sig i större utsträckning om gruppen väljer att lämna gården. Grindberg och Langlo Jagtøien (2000) menar att det är förskollärares ansvar att ta tillvara lekens egenvärde och se till att ett lärande kan ske. Leken bör vara grunden för ett positivt innehåll i förskolan och samtidigt fungera som stöd i pedagogiskt arbete.

7. Metoddiskussion

Studien grundar sig på en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer. Syftet var att få djupare förståelse för förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet och vilka effekter de upplever att fysisk aktivitet har på barnets motoriska lärande. En kvalitativ metod är starkt kopplad till forskarna och dess bakgrund. Tidigare erfarenheter och kunskaper kan ha påverkat resultatet då data bearbetats och tolkats. Visionen genom processen har varit att ha ett objektivt förhållningssätt. Denscombe (2016) beskriver att det är viktigt att metoden är noggrant dokumenterad för att komma ifrån att egna tolkningar kan påverka resultatet och för att kunna jämföra studien med andra forskares resultat. Resultat är baserat på informanternas personliga uppfattningar och beskrivningar i det aktuella sammanhanget.

Intervjuerna med öppna frågor gav den bredd och variation av informanternas uppfattningar om ämnet som var önskvärd, samtidigt som det gav svar på studiens forskningsfrågor. I jämförelse med en enkätundersökning gav semistrukturerade intervjuer informanterna mer utrymme att utveckla sina tankar. Innehållet i intervjuerna och informanternas vilja att dela med sig varierade stort, vilket kan ha berott på egna erfarenheter och intresse för det aktuella ämnet. Några av informanterna upplevde intervjun som en positiv situation som väckte tankar och funderingar kring ämnet och arbetet med fysisk aktivitet. Efter ett antal genomförda intervjuer ökade bekvämligheten i rollen som intervjuare och kan ha gjort att informanten kände ökad tillit och trygghet i situationen.

En del frågor upplevdes av några informanter som upprepande. Från vår sida var det en av anledningarna till den bredd och variation av deras syn på ämnet vi fick ta del av. Fråga

14 och 15 gav inte de svar som syftet med frågorna var. Orsaken kan ha varit att frågorna var ottydligt formulerade eller att informanterna hade bristande kunskap om de aktuella frågornas innehåll. I arbetet med studiens resultat framgick det att fråga 1 och 2 var irrelevanta för studien och kunde därför exkluderas utan påverkan på resultatet. Pilotintervjun påvisade att informanterna kunde vilja ha frågorna framför sig under intervjun, men visade ingen antydning om eventuella svårigheter med fråga 14 och 15. Samtliga informanter valde den plats de ville intervjun skulle genomföras på. Under några intervjuer upplevde vi att informanterna blev störda och tappade fokus av att annan personal och barn passerade. Den oförutsedda parintervjun anses vara av god kvalitet, men förskollärarnas svar kan ha påverkats och hämmats av varandras deltagande. Antalet informanter och deras svar på intervjufrågorna resulterade i att vi uppnådde den mättnad vi strävade efter.

Kriteriet för studiens urval var utbildade förskollärare. Studiens trovärdighet kan ha ökat då det är förskollärarnas ansvar att ha en djupare förståelse för och kunskap om vad barnen behöver för deras fortsatta utveckling och lärande.

Resultatet av intervjuerna analyserades med hjälp av en innehållsanalys för att få syn på förskollärarnas uppfattningar om fysisk aktivitet och vilka effekter de upplever att fysisk aktivitet i förskolan har på barnets motoriska lärande. Analysmetoden gav möjlighet att se likheter och skillnader i resultatet och upplevdes som en relevant metod för att föra arbetet framåt i studien. Bourdieus teori har legat som grund då resultatet av intervjuerna analyserats. Teorin om habitus och kapital har skapat en förståelse och synliggjort orsaker till förskollärarnas förhållningssätt i arbetet med fysisk aktivitet.

Genom att komplettera intervjufrågorna med observationer hade studiens tillförlitlighet kunnat öka. Svaren på intervjufrågorna kan inte utgöra en garanti för hur arbetet ser ut i förhållande till det förskollärarna säger att de gör. Enbart observationer hade inte besvarat studiens frågeställningar utan en kombination av observationer och intervjuer hade krävts. I efterhand går det att konstatera hur en metodkombination hade kunnat ge ett annat resultat av denna studie om tid och möjlighet funnits.

8. Slutsats

Förskollärarnas olika smak för fysisk aktivitet hade stor betydelse i arbetet med barnets motorik på förskolorna. Samtliga ansåg att ämnet var viktigt och behövdes för barnets motoriska lärande. Undervisning av fysisk aktivitet påverkas av hur förskollärarna själva värdesätter ämnet, vilket visar sig gå i konflikt med det läroplanen beskriver om att förskollärare ska ge barnen förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom fysisk aktivitet. Resultatet visade hur de förskollärare som värderar fysisk aktivitet högt väljer att planera undervisningen, samtidigt som de förskollärare som inte värdesätter det lika högt tycker att spontan fysisk aktivitet är fullt tillräckligt för barnen. Trots tydliga riktlinjer från WHO och forskning som visar att stillasittandet bland barn ökar och den fysiska aktiviteten minskar väljer en del av förskollärarna att enbart förlita sig på att barnen får tillräckligt med fysisk aktivitet i spontana situationer. I enlighet med förskolans läroplan tyckte en del att det är förskollärarnas ansvar att se till att arbetet med fysisk aktivitet blir utmanande och lustfyllt för att kunna se effekter, samt att barnen ska få en bra grund för rörelse och fysisk aktivitet då de spenderar en stor del av dagen på förskolan. I rollen som förskollärare ansåg några att det är av största vikt att vara en god förebild som själv är aktiv och deltar i aktiviteterna med barnen. Miljön ansågs ha stor påverkan i arbetet med fysisk aktivitet. De förskollärare som har tillgång till stora ytor eller som kan gå till skogen framhöll de som betydande faktorer för barnets rörelse. Andra förskollärare poängterade att förskolornas olika förutsättningar inte på något vis får utgöra ett hinder för fysisk aktivitet.

Som förskollärare är kunskap om fysisk aktivitet och dess påverkan på människan nödvändig för att på ett medvetet sätt kunna arbeta förebyggande tillsammans med barnet. Som förskollärare får man inte under några som helst omständigheter frånta barnen deras rätt till fysisk aktivitet i förskolan på grund av hur man själv värdesätter ämnet. Utifrån denna studie är vårt förslag till vidare forskning hur det ur ett längre perspektiv går att se hur en medveten ökning av fysisk aktivitet i förskolan påverkar barnets motoriska lärande.

Referenslista

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

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:915784/FULLTEXT01.pdf>

Hämtad 2019-09-24

Back, C. & Berterö, C. (2015). Interpretativ fenomenologisk analys i Fejes och Thornberg (red.). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber

Barnett, W.S. (2003). Better Teachers, Better Preschools: Student Achievement Linked to Teacher Qualifications. NIEER Preschool Policy Matters, Issue 2. *SPONS AGENCY Pew Charitable*

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED480818.pdf>

Hämtad 2019-10-13

Bjereld, U. Demker, M. & Hinnfors, J. (2018). *Varför vetenskap?* Lund: Studentlitteratur AB

Bourdieu, P. (1994). *Praktiskt förnuft. Bidrag till en handlingsteori*. Göteborg: Daidalos AB

Bourdieu, P. (2010). *Distinction*. TJ International Ltd, Padstow, Cornwall

Caspersen, J.C., Powell, E.K. & Christenson, M.G. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Hämtad 2019-10-24

De Decker, E. De Craemer, M, De Bourdeaudhuij, I, Wijndaele, K. Duvinage, K. Androustos, O. Iotova, V. Lateva, M. Alvira, J.M.F, Zych, KManios, Y. & Cardon, G. (2012). Influencing Factors of Sedentary Behavior in European Preschool Settings: An exploration through focus groups with teachers. *Journal of School Health*. Vol 34, nr 9, ss.654–661

<https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00961.x>

Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur AB

Doverberg, E. Pramling, N. & Pramling Samuelsson, I. (2013). *Att undervisa barn i förskolan*. Stockholm: Liber

Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag

Engström, L-M. (2013). *Smak för motion- Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Liber

Ellneby, Y. (2007). *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Nok

Engdahl, I (2010). Förskolepedagogisk undervisning: Skollagen talar om undervisning. *Förskoletidningen*. Vol 30 (4), ss.25–29

http://www.buv.su.se/polopoly_fs/1.49005.1320917432!/FT1004_Forskolepedagogisk_undervisning.pdf

Hämtad 2019-10-23

Ericsson, I. (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker

Ernst, J. (2013). Early childhood educator's use of natural outdoor settings as learning environments: an exploratory study of beliefs, practices, and barriers. *Environmental education research*. Vol 20, issue 6, ss. 735-752

<https://doi.org/10.1080/13504622.2013.833596>

Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet: samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

http://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/R200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf

Hämtad 2019-10-14

Fjørtoft, I. (2001). The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. *Early childhood education journal*. Vol 29, nr 2, ss. 111-117

<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1012576913074?LI=true#page-1>

Hämtad 2019-10-24

Flemmen, A. (2010). Satsa mer på skolgårdar anpassade för äkta rörelselek. *Idrott och hälsa*. Nr 6

Fossdal, T.S., Kippe, K. Handegård, B.H., & Lagestad, P. (2018).” *Oh, oobe doo, I wanna be like you*” associations between physical activity of preschool staff and preschool children. *PlosOne* Vol 13, Nr 11, ss. 1–16

<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0208001&type=printable>

Hämtad 2019-09-24

Granberg, A. (2000). *Småbarns utevistelse*. Stockholm: Liber

Giske, R. Tjensvoll, M. & Dyrstad, S. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen: Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med femåringer. *Nordisk Barnehageforskning*. Vol 3, Nr 2, ss. 53–62

<https://journals.hioa.no/index.php/nbf/article/view/257/271>

Hämtad 2019-09-05

Gottwald, J.M. Acherman, S. Marciszko, C. Lindskog, M. Gredebäck, G. (2016). An embodied account of early executive-function development: prospective motor control in infancy is related to inhibition and working memory. *SAGE journal*. Vol 27, Issue 12

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797616667447>

Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur

Hedström, P. (2016). *Hälsocoach i skolan -En utvärderande fallstudie av en hälsofrämjande intervention*. Göteborgs universitet

<https://www.skolporten.se/app/uploads/2016/05/gupea-2077-43372-1-2.pdf>

Hämtad 2019-09-13

Iivonen, S. Sääkslahti, A. & Nissinen, K. (2009). *The development of fundamental skills of four -to five-year -old preschool children and the effects of a preschool physical education curriculum*. Vol 181, Nr 3, ss. 335–343

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430903387461?scroll=top&needAccess=true>

Jonsson, A. Williams, P. & Pramling Samuelsson, I. (2017). Undervisningsbegreppet och dess innebörder uttryckta av förskolans lärare. *Forskning om undervisning och lärande* Vol 5

https://forskul.se/ffiles/00518CC7/ForskULvol5_nr1_s90-109.pdf

Hämtad 2019-10-23

Langlo Jagtøien, G. Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare

Lillemyr, O.F. (2013). *Lek på allvar: en spännande utmaning*. Stockholm: Liber

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys i Höglund Nielsen, B. Graneskär, M. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur

Löfdahl, A. (2014). God forskningssed-regelverk och etiska förhållningssätt i Löfdahl, A. Hjalmarsson, M. & Franzén, K. (red.). *Förskollärarens metod och vetenskapsteori*. Stockholm: Liber

Magne Holme, I. & Krohn Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur AB

Organization, W. H. (2019). *Global recommendations on physical activity for health*.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

Hämtad 2019-09-17

Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket

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

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1600-0838.2007.00636.x>

Hämtad 2019-10-10

Statens Folkhälsoinstitut (2011). *Rekommendationer för fysisk aktivitet*.

<http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Rekommendationer/>

Hämtad 2019-10-17

Thorén-Jönsson, A-L. (2017). Grounded theory i Höglund Nielsen, B. Graneskär, M. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*.

https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf

Hämtad 2019-10-23

Bilaga 1-Intervjufrågor

1. Under vilka år utbildade du dig till förskollärare?
2. Anser du att du i din utbildning har fått kunskap om att undervisa i grovmotorik och fysisk aktivitet och på vilket sätt har du fått kunskap om det?
3. Vilken roll anser du att du som förskollärare har när det handlar om fysisk aktivitet och grovmotorik?
4. Hur tänker du att du kan bidra till en hållbar utveckling för barnen och att de förstår värdet av att vara fysiskt aktiv?
5. Hur arbetar du med fysisk aktivitet och grovmotorik i undervisningen på förskolan?
6. Hur arbetar arbetslaget med grovmotorik och fysisk aktivitet i undervisningen på förskolan?
7. Deltar du/ni i aktiviteterna?
8. Beskriv hur du tänker kring grovmotorik och fysisk aktivitet i förskolan?
9. Anser du att det är ett viktigt ämne? (Varför? Varför inte?)
10. Vilket är syftet och vad vill du uppnå med undervisningen kring fysisk aktivitet och grovmotorik?
11. Arbetar ni främst med spontana eller planerade aktiviteter i undervisningen om fysisk aktivitet och grovmotorik?
12. Ser du någon fördel eller nackdel med undervisning jämfört med den fria leken?
13. Gör ni någon skillnad i prioriteringen av de olika ämnena till exempel fysisk aktivitet, matematik, estetik och naturvetenskap?
14. Vad anser du att fysisk aktivitet har för påverkan på barnets motoriska lärande?
15. Hur skulle du beskriva barns motoriska lärande?
16. Hur kan du bidra till att stärka barnens motoriska lärande genom fysisk aktivitet?
17. Kan du se eller hur arbetar ni här på förskolan för att få syn på effekter av undervisningen om fysisk aktivitet och grovmotorik?

18. Tycker du att barnen blir erbjudna tillräckligt mycket fysisk aktivitet och grovmotorik så det går att se effekter av det i deras motoriska lärande?
19. Hur uppmuntrar ni de mer inaktiva barnen till att vara mer fysiskt aktiva?
20. Tycker du att synen på fysisk aktivitet har förändrats under den tid du varit förskollärare?
21. Är du själv fysisk aktiv? På vilket sätt? Tycker du om att vara fysisk aktiv? Var du aktiv som barn?
22. Upplever du att resten av arbetslaget tycker om att vara fysisk aktiva eller inte?

Bilaga 2-Missivbrev

Förfrågan om att delta i studie

Hej.

Vi är två studenter, Maria Svensson och Louise Thorssell som läser sista terminen på förskolläraryrket på Högskolan i Kristianstad. Just nu skriver vi vårt examensarbete om fysisk aktivitet i förskolan.

Syftet med studien är att undersöka förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet och vilka effekter de upplever att fysisk aktivitet i förskolan har på barnets motoriska lärande.

Som undersökningsmetod har vi valt att använda oss av intervjuer som kommer att ta ca 30–45 minuter. Samtalen kommer att spelas in för att säkerställa att vi inte går miste om material. Vi vill uppmärksamma er på att allt deltagande är frivilligt och att ni kan och har rätt till att avbryta ert deltagande när som helst.

Den information som kommer att delges under intervjun kommer att behandlas konfidentiellt, det vill säga att enskilda personer eller förskolor inte kan identifieras eller spåras. Den insamlade data kommer enbart att användas i det ursprungliga specificerade syftet och kommer förstöras när uppsatsen är godkänd och klar.

Studien kommer att registreras på Högskolan Kristianstad i enlighet med lagen om hantering av personuppgifter (GDPR).

Vid frågor kontakta:

louisethorsell0010@stud.hkr.se

mariasvensson0280@stud.hkr.se

Handledare:

Ann-Christin Sollerhed

ann-christin.sollerherhed@hkr.se

Bilaga 3-Samtyckesblankett

Skriftligt samtycke till deltagande i studie

Jag samtycker till att delta i denna studie som har syftet att undersöka förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet och vilka effekter de upplever att fysisk aktivitet i förskolan har på barnets motoriska lärande.

Jag har blivit informerad om att allt deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan välja att avbryta mitt deltagande. All information jag delger kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att personer eller förskolor inte kan identifieras eller spåras. All insamlade data kommer endast att användas i denna studie och förvaras på ett säkert sätt.

Studien kommer att registreras på Högskolan Kristianstad i enlighet med lagen om hantering av personuppgifter (GDPR).

Ort och datum

Underskrift