



**Läroarutbildningen**  
**Examensarbete**  
**Hösten 2004**

## **Idrott och rörelse i grundskolans lägre åldrar**

**Handledare:**  
**Kristina Johansson-Tell**

**Författare:**  
**Oskar Andersson**  
**Ola Ekenberg**



# Idrott och rörelse i grundskolans lägre åldrar

Oskar Andersson och Ola Ekenberg

## Abstract

Detta arbete handlar om idrott och rörelse i grundskolans lägre åldrar och om hur upplevelser av idrott kan påverka människors inställning till fysisk aktivitet. I arbetet har en enkätundersökning som omfattat 69 elever i årskurs två till fem genomförts. Syftet är att undersöka vad eleverna har för inställning till ämnet idrott och hälsa och hur de ser på innehållet. I undersökningen har även intervjuer med skolans rektor och en fritidspedagog genomförts. Syftet med intervjuerna är att ta reda på dessa betydelsefulla personers inställning till ämnets innehåll och hur de arbetar för att ge eleverna möjlighet till fysisk aktivitet inom ramen av skoldagen.

Resultatet visar att en klar majoritet av eleverna på den undersökta skolan ser positivt på ämnet idrott och hälsa. Av resultatet går det också att utläsa att eleverna är väl medvetna om rörelsens betydelse för en god hälsa, lärande och socialt samspel. Ett resultat av intervjuerna visar att skolan arbetar för att skapa bättre möjligheter för fysisk aktivitet.

**Ämnesord:** Idrott – skola – fysisk aktivitet - upplevelse



# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Bakgrund</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Syfte</b>	<b>5</b>
<b>2. Litteraturl</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Idrotten i skolan</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Historisk tillbakablick</b>	<b>7</b>
<b>2.3 Läroplan och kursplan</b>	<b>8</b>
<b>2.4 Myndigheten för skolutveckling</b>	<b>9</b>
<b>2.5 Effekter av fysisk aktivitet</b>	<b>10</b>
<b>2.6 Hälsoprojekt</b>	<b>10</b>
<b>2.7 Upplevelsens betydelse för ett aktivt liv</b>	<b>12</b>
2.7.1 Föreningsidrottens och skolidrottens möjligheter	12
2.7.2 Människans behov av rörelse	12
2.7.3 Den lyckliga idrotten	13
2.7.4 Tävlingsmomentet	14
2.7.5 Idrottens egenvärde	15
<b>2.8 Planering och utvärdering av idrottslektioner</b>	<b>15</b>
2.8.1 Planering	15
2.8.2 Utvärdering	16
<b>3. Empirisk del</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Problemprecisering</b>	<b>18</b>
<b>3.2 Val av material och metod</b>	<b>18</b>
<b>3.3 Urval</b>	<b>18</b>
<b>3.4 Uppläggnin</b> g och genomförande	<b>19</b>
<b>3.5 Redovisning av enkätresultat</b>	<b>20</b>
3.5.1 Slutsatser av enkäter	25
<b>3.6 Redovisning av intervjuer</b>	<b>26</b>
3.6.1 Intervju med rektorn på skolan	26
3.6.2 Intervju med fritidspedagog	28
3.6.3 Slutsatser av intervjuer	29
<b>4. Diskussion</b>	<b>31</b>
<b>5. Sammanfattning</b>	<b>36</b>
<b>Källförteckning</b>	<b>37</b>

## Bilaga 1-3

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Vi har i vårt examensarbete valt att arbeta med ämnet idrott och hälsa i skolan. Idrott är något som vi känner starkt för och som vi har ägnat stora delar av våra liv åt. Genom idrotten har vi fått uppleva många glädjestunder tillsammans med andra människor, något vi önskar att alla skulle få göra. Vi har under vår utbildning läst specialiseringen idrott och hälsa (20p), och då väcktes många tankar om hur idrottsundervisningen i grundskolans lägre stadier kan se ut. Vi har även haft möjlighet att under vår verksamhetsförlagda utbildning, VFU, praktisera dessa tankar och idéer i skolans idrottsverksamhet. Idrott i skolan bör i våra ögon bestå av mycket lek, rörelse och glädje istället för tävlingsmoment och resultatfixering som kan leda till att attityden till rörelse blir negativ.

Under senare år har samhället nåtts av rapporter som säger att barn och ungdomar rör sig allt mindre med ökad vikt som följd, och det är alarmerande. I Tidsskriften *Svensk Idrott* publiceras en artikel om det rikstäckande s.k. Skolprojektet, som påbörjades 1999 av Idrottshögskolan i Stockholm. Undersökningen omfattade totalt 2 000 elever i årskurs 3, 6 och 9 och syftade bl.a. på elevernas fysiska aktivitetsnivå. Resultatet visar att 30 % av flickorna och 25 % av pojkarna i årskurs tre bedömdes av forskarna ha för låg fysisk aktivitet i förhållande till vad som i det här fallet ansågs som tillräckligt. Att man vid så låg ålder uppvisar allt för lite fysisk aktivitet är oroväckande. Lars-Magnus Engström, professor i idrottspedagogik och delaktig i Skolprojektet, menar att de vuxnas motionsvanor formas redan i uppväxten och därför är det svårt att lära personalen att tycka om att motionera. Om detta stämmer är det risk att många av de undersökta eleverna förblir inaktiva. Vi anser att skolan har ett extra ansvar att nå ut till de elever som inte är aktiva och har en negativ inställning till rörelse och motion. Hur eleverna upplever idrotten i skolan kan ha stor betydelse för deras framtida motionsvanor. Antalet idrottstimmar i skolan har minskat sedan 1940-talet, och det är många som i den allmänna debatten förespråkar mer idrottstimmar för att få våra elever mer fysiskt aktiva. Och visst önskar vi oss fler idrottstimmar, men lösningen är kanske inte så enkel. Vi är väl medvetna om att idrottslektionerna både kan hjälpa och stjälpa individen.

## **1.2 Syfte**

Vi vill med detta arbete ta reda på hur elever i grundskolans lägre åldrar tänker kring idrott och rörelse. Vi är nyfikna på vad de tycker och tänker om innehållet i idrottsundervisningen och om de är medvetna om rörelsens betydelse. Vi är dessutom intresserade av att få reda på vad skolan, där vi genomfört vår undersökning, har för inställning till ämnet idrott och hälsa samt rörelse utanför idrottstimmarna. Vi hoppas dessutom med detta arbete att väcka tankar kring innehåll och genomförande av idrottslektioner i grundskolans lägre åldrar.

## 2. Litteraturred

I denna litteraturred kommer det att ges en historisk tillbakablick på idrottsämnet och på vad läroplanen och kursplanen säger om syften och mål med ämnet. Den belyser vad idrott och skolidrott kan ge för möjligheter, men också vilka följder de kan få om man inte är medveten om hur man planerar och genomför en idrottslektion. I denna del kommer begreppet fysisk aktivitet att förekomma flitigt. Vi vill, för att underlätta för läsaren, förklara detta begrepp. Vi väljer att använda oss av Statens folkhälsoinstituts definition av fysisk aktivitet. Denna definition innebär att all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning är fysisk aktivitet (Ekblom & Nilsson, 2000).

### 2.1 Idrotten i skolan

Idrotten har en framträdande roll i det svenska samhällslivet och berör oss alla, vare sig vi vill eller inte. Ett sätt som visar idrottens betydelse är att regeringen har en särskilt utsedd idrottsminister med ansvar för idrottsfrågor. Vidare markeras idrottens betydelse i samhället bl.a. genom statliga stöd och av att kommuner gör stora satsningar på lokaler och arenor (Engström & Redelius, 2002).

Vi har ovan gett exempel på att idrotten har stor betydelse i samhället men ser vi till skolan verkar ämnet idrott och hälsa inte lika betydelsefullt. Detta resonemang grundas på att antalet idrottstimmar i skolan har minskat under 1900-talet. När den nya läroplanen, Lpo94, kom drogs antalet timmar för idrott och hälsa i grundskolan ner. Antalet timmar minskade från 537 till 460, alltså en minskning med 77 lektionstimmar. Dessutom försvann även 151 timmar som var avsedda för planering och genomförande av friluftsdagar. Statsmakterna beslutade ett par år senare att ge tillbaka 40 timmar till ämnet idrott och hälsa. Totalt sett innebär detta att man i genomsnitt i grundskolan idag har möjlighet till 90 minuter/vecka. Meckbach & Söderström (2002, sid. 210) visar en undersökning där det ges en mörk bild av ämnet idrott och hälsa. I undersökningen framkommer att ämnet är lågprioriterat i jämförelse med andra ämnen som t.ex. svenska och matematik. Dessutom visar den att lärare som undervisar i grundskolans lägre åldrar har en låg utbildningsnivå i ämnet idrott och hälsa och att attityden till ämnet bland skolledare, ämneslärare och föräldrar generellt sett är negativ. I en annan undersökning som redovisas i Meckbach & Söderström (2002, sid. 210) visar det sig att



Sverige befinner sig på 24:e plats av 25 undersökta länder i Europa vad gäller den totala tiden som ägnas åt idrottsundervisning.

Den 27 februari 2003 skrevs ett tillägg till läroplanen där det stod att skolan skall sträva efter att ge alla elever möjlighet till daglig fysisk aktivitet. Hur mycket tid som skall ägnas åt fysiska aktiviteter varje dag står inte uttryckligen i läroplanstexterna men i budgetpropositionen för skolan 2004 anges minst 30 minuter per dag som ett riktmärke (*Delrapport till regeringskansliet*, 2004).

## **2.2 Historisk tillbakablick**

Argumenten för kroppsövningsämnet, det vi idag kallar för idrott och hälsa, var till en början av politisk och nationalistisk karaktär. Det ansågs kunna höja landets försvarsförmåga och förbättra hälso- och hygientillståndet hos befolkningen. Ämnet skrevs in som obligatoriskt skolämne i 1820 års skolordning men infördes i själva verket inte förrän i början av 1900-talet. Ganska snart kom den stela svenska gymnastiken, den så kallade Linggymnastiken, att kritiserats och ifrågasättas. Linggymnastikens fader hette Per Henrik Ling men det var hans son, Hjalmar Ling, som införde Linggymnastiken i skolan. Denna form av gymnastik präglades av systematik där rörelser och ställningar skulle korrigera den individuella anatomin för att uppnå ett bestämt ideal. Nyttan med gymnastiken var i fokus, medan man helt tog avstånd från tävlingsverksamhet. Så småningom försvann Linggymnastiken, och år 1919 döptes ämnet om till gymnastik med lek och idrott. Leken och idrotten blev nu allmänt erkända som viktiga bitar i elevers uppfostran (Engström, 2002).

I 1928 års läroverkstadga kunde man läsa att undervisningen av ämnet skulle leda till ridderligt uppträdande, god kamratanda, ansvarskänsla och självbehärskning. Dessutom betonades värdet av en god hälsa. Läroverken, som kan jämföras med dagens gymnasieskola, hade på den tiden sex gymnastiklektioner per vecka och därutöver hela 15-20 obligatoriska idrottsdagar per läsår (Engström, 2002).

I 1955 års undervisningsplan var hälsa och social fostran fortfarande viktiga delar. Vidare nämndes individualisering och samverkan mellan olika ämnen. När det gällde pojkar och flickor skulle de estetiska inslagen vara främst till för flickorna och tävlings- och

prestationsinslagen vara till för pojkarna. Under 1960-talet kom den beteendevetenskapliga forskningen om skolgymnastiken att bli intressant. Sedan tidigare hade fysiologisk forskning pågått, men den kom nu att trängas undan något. Nu blev frågor om hur undervisningen såg ut i praktiken och lärarnas inställning till innehåll och målsättning intressanta. I Meckbach & Söderström (2002) finns en studie från 1968 som visade att elever på låg- och mellanstadiet var fysiskt aktiva 40 % av tiden och passiva lika lång tid. Den tid som blev kvar gick till att plocka fram redskap och lyssna på instruktioner. Starten av beteendevetenskaplig forskning ledde till ytterligare studier av elevers attityder och inställning till ämnet gymnastik. Meckbach & Söderström (2002) visar Sven Setterlinds studie från 1975 där han konstaterade att elever med sämre fysiologiska resultat var negativt inställda till skolans gymnastikundervisning. Setterlind menade att elever med lägre fysisk kompetens oftare hamnar utanför och tog avstånd från skolans gymnastikundervisning. Eftersom att undervisningen tenderade att vara alltför tävlingsinriktad.

I Läroplanen för grundskolan, Lgr80, ändrades namnet från gymnastik till idrott. I samband med denna läroplan fick skolan även i uppgift att verka för jämställdhet mellan könen. Samundervisning infördes, och det var första gången i idrottsämnets historia som staten angav att flickor och pojkar skulle ha en gemensam undervisning på lika villkor (Engström, 2002).

### **2.3 Läroplan och kursplan**

Ämnet idrott och hälsa har, som nämnts ovan, minskat i antalet timmar under 1900-talet, och rapporter som redovisats tidigare i arbetet visar att ämnet inte har någon högre status och är mindre viktigt i jämförelse med andra skolämnen. Att idrott och hälsa ändå är ett betydelsefullt ämne betonas i läroplanen och i kursplanen. I kursplanen för idrott och hälsa kan man läsa om vad ämnet har för syfte och roll i utbildningen:

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. (*Kursplaner för grundskolan*, 2000, sid. 22).

I kursplanen går det att läsa om de mål som skolan skall sträva mot i ämnet Idrott och hälsa. Ett par av kursplanens mål riktar sig mot hur viktigt ämnet är för en god hälsa. Eleverna skall få möjlighet att lära känna sin egen kropp och skaffa sig kunskaper om hur olika former av rörelser påverkar deras hälsa. Förhoppningsvis skall eleverna stimuleras till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och kunna ta ett eget ansvar för sin hälsa. I kursplanen står det också att ett av målen är att eleverna skall utveckla sin sociala förmåga och kunna samspela med varandra. Vidare betonas att Idrott och hälsa är viktigt för ett psykiskt välbefinnande, och målet är att eleverna skall få en positiv självbild. I Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo94, står det på ett liknande men mera övergripande sätt om hur varje elev skall utveckla kunskaper om en god hälsa och veta hur den egna livsstilen påverkar hälsan samt även miljön.

## **2.4 Myndigheten för skolutveckling**

Myndigheten för skolutveckling har fått i uppdrag av regeringen att stödja och följa skolornas arbete med att genomföra det tillägg som gjorts till Lpo94 och i Lpf94, d.v.s. att erbjuda daglig och fysisk aktivitet. Myndigheten har samlat in beskrivningar om hur skolor och kommuner genomför uppdraget att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet. Som underlag till sin delrapport har myndigheten fått in beskrivningar från 150 kommuner. Vissa kommuner har skickat in samtliga sina skolors sätt att arbeta medan andra kommuner bara skickat in någon eller några av sina skolors arbeten med fysisk aktivitet. I myndighetens sammanställning framkommer att en del skolor inte ens är medvetna om de tillägg till läroplanen som gjorts medan andra skolor har gjort en rad åtgärder för att ge eleverna möjligheter till rörelse varje dag.

I sin delrapport till regeringskansliet har myndigheten kommit fram till ett antal synpunkter för att arbetet med fysisk aktivitet skall slå väl ut. Myndigheten skriver att för att nå de elever som inte är aktiva på sin fritid måste skolan försöka erbjuda möjligheter till varierande aktiviteter som upplevs meningsfulla. Vidare anser den att det krävs ett vidgat tänkande om vad som är fysisk aktivitet, och inte bara tro att det behöver handla om idrott. Det är viktigt att komma ihåg att vardagliga aktiviteter som att promenera, cykla och leka också räknas som fysiska aktiviteter. Myndigheten betonar lekens betydelse och menar att om skolan stimulerar och ger den utrymme kommer rörelsen automatiskt. Det gäller att se leken som en

förutsättning för lärande och utveckling. I delrapporten menar myndigheten att det redan nu kan anas att fysisk aktivitet under skoldagen gör det lättare för elever att koncentrera sig och att det skapar en lugnare skolmiljö. Framför allt poängteras att det sociala klimatet mellan elever och lärare blir bättre. Myndigheten för skolutveckling kommer att fortsätta arbetet med att följa upp skolornas sätt att använda daglig fysisk aktivitet, och resultatet redovisas i sin helhet i slutrapporten som kommer 2005.

Parallellt med detta arbete samverkar myndigheten dessutom med regeringens satsning ”Handslag med idrotten”. Denna satsning går ut på att idrottsrörelsen och skolan tillsammans skall försöka nå ut till barn och ungdomar som ännu inte är fysiskt aktiva. Föreningarna får ett ökat ekonomiskt stöd för att kunna öppna dörrarna för fler barn och ungdomar. Genom att gå ut till skolor och informera om sin verksamhet eller bjuda in till olika aktivitetsdagar skall föreningarna locka till sig fler aktiva. I uppdraget ligger även att arbeta med värdefrågor som jämställdhet, sexuella trakasserier, diskriminering och integration (*Delrapport till regeringskansliet*, 2004).

## **2.5 Effekter av fysisk aktivitet**

Det är idag vetenskapligt belagt att regelbunden fysisk aktivitet är en mycket viktig faktor för en god hälsa. Forskning visar att en otränad men normalviktig person har större risk för att dö för tidigt än den som är överviktig men tränad (Ekblom & Nilsson, 2000). Att undvika fysisk aktivitet under en längre tid kan få till följd att den fysiska funktionsförmågan, muskler, leder och skelett försämras. Människokroppen är skapad för rörelse, och för mycket stillasittande kan leda till en rad problem som t.ex. rygg- och ledbesvär, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, åldersdiabetes, tjocktarmscancer samt lindriga former av depression (Engström, 2002).

## **2.6 Hälsoprojekt**

Många företag har på senare år insett hur viktigt det är att de anställda är fysiskt aktiva för att de ska hålla sig friskare och må bättre. Det i sin tur leder till ett bättre arbetsklimat och bättre arbetsprestationer. Fysisk aktivitet gagnar på så vis den enskilda individen, företaget och på

sikt även samhället i form av en friskare befolkning (Ekblom & Nilsson, 2000). Inom skolan har det tidigare mest handlat om nedskärningar av antalet idrottstimmar men genom tillägget till läroplanen och en ökad medvetenhet om rörelsens betydelse arbetar även många skolor aktivt för att både personal och elever skall röra sig mer och må bättre (*Delrapport till regeringskansliet*, 2004).

Under hösten 1999 startades ett unikt hälsoprojekt, det s.k. Bunkefloprojektet, på Ängslättsskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö. Det unika med detta projekt är att eleverna varje dag skall ha en timmes schemalagd fysisk aktivitet. Klassens ordinarie idrottslärare undervisar tre idrottslektioner, och olika föreningsledare leder två aktivitetslektioner per vecka. Ett problem för alla skolor är hur man skall kunna leva upp till de goda intentionerna och uppställda mål i skolans styrdokument när tiden för idrott och hälsa inte räcker till. Att fokusera på en ökning av schemalagd undervisningstid blir därför naturligt. Detta utesluter dock inte den fortsatta diskussionen om innehåll och arbetssätt för att höja kvalitén i idrottsundervisningen. Eriksson (2004) menar att ett av projektets huvudsyften är att stimulera eleverna till en hälsofrämjande livsstil med ökad fysisk aktivitet även på fritiden och efter avslutad skolgång. För att uppnå detta syfte menar hon att det är av yttersta vikt att elevernas upplevelse av idrottsundervisningen blir så positiv och full av rörelseglädje som möjligt. Eriksson förklarar att det kan vara svårt för lärare att motivera eleverna med motoriska svårigheter om de inte har goda kunskaper om barns motoriska utveckling. Därför får de berörda lärarna och ledarna i Bunkefloprojektet handledning och utbildning i barns sensomotoriska utveckling och motorisk träning. Redan efter ett år av projektet menade forskningsledaren Ingegerd Eriksson att elevernas koncentrationsförmåga förbättrats. I Eriksson (2004) presenteras, som en del av Bunkefloprojektet, en avhandling från 2003, där hon redovisar att fysisk aktivitet har en klar inverkan på övriga resultat i skolan. Hennes studie omfattas av 251 elever i de lägre stadierna där de med fem timmars fysisk aktivitet och motorisk träning i veckan jämförs med dem som har två idrottslektioner i veckan. Studien visar att interventionsgruppen har bättre resultat på samtliga studerade delar av de nationella proven i svenska och matematik i årskurs två i förhållande till jämförelsegruppen (Eriksson, 2004).

## **2.7 Upplevelsens betydelse för ett aktivt liv**

### **2.7.1 Föreningsidrottens och skolidrottens möjligheter**

Riksidrottsförbundet (RF) gick inför valet 1994 ut för att försöka övertyga regeringen om idrottens betydelse. Det handlade om att idrotten är en underhållning som ger de aktiva lust och glädje och på så sätt skapar en positiv fritid. Idrotten fostrar barn och ungdomar och ger möjlighet till en god gemenskap och kamratanda. Genom att alla får chansen att delta utvecklas en ökad kroppslig kompetens och på sikt en bättre hälsa (Zäll, 1995).

Med ovanstående stycke är det möjligt att dra paralleller till dagens kursplan för idrott och hälsa i skolan där dessa positiva effekter av idrott också eftersträvas. Men bedrivs idrottsundervisningen på ett sådant sätt att barn får möjlighet att uppleva det positiva med idrott i skolan? Samma fråga går att ställa gällande föreningsidrotten. Zäll (1995) undrar om föreningsidrotten verkligen med gott samvete kan säga att man bedriver sin verksamhet på ett sådant sätt att barn och ungdomar får uppleva allt det goda med idrotten. Han anser att idrottsrörelsen bara lurar sig själva att tro detta. Han tar ett exempel som gäller lust och glädje där han ställer sig frågan om det är lustbetonat att som 8-årig back få besked av en vuxen att man under match eller träning absolut inte, under några som helst omständigheter, får gå över mittlinjen. Genom tillägget till läroplanen om ökad rörelse i skolan har frågan om hur inaktiva elever kan bli aktiva blivit högst aktuell. Är det möjligt att få alla att bli aktiva? Eller kan idrottsundervisningen trots allt anses som lyckad, om de flesta av eleverna tycks ha haft roligt och varit aktiva under ett idrottspass? Annerstedt (1995) menar att det inte spelar någon roll om huvuddelen av eleverna uppskattar idrottslektionerna och lär sig av den, om ett par i varje klass inte varit aktiva och lämnar lektionen med samma stora klump i magen som de hade när de kom. En sådan undervisning kan enligt honom inte under några omständigheter kallas för antingen bra eller effektiv.

### **2.7.2 Människans behov av rörelse**

Vi människor är levande varelser som har ett medfött behov av att röra oss. För många av oss har detta behov växt sig starkare genom positiva upplevelser av rörelser under vår uppväxt.

Men många är också de som fått sitt rörelsebehov skadat genom skolgymnastiken och den konventionella idrotten. Att bli sist vald i ett bollspel, att inte vara önskvärd i ett lag är ett exempel på detta. Om en människa bär med sig sådana negativa erfarenheter av idrott är det inte konstigt om denne skaffar sig en föreställning om att det är obehagligt att röra på sig. Idrott och rörelse blir på så vis förknippat med olust och obehag och den instinktiva lusten att röra sig trängs bort. Detta kan få svåra konsekvenser då rörelsen är ett sätt växa med sig själv. Genom rörelse tränar vi och utvecklar vår motorik, våra sinnen, vår fantasi och koordination, viktiga ingredienser för att vi skall må bra och leva ett aktivt liv (Malmberg, 1999).

### **2.7.3 Den lyckliga idrotten**

Malmberg (1999) delar in idrotten i tre olika delar. Dels den lyckliga idrotten som beskrivits ovan och som handlar om att vara, uppleva, upptäcka sig själv, nå harmoni, lossa spänningar, mod, nyfikenhet, inre kraft och självutlevelse. Nästa del kallar han för medicinsk idrott. Den består av att träna, förebygga skador, nå motståndskraft, allsidig träning, övertygelse, vetenskapliga rön, fysiologi och farhågor. Den tredje och sista delen är tävlingsidrotten och den handlar om att tävla, prestera, överträffa sig själv, vinna, maximal spänning, vinnarinstinkt, viljestyrka och självdisciplin.

Malmberg ger sin bild av idrotten när den är som allra bäst i hans ögon. Han kallar det den lyckliga idrotten. Den beskrivs som en produkt av varje människas fysiologiska förutsättningar. Med detta menas att den utförs efter varje individs kroppsliga villkor och behov. Den lyckliga idrotten är för upplevelsens skull, just här och just nu. Att få vara sig själv, att vara en del av ett sammanhang som är idrott och att njuta av ögonblicket kan vara en euforisk upplevelse. Träningen bedrivs inte för att nå resultat utan istället för att få en kroppslig kick. Att mäta tid, fart eller distans tillhör inte den lyckliga idrotten. Målen inom den lyckliga idrotten kan handla om att finna harmoni och utveckla nya färdigheter. Inte om att räkna tid och mäta då detta gör att det är lätt att pressa sig själv för mycket. Den lyckliga idrotten kan liknas vid snowboard. Snowboard handlar mycket om livsstil, attityder och äventyr. Hur man åker, varför man gör det och vad man har för filosofi och inställning till åkandet. Själva tävlandet och mätandet av färdigheter mellan åkarna är inte lika påtagligt som i andra idrotter. Upplevelsen, intrycken och den fria uppvisningen blir viktigare.

Malmberg vill inte kalla den lyckliga idrotten prestationsfri. Han menar att all fysisk rörelse innebär att du presterar något. Den lyckliga idrotten är inte heller att spela fotboll utan mål eller något liknande. Däremot är denna form av idrott fri från kravet att man tvunget måste tävla och mäta sig med varandra, och det är det som gör den till den lyckliga idrotten (Malmberg, 1999).

#### **2.7.4 Tävlingsmomentet**

En stor del av barns idrottsverksamhet består av att tävla, mäta och rangordna sig med andra. Tävlingsidrotten har ett starkt fäste, och idag ägnar sig de flesta barn i västvärlden åt denna form av idrott. Det är helt enkelt självklart att tävla, och man gör det för att vinna. Med vinster följer ära, och många är de som delar den grundläggande värderingen att det är bra att tävla. Att tävla och besegra motståndaren är en del av själva definitionen på idrott. Inom idrotten försöker man nå resultat och utveckling genom att den ena slår den andra som i sin tur förhoppningsvis eggas att besegra en tredje. På köpet får man i bästa fall spelglädje, personlig utveckling och kamratskap. I andra fall leder det till det motsatta, nämligen utslagning, fiendskap, våld och psykiska eller fysiska skador (Malmberg, 1999).

Malmberg (1999) menar att eftersom tävlingsidrottens idé är att hela tiden förbättra resultat är det lätt att ta i alldeles för mycket, man rycks med av prestationsdjävulen att prestera något som man inte är tränad för. Idrott kan då bli till något obehagligt som får vår lust att röra på oss att minska. I värsta fall har vi så många negativa upplevelser av idrott att vi avskyr den. Med tankar som att *i idrotten misslyckas du nästan alltid och du måste vara bäst annars är det ingen mening* är det förståeligt om vissa väljer att avstå från rörelse.

Zäll (1995) menar att idrotten säger sig bygga på lek och glädje, men i samma andetag betonar man också att tabeller och placeringar är viktiga. Det handlar om ett dubbelt budskap. Han hävdar att det är vanligt att det är den vuxne ledaren eller föräldrarna som tycker det viktigaste är att vinna och inte barnen. Idrotten måste vara tydlig med vad som gäller. Zäll ställer sig frågan om det är det lek, spontanitet och glädje som är det viktigaste eller om det är antalet vunna och förlorade matcher.



### **2.7.5 Idrottens egenvärde**

Om man utövar en aktivitet främst för att det är roligt kan man säga att aktiviteten har ett egenvärde. Om man däremot utövar en aktivitet för att t.ex. bli uttagen till en match eller vinna ett pris talas det om ett investeringstänkande. Fokus ligger på något efter aktiviteten och inte under tiden av aktiviteten, själva upplevelsen. I de flesta fall, oavsett om det handlar om barn, motionärer eller elitutövare, så råder det en kombination av egenvärde och investeringstänkande (Engström m.fl., 1996).

Det är lätt att få intrycket av att idrottsämnet i skolan mest betraktats utifrån ett investeringstänkande. Det har t.ex. handlat om hur idrottsämnet kan råda bot på ohälsan i samhället och idrottens och motorikens betydelse för förbättrad läsinläring. Arnegård (2002) anser att detta synsätt kan få till följd att man inte ser det värdefulla med idrottsämnet i sig. Egenvärdet kan ha stor betydelse för lärandet. Det kan skapa en vilja att ta sig an utmaningar och stärka individens självbild. Detta i sin tur kan leda till positiva spridningseffekter på andra ämnen. Men om aktiviteten bara är en metod för att uppnå något och inte har något egenvärde i sig så verkar lärandet avta. Det krävs en ansträngning och tidsinvestering för att kunna njuta av en aktivitet. Det kanske inte alla är beredda på att göra, och därför krävs det att lärare och ledare kan motivera eleven till denna uppoffring. Om upplevelsen, det kan handla om vilket ämne som helst i skolan, blir meningsfull så motiverar detta till ett positivt sätt att se till ett lärande här och nu (Arnegård, 2002).

## **2.8 Planering och utvärdering av idrottslektioner**

### **2.8.1 Planering**

Annerstedt (1995) menar att det inte är ovanligt att lärare som är vana vid att undervisa i klassrumsmiljö tycker att idrottspassen är stökiga. Det är svårt att kommunicera när eleverna rör sig över stora ytor, och med alla redskap och annat material framme kan det kännas okontrollerbart. Annerstedt hävdar att oavsett var undervisningen sker, utomhus eller inomhus, måste läraren se till varje elevs behov och organisera redskap och material så att undervisningsmiljön sporrar till lärande. För att uppnå detta mål krävs en noggrann lektionsplanering och en god kompetens om det man vill att eleverna skall lära sig. Även om

lektionsplaneringen är väl genomtänkt kan man inte gardera sig helt mot oförutsedda händelser. Annerstedt menar att en god planering underlättar arbetet och hjälper till att lösa eventuella problem som uppkommer. Han anser att vid sådana här tillfällen är det en fördel om pedagogen har egenskaper som flexibilitet, fantasifullhet och kreativitet.

Annerstedt (1995, sid. 114) redovisar vad forskarna Siedentop, Mand och Taggart med hjälp av forskning inom området kommit fram till för slutsatser som, enligt de själva, skall skapa en mer effektiv undervisning. Det handlar om att läraren bör skapa rutiner tillsammans med eleverna för att den knappa tiden i idrottshallen i så hög utsträckning som möjligt skall ägnas åt fysisk aktivitet. För att använda tiden på bästa möjliga sätt skall läraren även tänka på att ge korta och tydliga instruktioner. Att undervisa på ett engagerat sätt är viktigt för att få eleverna positivt inställda till idrottsämnet. Läraren bör visa hänsyn mot eleverna och inte avbryta under pågående aktivitet om det inte är absolut nödvändigt. En mycket viktig del i undervisningen är att försöka skapa övningar med passande svårighetsgrad som känns meningsfulla för alla elever. Att ställa höga men realistiska mål på varje elev är nödvändigt för att eleven skall utveckla sina färdigheter men också få ett gott självförtroende.

### **2.8.2 Utvärdering**

Annerstedt (1995) menar att det är viktigt att all undervisning utvärderas, så även idrottsundervisningen. Han påstår också att många lärare inte orkar utvärdera alla elever under varje termin. Han menar att utvärdering kan vara ett sätt att ställa diagnos på eventuella problem, underlätta för stödundervisning och avgöra om eleverna är mogna att ta nästa steg i utvecklingen av sina färdigheter. Det är hans övertygelse att en bedömning av varje elevs förmåga och färdighetsnivå är betydelsefull för att uppnå maximal utveckling och för att kunna individualisera undervisningen.

Det finns en rad olika sätt att utvärdera idrottsundervisningen på. Annerstedt menar att ett vanligt sätt högre upp i åldrarna är att genomföra tester före och efter en undervisningsperiod för att se om elevernas resultat och testvärden förbättrats. Ett annat sätt att utvärdera kan vara att genomföra enkätundersökningar för att få reda på elevernas attityder och upplevelser. Att låta eleverna skriva en uppsats om idrotten i skolan är ytterligare ett exempel. Annerstedt påpekar att även samtalet med eleverna är viktigt för att få reda deras erfarenheter och vad de

tycker och tänker om idrottsundervisningen. Att föra anteckningar efter varje lektion om några utvalda elevers entusiasm, medverkan och prestationer är ännu ett sätt att utvärdera. Så småningom har anteckningar om varje elev förts och gör det lättare för läraren att se om målen med undervisningen uppnåtts (Annerstedt, 1995, sid. 121).

I Annerstedt finns ett tänkvärt citat om hur han ser på idrottslektionerna:

Vi accepterar det faktum att alla barn inte tycker om idrott, men vi accepterar inte om det är deras erfarenheter från idrottslektionerna som är orsaken till att de inte tycker om idrott. Positiva upplevelser ger motiverade elever och det är grunden för att alla skall trivas och undervisningen skall upplevas som meningsfull (Annerstedt, 1995, sid. 121).

### **3. Empirisk del**

#### **3.1 Problemprecisering**

Vi har i vårt arbete visat på forskning kring fysisk aktivitet, vi har tittat på vad läro- och kursplaner säger om idrottsämnets innehåll och betydelse. Vi har även försökt belysa att det är viktigt att, i idrottsundervisningen, vara medveten om vad man gör. Elevernas upplevelse av idrottspassen kan påverka dem till att bli fysiskt aktiva eller, i värsta fall, fysiskt inaktiva. Med bakgrund av detta ställer vi oss följande frågor:

- Vad har eleverna i grundskolans lägre åldrar för inställning till ämnet idrott och hälsa?
- Vilken medvetenhet har eleverna om rörelsens betydelse?
- Vad anser eleverna och skolans idrottsansvariga om innehållet i idrottsundervisningen?
- Vad görs i skolan för att eleverna skall få möjlighet att röra sig varje dag?

#### **3.2 Val av material och metod**

Vi diskuterade sinsemellan vilket material och metod som skulle lämpa sig bäst för vår undersökning. Valet föll så småningom på enkätfrågor till eleverna därför att vi ville ta del av så många elevers åsikter som möjligt. Att intervjua samtliga elever ansåg vi inte vara möjligt med tanke på den tid vi hade till vårt förfogande. Intervjuer genomfördes istället med ett par, för vårt arbete, betydelsefulla personer med det yttersta ansvaret för idrott och hälsa på skolan. Vår undersökning bygger således på både kvantitativa och kvalitativa metoder.

#### **3.3 Urval**

Vi valde att utföra undersökningen på en skola i nordöstra Skåne där vi tidigare har haft vår praktik, den s.k. verksamhetsförlagda utbildningen. Skolan omfattas av elever från förskoleklassen till årskurs fem.

Vår enkätundersökning omfattades av en klass från varje årskurs. Det rörde sig om årskurserna två till fem som vi lärt känna och undervisat i ämnet Idrott och hälsa under en

tidigare period av vår lärarutbildning. Det var tänkt att undersökningen skulle ha omfattats av 72 enkäter men efter bortfall p.g.a. sjukdom blev det totalt 69 enkätsvar. Två personer i årskurs två och en i årskurs tre föll bort. Fördelningen av antalet elever var ojämn. I årskurs två och tre genomfördes 8 respektive 17 enkätundersökningar och i årskurs fyra och fem genomfördes 20 respektive 24 enkätundersökningar. Fördelningen av flickor och pojkar var relativt jämn men i denna undersökning har vi valt att inte fokusera på könsskillnader för att vi anser att man skall anpassa undervisningen till varje individ, oavsett könstillhörighet. Vi ser en fara med att förklara resultat efter könstillhörighet, eftersom det kan förstärka könsskillnaderna istället för att motverka dem.

Intervjuerna gjordes med rektorn på skolan och en fritidspedagog som undervisar en av barnskolorna, årskurs F-2, i idrott och hälsa. Denna person är dessutom ansvarig för olika projekt på skolan, för både personal och elever, som gäller idrott och rörelse.

### **3.4 Uppläggning och genomförande**

När vi planerade enkäten fick vi ta hänsyn till att det rådde åldersskillnad i undersökningsgruppen. Därför försökte vi formulera frågorna så att de skulle förstås av alla inblandade. För att inte trötta ut de personerna som skulle genomföra enkäten begränsades antalet frågor till sju stycken. ”Speciellt vid enkäter, där vi inte kan motivera personerna under själva besvarandet, kan för många frågor leda till att personerna inte bryr sig om att överhuvudtaget svara på enkäten” (Patel & Davidson, 2003, sid. 82). I vår enkät blandade vi frågor där eleverna skulle skriva egna svar och frågor med fasta svarsalternativ (Bilaga 1). Syftet med skrivfrågorna var att vi ville att eleverna skulle skriva egna svar för att vi på så sätt skulle få en tydligare bild av deras inställning till ämnet och dess innehåll. I frågorna med fasta svarsalternativ valde vi att endast benämna ändpunkterna på en skala från ett till fyra. Detta ger möjlighet till en lite friare tolkning av vad siffrorna två och tre står för. Anledningen till att vi valde att ha ett jämnt antal svarsalternativ, i det här fallet fyra, var för att på så sätt tvinga eleverna att ta ställning för eller emot det som det frågades efter (Patel & Davidson, 2003).

Innan enkätundersökningen kunde genomföras kontaktade vi rektorn på skolan som den skulle genomföras på. Vi förklarade syftet med vår undersökning och visade upp

enkätfrågorna för honom, och han gav oss sitt godkännande att genomföra undersökningen. Efter godkännandet genomförde vi en pilotstudie på en elev i årskurs två. Studien föll väl ut, och vi ansåg inte att vi behövde göra några förändringar. Därefter kontaktade vi även de berörda lärarna och frågade om de var intresserade av att ställa upp och hjälpa oss att genomföra undersökningen. Efter det att vi fått klartecken informerade vi eleverna om vårt arbete, visade upp enkäten och berättade om dess syfte. Vi berättade för eleverna att enkäten skulle göras anonymt och att vi inte tvingade någon till att svara på frågorna.

Vi valde att genomföra två s.k. personliga intervjuer. Dessa kännetecknas av att intervjuaren och respondenten för en dialog med varandra. En stor fördel med personliga intervjuer är att intervjuaren kan ställa följdfrågor och på så sätt få fram ett innehållsrikt material. Vi använde oss av semistrukturerade intervjuer där vi hade ett antal frågor att utgå ifrån, men under samtalets gång ställdes följdfrågor beroende på de svar vi fick (Christensen, 2001). Frågorna till rektorn respektive fritidspedagogen skiljde sig något åt då de har olika arbetsuppgifter och ansvarsområden. Intervjuerna ägde rum i en avskild miljö med så få störningsmoment som möjligt. Upplägget under de båda intervjuerna var att en av oss ledde samtalet och den andra skrev ner vad respondenten sade. Eftersom vi var två ansåg vi inte att vi behövde spela in intervjuerna på band. Att skriva ut intervjuer tar ofta lång tid att göra och genom att använda bandspelare kan spontaniteten i samtalet påverkas (Patel & Davidson, 2003).

### **3.5 Redovisning av enkätresultat**

Redovisningen av resultaten från enkäterna sker i både relativa och absoluta tal. De relativa talen står först och är avrundade till en decimal. De absoluta talen står inom parentes.

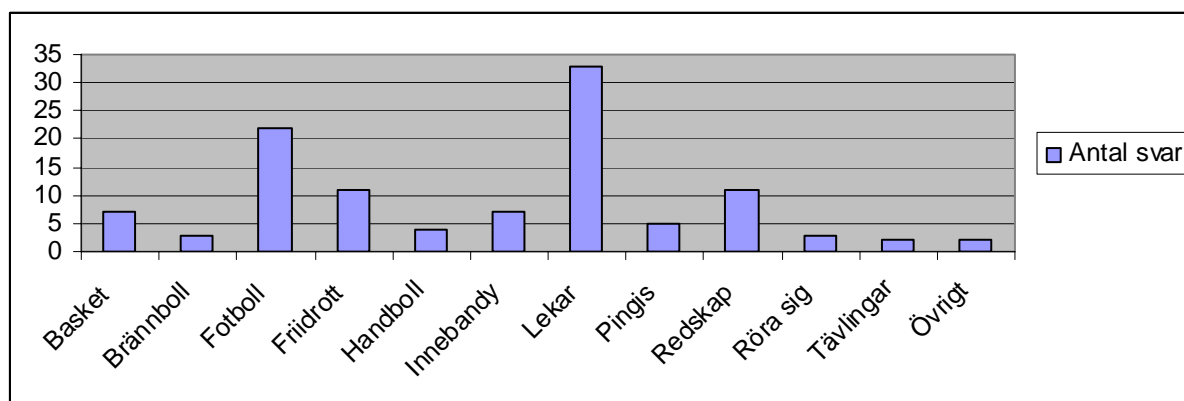
## Enkätfråga 1, Tabell 1

<i>Vad tycker du om idrottspassen i skolan?</i>					
	1	2	3	4	Totalt
	Tråkiga			Mycket roliga	
Årskurs 2			2	6	8
Årskurs 3		4	6	7	17
Årskurs 4	1	1	9	9	20
Årskurs 5			13	11	24
<b>Totalt</b>	<b>1,5%</b> <b>(1)</b>	<b>7,5%</b> <b>(5)</b>	<b>43%</b> <b>(30)</b>	<b>48%</b> <b>(33)</b>	<b>100%</b> <b>(69)</b>

Kommentar: Idrottspassen upplevdes positivt av de flesta i vår undersökning. Av de tillfrågade var 91 % (63) positivt inställda till idrottspassen. Endast en elev upplevde idrottspassen som tråkiga.

## Enkätfråga 2, diagram 1

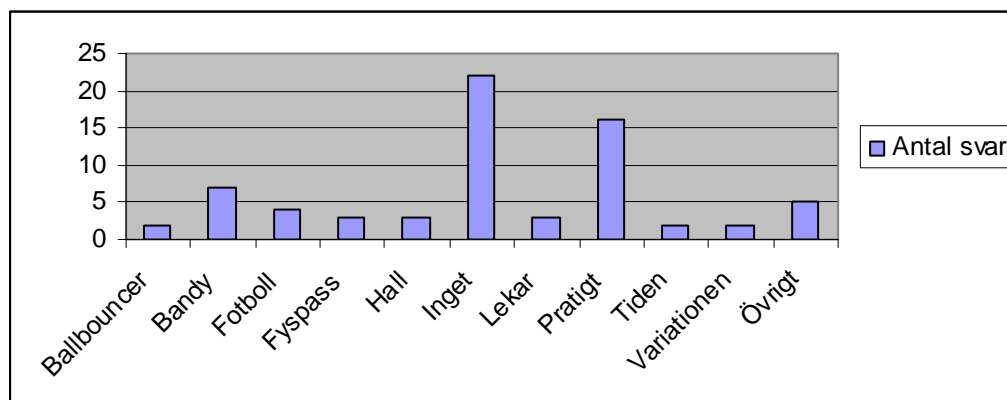
*Vad tycker du är roligast med idrottspassen i skolan?*



Kommentar: På den här frågan fick eleverna uppge fler svarsalternativ om de så önskade och totalt inkom 110 svar. Den mest populära aktiviteten var att leka lekar, som 30 % (33) av eleverna svarade. Eleverna uppgav både "leka lekar" och även några konkreta exempel på lekar som "bollen i burken" och "svansleken". Det mest populära bollspelet var fotboll, som 20 % (22) av eleverna svarade. I stapeln "Övrigt" finner vi svar som att samarbeta, röra sig och att allt är kul.

### Enkätfråga 3, diagram 2

Vad tycker du är tråkigast med idrottspassen i skolan?



Kommentar: Eleverna hade möjlighet att uppge fler än ett svarsalternativ även på denna fråga om de så önskade. Hela 32 % (22) av eleverna uppger att inget är tråkigt. Intressant är att en så stor del av eleverna som 23 % (16), uppger att det är för mycket prat mellan elever under lektionstid. Bakom ”Övrigt” döljer sig i denna fråga svar som att det är för lätt, ojämna lag, felaktiga domslut och idrott ute.

### Enkätfråga 4, tabell 2

<i>Tycker du det är viktigt att du under idrottspasset får ta ut dig så att du blir trött?</i>					
	<b>1</b> Inte alls viktig	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Mycket viktigt	Totalt
Årskurs 2	1	1	2	4	8
Årskurs 3	1	1	5	10	17
Årskurs 4	1	2	7	10	20
Årskurs 5		2	7	15	24
<b>Totalt</b>	4,5% (3)	9% (6)	30% (21)	56,5% (39)	100% (69)

Kommentar: En klar majoritet av eleverna tycker att det är viktigt att de får anstränga sig så att de blir fysiskt trötta. Hela 56,5 % (39) svarar att det är ”mycket viktigt” att de får bli trötta.



### Enkätfråga 4, tabell 3

<i>Tycker du det är viktigt att du under idrottspasset får leka?</i>					
	<b>1</b> Inte alls viktigt	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Mycket viktigt	Totalt
Årskurs 2			2	6	8
Årskurs 3	1	2	4	10	17
Årskurs 4	2	1	7	10	20
Årskurs 5	1	10	6	7	24
<b>Totalt</b>	<b>5,5%</b> (4)	<b>19%</b> (13)	<b>27,5%</b> (19)	<b>48%</b> (33)	<b>100%</b> (69)

Kommentar: Nästan hälften av eleverna svarar att leken är viktig men det finns även de som anser den som mindre viktig. Om man studerar de olika årskurserna för sig ser man att årskurs fem skiljer sig något från de övriga. I årskurs fem råder det delade meningar om lekens betydelse. Som vi såg ovan (enkätfråga 2) var leken den mest populära aktiviteten. Då frågades efter vad som var *roligast*, i denna fråga handlade det om hur *viktig* leken är. Om eleverna skiljer på dessa båda begrepp låter vi vara osagt.

### Enkätfråga 4, tabell 4

<i>Tycker du det är viktigt att du under idrottspasset får tävla?</i>					
	<b>1</b> Inte alls viktigt	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Mycket viktigt	Totalt
Årskurs 2	2	1	2	3	8
Årskurs 3	5	4	1	7	17
Årskurs 4	6	1	4	9	20
Årskurs 5	5	4	13	2	24
<b>Totalt</b>	<b>26%</b> (18)	<b>14,5%</b> (10)	<b>29%</b> (20)	<b>30,5%</b> (21)	<b>100%</b> (69)

Kommentar: På denna fråga råder det verkligen delade meningar. Om vi tittar på samtliga svar ser vi att 59,5 % (41) tycker att tävlingsmomentet är ett viktigt inslag under idrottspassen, 40,5 % (28) är av en annan uppfattning och anser just detta moment som mindre viktigt. Vi finner det extra intressant att så många tar klar ställning, alternativt ett eller fyra, till tävlingsmomentets betydelse.

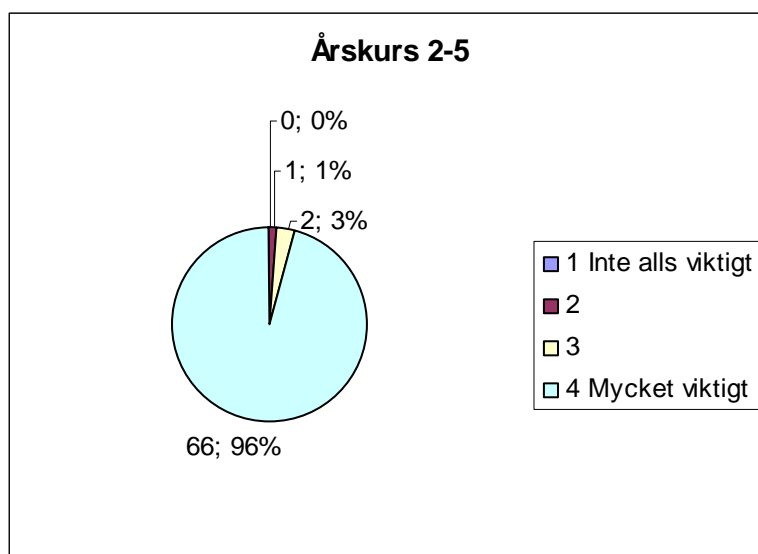
### Enkätfråga 4, tabell 5

<i>Tycker du det är viktigt att du under idrottspasset får lära dig samarbeta?</i>					
	<b>1</b> Inte alls viktigt	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Mycket viktigt	Totalt
Årskurs 2			1	7	8
Årskurs 3	1	1	1	14	17
Årskurs 4			3	17	20
Årskurs 5		2	2	20	24
<b>Totalt</b>	1,5% (1)	4,5% (3)	10% (7)	84% (58)	100% (69)

Kommentar: I denna fråga var elevernas inställning tydlig. Att samarbeta under idrottspasset ansåg de flesta som väldigt betydelsefullt.

### Enkätfråga 5, diagram 3

*Tror du att det är viktigt att röra sig för att man skall må bra?*



Kommentar: Att 96 % (66) av eleverna svarar att det är mycket viktigt att röra sig för att må bra talar ett tydligt språk. De är medvetna om rörelsens betydelse för en god hälsa.

## Enkätfråga 6, diagram 4-5

*Tror du att det går lättare att lära sig andra saker, t.ex. att läsa och räkna, om du rör på dig ofta? Varför?*

Diagram 4, 69 svar.

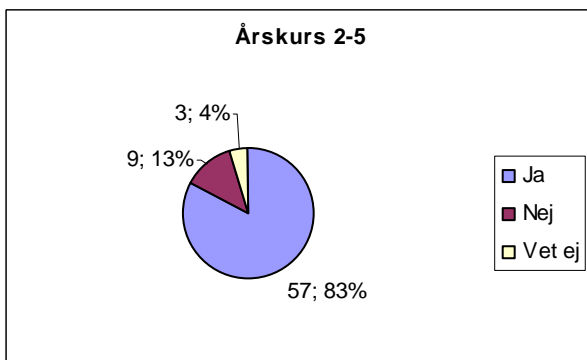
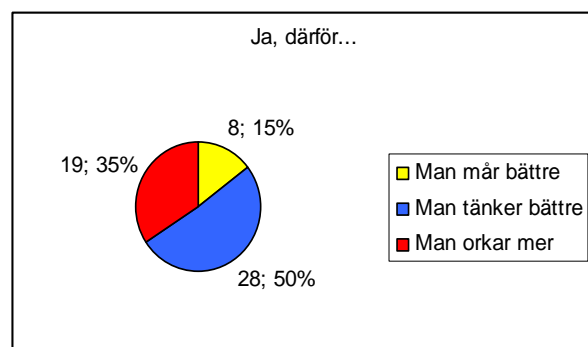


Diagram 5, 55 svar.



Kommentar: En stor del av eleverna, 83 % (57), ser ett samband mellan rörelse och lärande (diagram 4). Vi har delat in de som har svarat ja och har motiverat sitt svar i tre kategorier (diagram 5). Svaren under "man mår bättre" handlade om att rörelse gör att du mår psykiskt bra. Svaren "Man tänker bättre" handlade om bättre koncentrationsförmåga och att hjärnans kapacitet ökar. I den tredje kategorin, "Man orkar mer", syftade elevernas svar på att konditionen blev bättre och att det på så sätt blev lättare att lära.

### 3.5.1 Slutsatser av enkäter

De allra flesta elever som deltagit i vår undersökning upplever idrottspassen i skolan som något positivt. Men alla gör det inte. Sex personer har en negativ inställning till idrottspassen i skolan, och därför finns det mer att arbeta med. I vår undersökning ville vi se vad eleverna ansåg som viktiga inslag under idrottspassen. På frågan om det är viktigt att ta ut sig så man blir trött angav 87 % (60 av 69 elever) alternativ tre eller fyra på skalan. Detta tolkar vi som att eleverna är medvetna om nyttan av fysisk ansträngning, men det är en fri tolkning av oss. Det roligaste med idrottspassen, enligt eleverna, var att leka, men på frågan om hur viktig leken är gavs blandade svar. Störst oenighet var det i årskurs fem. En annan fråga där svaren varierade var den om tävlingsmomentets betydelse. Här tyckte 26 % (18) att det inte alls är viktigt att tävla, medan 30,5 % (21) tyckte det var mycket viktigt. Ingen annan fråga vi ställde

hade så skiftande svar, alla klasser inkluderade. Vi ställde också frågan om vikten av att få lära sig samarbeta under idrottspassen. Det visade sig att samstämmigheten var stor, 84 % (58 av 69 elever) ansåg det mycket viktigt att få lära sig samarbeta. I undersökningen visade det sig också att flertalet av eleverna ser ett samband mellan att röra sig och ha en god hälsa. Många av dem ser även ett samband mellan rörelse och lärande.

### **3.6 Redovisning av intervjuer**

Vi har valt att redovisa intervjuerna i löpande text för att det skall bli mer läsvänligt. Eftersom vi endast har genomfört två intervjuer var detta redovisningssätt möjligt.

#### **3.6.1 Intervju med rektorn på skolan**

I vårt samtal med rektorn (Bilaga 2) säger han att idrottsämnet är mycket viktigt. Han betonar starkt betydelsen av att röra sig mycket och menar att det finns en koppling mellan rörelse och lärande. Tyvärr, säger han i nästa mening, det är i dagsläget är för lite idrott på schemat.

Efter detta leds samtalet in på tillägget i läroplanen (Lpo94) som kom 2003 och som handlar om att sträva efter att ge eleverna möjligheter till daglig rörelse. Vi frågar om han känner till tillägget, och han säger att han självklart vet om det. Han berättar vidare att samtliga lärare på skolan vid ett tillfälle blivit informerade om tillägget. Vi blir då intresserade av att höra hur man konkret går tillväga för att skapa möjligheter till rörelse för eleverna. Rektorn berättar att man vidtagit åtgärder som att förlänga förmiddagsrasten från 20 till 30 minuter och att lärarna bryter av lektioner för att ge eleverna möjligheter till rörelse, t.ex. att springa ett par varv runt skolan. Dessutom arbetar man på skolan för att få fram resurser till en motorikbana som skall finnas på skolgården och förhoppningsvis skall ge ökade möjligheter till rörelse.

I början av vårt samtal sade rektorn att det är för lite idrott i skolan och återigen kommer samtalet in på just tidsaspekten. ”Jag skulle önska mig två timslånga idrottslektioner i veckan. Då skulle man kunna ha ett inne- och ett utepass men tyvärr är det inte möjligt i dagsläget p.g.a. schemalagningen”. Han berättar för oss att han har som mål att ha två schemalagda idrottspass i veckan inom en snar framtid.

Rektorn säger att han försöker få både lärare och elever positivt inställda till rörelse. Han menar att det är viktigt att lärarna är positiva till rörelse eftersom det speglar av sig på

eleverna. Lärarna har fått möjlighet att tillsammans testa olika aktiviteter som t.ex. golf, bowling och ridning. Att lärarna är aktiva bidrar till att de mår bättre, och det i sin tur leder till mindre sjukfrånvaro. Dessutom säger rektorn att den här typen av gemensamma aktiviteter stärker sammanhållningen bland lärarna och skapar en lagkänsla.

Samtalet fortsätter, och vi frågar om det finns idrottsutbildad personal på skolan. Vi blir inte direkt förvånade att svaret på frågan är nej. Vi frågar honom om han tror att undervisningen hade sett annorlunda ut om det funnits idrottsutbildad personal. Han svarar att det tror han, och menar att kvalitén och variationen förmodligen hade höjts. Detta leder oss in på vad rektorn har för insyn i idrottsverksamheten och hur den utvärderas. Svaret blir att insynen är ganska knapp, men att utvärdering görs precis som i alla andra ämnen.

Vi frågade i vår enkätundersökning hur eleverna såg på tävlingsmomentet och vi ville även ta del av rektorns inställning till detta moment. ”Ja, om det gäller att tävla mot varandra så skulle jag nog säga att det inte är så viktigt. Däremot kan man ju säga att eleverna tävlar mot sig själva hela tiden för att förbättra och utveckla sig. Men ett visst inslag av tävling är jag inte emot. Det är nyttigt att lära sig både att vinna och förlora”.

I kursplanen för idrott och hälsa står det att skolan skall sträva efter att stimulera eleven till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet. Vi blir då nyfikna på att höra om hur rektorn tror att man kan nå de inaktiva eleverna. ”Man kan nå dem genom mycket lek. Samtidigt tror jag att vuxnas deltagande är viktigt för att dra med sig eleverna till rörelse, vara ett lockbete för dem. Fritidshemmet har en mycket viktig roll vad gäller rörelse! Där finns det ofta möjligheter som tid, mindre krav, utemiljö och en idrottshall som står till förfogande”.

Som avslutning på vår intervju frågade vi vad rektorn önskade sig för att förbättra idrotten i skolan. Han svarade att han ville kunna anställa en person med idrotts- och friskvårdsutbildning som skulle ansvara för både elevernas och lärarnas hälsa samt vara ytterst ansvarig för idrottsundervisningen. Han önskade sig också en fullt utrustad idrottshall.

### 3.6.2 Intervju med fritidspedagog

Vi inleder vårt samtal med att fråga fritidspedagogen (Bilaga 3) om han anser att det är tillräckligt med idrott och rörelse i skolan idag? Han svarar att generellt sett är det för lite tid för både idrott som ämne och rörelse överhuvudtaget. Vidare säger han att det borde finnas utrymme för 2-3 idrottspass/vecka och någon form av rörelseaktivitet utöver det.

Fritidspedagogen vi intervjuar har varit verksam inom skolan sedan 1990, och vi undrar om han upplever att synen på idrotten i skolan har förändrats sedan dess. Han svarar att han tror att idrottspassen var något längre när han började arbeta. Men sedan säger han att man idag har en större medvetenhet om vikten av att röra sig och att rörelseaktiviteterna utanför idrottshallen har ökat under senare tid.

Vi fortsätter vårt samtal och frågar om vad han anser är det viktigaste vid planering och genomförande av en idrottslektion. ”För mig är aktivitetsgraden nummer ett. Jag vill att elever skall vara så aktiva som möjligt. Sedan försöker jag alltid ha någon ny aktivitet för att väcka deras intresse”. Han berättar att han använder sig av mycket lekar när han undervisar de yngsta åldrarna i idrott och uppskattar att 80 % av tiden ägnas åt lekar under idrottspassen. Vidare anser han att leken borde ha större plats i skolan än vad den har idag. Han funderar på om det inte vore bättre att börja en lektion med att leka och sedan arbeta med vad det nu kan vara för ämne, istället för som det ofta är nu, att kasta in leken när barnen börjar bli trötta.

Nästa fråga vi tar upp handlar om vad man kan göra för att nå de inaktiva barnen. Han anser att det är viktigt att skolorna samarbetar med olika föreningar. Att föreningar kommer ut till skolorna och presenterar sin verksamhet och låter eleverna prova på är ett bra sätt att skapa möjligheter för eleverna att röra på sig, säger han. Han berättar att hans arbetslag arbetar med något som de kallar ”spring-tajm”. Varje dag får eleverna springa korta sträckor, t.ex. till matsalen, för att förbättra elevernas grundkondition. Så småningom märker eleverna att de orkar mera, och då blir de mer positivt inställda till rörelse.

Som sagts tidigare har fritidspedagogen vi samtalar med även stor erfarenhet av föreningsidrott. Därför frågar vi honom om hur han ser på skillnaden mellan ämnet idrott och hälsa och föreningsidrotten. Han hävdar att det skall skilja mycket mellan dem. I skolidrotten

skall man ges möjlighet att testa allt, men visst finns det skräckexempel. Han berättar att han sett och hört om lärare som gång på gång genomför samma aktivitet utan att reflektera över det de håller på med. Föreningsidrotten är något helt annat då den är vald av barnen själva. Han påpekar att en gemensam nämnare för skolidrotten och föreningsidrotten är att alla skall ges möjlighet att delta. Vi pratar vidare om tävlingsmomentet och han tycker att det är ett inslag som skall vara med. Men, säger han, det är viktigt att prata och avdramatisera tävlingens betydelse. Det går också att hitta alternativa spel och metoder där det inte blir så tydligt vem som är vinnare eller förlorare. Han säger att det gäller att vara medveten om allt man gör och varför man gör det.

### **3.6.3 Slutsatser av intervjuer**

I våra intervjuer framkommer att både skolans rektor och fritidspedagogen anser att idrottsämnet är mycket betydelsefullt. Rektorn hävdar att det finns en koppling mellan rörelse och lärande som är viktig att ta tillvara på. De intervjuade personerna är eniga om att det i dagsläget är för lite idrott och rörelse på schemat.

Samtliga lärare på skolan har blivit informerade om det tillägg i läroplanen (Lpo94) som gjorts för att ge alla elever möjlighet till rörelse varje dag. Konkreta åtgärder som gjorts på skolan är att man har förlängt raster och att lektioner bryts till förmån för rörelse. Skolan har även ambitioner och planer på att förbättra skolmiljön så att den inbjuder till mer rörelse.

I intervjuerna svarade de tillfrågade att tävlingsmomentet skall vara ett inslag i idrottsundervisningen. Fritidspedagogen påpekar dock att det är viktigt att vara medveten om hur tävlingar kan påverka eleverna och han anser att det är av yttersta vikt att avdramatisera momentets betydelse. Han nämner alternativa spel och metoder som ett sätt att avdramatisera tävlingens betydelse.

På skolan finns ingen idrottsutbildad personal. Det är istället de respektive klasslärarna som undervisar i ämnet idrott och hälsa. Rektorn tror att kvalitén i idrottsundervisningen hade höjts om det funnits idrottsutbildad personal på skolan och självklart hade han gärna anställt en person med specifik ämneskompetens om det funnits möjligheter till detta.

Båda de intervjuade personerna har åsikter om hur man kan nå de inaktiva eleverna. Rektorn menar att de vuxnas deltagande är viktigt för att locka elever till rörelse. Han anser vidare att leken är mycket betydelsefull och att fritidshemmet har stora möjligheter att ge eleverna möjligheter till rörelse. Fritidspedagogen hävdar att det är viktigt att skolorna samarbetar med

olika föreningar. I och med detta samarbete får eleverna chansen att prova på aktiviteter och kanske finner de något som de tycker verkar kul att fortsätta med.

När fritidspedagogen planerar och genomför ett idrottspass är aktivitetsgraden det allra viktigaste. Han vill ha eleverna i rörelse så mycket som möjligt under den korta tid som finns till förfogande. Han försöker alltid att ha någon ny aktivitet vid varje lektionstillfälle för att väcka elevernas intresse och uppskattar att han, i de lägsta åldrarna, ägnar 80 % av tiden i idrottsundervisningen till olika lekar.



## 4. Diskussion

Vår enkätundersökning omfattades av 69 svar. Att dra för stora generella slutsatser av ett så begränsat antal går inte. Det är vi väl medvetna om. Vi valde att ge samtliga elever, oavsett årskurs, likadana enkätfrågor. Bakgrunden till detta var en pilotstudie som vi utförde på en elev i årskurs två. I efterhand kan vi konstatera att vi fick svar på alla frågor, och det tyder på att eleverna förstod innehållet och enkätens struktur. På en del av enkätfrågorna använde vi oss av svarsalternativ på en skala från ett till fyra. På detta sätt tvingar man eleverna att tycka till och välja sida, och det är vi medvetna om. Men vi ansåg att vi skulle få ut mer av vår undersökning på detta sätt. Som vi beskrivit tidigare i arbetet gick vi ut med information till både lärare och elever angående enkätundersökningen. Den genomfördes när respektive klassföreståndare ansåg det lämpligt. På vår enkät (Bilaga 1) finns sju frågor, men vi redovisar endast sex frågor i resultatdelen. Vi beslutade oss helt enkelt för att inte använda oss av fråga sju då vi inte ansåg resultaten som relevanta för undersökningen. En annan sak som kan kritiserats är att vi endast har genomfört två intervjuer. Vi inser så här i efterhand att det hade varit av intresse att intervjua andra lärare som undervisar i ämnet idrott och hälsa för att se om det finns några skillnader i deras sätt att se på idrott och rörelse.

I vår undersökning framkommer det att en klar majoritet av eleverna ser idrottspassen i skolan som positiva. Nästan hälften av dem ger idrottspassen högsta betyg och upplever dem som mycket roliga. Men vi kan också se på undersökningen ur ett annat perspektiv. Nämligen att sex av 69 elever har en negativ syn på idrottspassen, och då är siffrorna inte lika övertygande längre. Skall man som lärare vara nöjd och belåten över att flertalet av eleverna tycker om ämnet eller skall man vara besviken över att man inte lyckats fånga allas intresse? Annerstedt (1995) har sin uppfattning klar. Han anser att det inte spelar någon roll om huvuddelen av klassen tycker att lektionen varit rolig och lärorik, om en eller ett par lämnar den med samma stora klump i magen som de hade när de kom. En sådan undervisning kan, säger han, inte ens med bästa vilja i världen kallas för antingen bra eller effektiv. Vi delar Annerstedts uppfattning men är samtidigt medvetna om att det inte alltid är så enkelt att fånga alla elevers intresse och få dem aktiva. Men självklart måste detta vara målet, och vi anser det vara fullt möjligt. Om man som lärare är nöjd med att de flesta upplever idrottspasset som positivt följer man inte kursplanen för Idrott och hälsa. Där står det att skolan skall sträva efter att eleven:

”stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa” (*Kursplaner för grundskolan*, 2000, sid. 22).

Ett syfte med vår undersökning var att ta reda på vad eleverna och skolans idrottsansvariga anser om innehållet i idrottsundervisningen. Vi frågade bl.a. eleverna om vikten av att utgå så man blir trött, leka, tävla och samarbeta. I intervjuerna med skolans idrottsansvariga frågade vi också om innehållet men med andra typer av frågor. Elevernas svar visade att leken var det mest populära inslaget under idrottspassen följt av fotboll. Eleverna angav även flera andra bollsporter. De som fick flest svar av dessa var basket och innebandy. Undersökningen visade också att friidrott och användandet av olika redskap, som ringar eller i form av hinderbanor, var omtyckt i undervisningen. På frågan om vad eleverna tyckte var tråkigt med idrottspassen var det många som skrev ”inget” som svar. Det tyder på att många är nöjda med innehållet. Men det var en sak som många av eleverna var kritiska mot och lyfte fram, nämligen att de upplevde idrottspassen som stökiga med för mycket prat elever emellan. Våra egna erfarenheter säger oss att prattet till stor del beror på att eleverna vill för mycket och är ivriga att sätta igång med aktiviteten. Vi tror, för att råda bot på problemet, att det underlättar om läraren har ämneskompetens, ett tydligt ledarskap och är noggrann med planering och har fasta rutiner tillsammans med eleverna. Detta resonemang får stöd i Annerstedt (1995, sid. 114) där forskarna Siedentop, Mand och Taggart med hjälp av utförd forskning ger rekommendationer för en mera effektiv undervisning. De anser att läraren bör undvika långa instruktioner, skapa rutiner i idrottshallen, hålla eleverna aktiva på ett säkert sätt och få eleverna positivt inställda till idrottsämnet bl.a. genom realistiska och utmanande mål.

I våra intervjuer framkommer ett par saker angående innehållet i idrottspassen som vi vill lyfta fram. Rektorn tror att om det funnits idrottsutbildad personal på skolan hade förmodligen kvalitén och variationen i undervisningen blivit till det bättre. Vi håller med honom om detta och tycker att det borde vara en självklarhet att de som undervisar i ämnet idrott och hälsa har någon form av idrottsutbildning. I Tidsskriften *Svensk Idrott* menar Lars-Magnus Engström, professor i idrottspedagogik, att våra motionsvanor formas redan i uppväxten. Vi anser att det ligger mycket i detta påstående och är därför kritiska mot att man i dagens skola oftast bara har utbildade idrottslärare högre upp i åldrarna och inte i de lägre åldrarna. Fritidspedagogen framhåller att det viktigaste i planeringen av ett idrottspass, som han ser det, är att eleverna är så aktiva som möjligt och att de får chansen att testa nya aktiviteter så ofta som möjligt.

Resultaten från enkäten visade att eleverna uppskattar innehållet och att fritidspedagogen är väl medveten om vad han vill med det han gör. Våra egna erfarenheter säger oss att idrottslektionerna i de lägre stadierna inte alltid är så väl genomtänkta och det hade, som redan sagts i metoddiskussionen, varit intressant att få höra hur de andra lärarna på skolan tänker om innehållet i undervisningen.

Ett av de moment som intresserat oss extra mycket är tävlingsmomentet. Resultaten visar att detta moment är värt att diskutera mera. Vi finner en grupp som tycker det är mycket viktigt att få tävla under idrottspassen och en annan, nästan lika stor grupp, som tycker raka motsatsen. Malmborg (1999) skriver att man genom tävling i bästa fall uppnår spelglädje, personlig utveckling och kamratskap, men att den i värsta fall kan leda till utslagning, fiendskap, våld och psykiska och fysiska skador. Med vetskap om det som Malmborg skriver om kan man fråga sig om tävling skall vara ett inslag i undervisningen. Vi frågade rektorn på skolan om hans inställning till tävlingens betydelse, men han var lite kluven i denna fråga. Han tycker å ena sidan att tävling mot varandra inte behöver få så stort utrymme i undervisningen, men säger samtidigt att det är nyttigt för eleverna att lära sig både vinna och förlora. Dessutom menar han att eleverna ständigt tävlar mot sig själva för att utvecklas. Fritidspedagogen ser tävlingsmomentet som ett självklart inslag. Men han betonar hur viktigt det är att prata med eleverna och avdramatisera tävlingens betydelse. Han berättar också att det finns alternativa spel och metoder där det inte blir så tydligt vem som vinner eller förlorar.

Tävlingsmomentet kommer, på ett eller annat sätt alltid att finnas skolidrotten. Även i leken förekommer ofta ett visst inslag av tävling utan att man tänker på det. Vi har genom egna erfarenheter fått en uppfattning om att dagens idrottsundervisning i skolan är alltför lik föreningsidrotten där tävling och resultat genomsyrar verksamheten. Vi tror att för mycket tävling i undervisningen gör det svårt att uppnå vad som står i kursplanen, t.ex. att stimulera till ett bestående intresse för rörelse och utveckla en positiv självbild. För mycket tävling och resultatfixering kan enligt oss göra att elever inte blir delaktiga i den pågående aktiviteten och då är risken stor att eleven upplever den som tråkig. För mycket tävling kan också skapa en negativ självbild som i sin tur kan leda till att elever blir inaktiva. Malmborg (1999) menar att det är många som fått sitt rörelsebehov skadat genom negativa upplevelser av både skolgymnastiken och den konventionella idrotten. Annerstedt (1995) accepterar att alla elever inte tycker om idrott, men inte att det beror på de negativa erfarenheter de bär med sig från idrottslektionerna.

Eleverna i undersökningen är väl medvetna om rörelsens betydelse. Hela 96 % anser att det är viktigt att röra sig för att må bra. Att eleverna vet hur viktigt det är med rörelse för en god hälsa är positivt. Men det kan finnas en fara med att bara tala om idrott och rörelse som ett sätt för att råda bot på ohälsa. Arnegård (2002) menar att om man endast ser idrottsämnet på detta sätt förlorar ämnet värdet i sig. Vi själva ser idrottsämnet som väldigt viktigt i sig och anser att det skall vara kul och ge eleverna positiva upplevelser. Eleverna i undersökningen ser även andra fördelar med att vara fysiskt aktiva. Många anser att det är viktigt att genom rörelse träna det sociala samspelet och se ett samband mellan rörelse och lärande. I kursplanen för idrott och hälsa står det att: "Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utveckla en positiv självbild" (*Kursplaner för grundskolan*, 2000, sid.22). Eriksson (2004) visar i sin avhandling, som en del av Bunkefloprojektet, att de elever som har fysiska aktiviteter fem dagar i veckan har bättre resultat på de nationella proven i svenska och matematik än de som endast har fysiska aktiviteter två gånger i veckan. Vi menar att man kan utnyttja rörelsen mycket mer än vad som generellt sett görs i skolan idag. Det är fullt möjligt att göra rörelsen till ett naturligt inslag i de flesta skolämnen. Varför skall man sitta inne och räkna i matteboken när det är möjligt att vara ute och genomföra samma uppgift och samtidigt vara fysiskt aktiv?

Med hjälp av våra intervjuer har vi fått reda på vad som görs i den undersökta skolan för att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet. En åtgärd är att förmiddagsrasten förlängts med tio minuter för att främja lek och på så sätt även för rörelse. För att skapa fler möjligheter till rörelse bryts lektionerna av, och eleverna får t.ex. springa en runda. Skolans framtidsplaner är att göra skolgården än mer attraktiv för rörelse genom att bygga en stor motorikbana. Rektorn berättade att han tycker det är viktigt att personalen på skolan är positivt inställd till olika rörelseaktiviteter. Han menar att om lärarna är positivt inställda är det lättare att få eleverna att bli detsamma. Vi håller helt med för vi anser att det krävs ett genuint intresse och ett stort engagemang för att locka med andra människor oavsett vad det handlar om.

Vi hoppas att detta arbete väckt tankar och idéer om hur idrottsundervisningen och andra rörelseaktiviteter kan utformas så att eleverna blir aktiva och får ett livslångt intresse för fysiska aktiviteter.

I en vidare forskning hade det varit intressant att intervjua fler lärare som undervisar i idrott och hälsa och göra en jämförelse mellan de som har någon form av idrottsutbildning och de som inte har det. Vi säger inte att man inte kan vara en bra lärare i idrott och hälsa utan utbildning, men vi tror att undervisningen i ämnet hade nått ytterligare en dimension med välutbildade lärare.

## 5. Sammanfattning

I litteraturdelen har vi gett en historisk tillbakablick på ämnet Idrott och hälsa. Där visar vi hur ämnet utvecklats från i början av 1800-talet och fram till idag. Vi tar även upp vad läroplanen och kursplanen säger om Idrott och hälsa. Dessutom redovisas vad Myndigheten för skolutveckling säger i en första rapport om vad som bör göras för att få elever fysiskt aktiva. I litteraturdelen tittar vi också på effekter av fysisk aktivitet och hur upplevelser av skol- och föreningsidrott kan påverka människors rörelsebehov.

I vårt examensarbete har vi arbetat utifrån följande problemformuleringar:

- Vad har eleverna i grundskolans lägre åldrar för inställning till ämnet idrott och hälsa?
- Vilken medvetenhet har eleverna om rörelsens betydelse?
- Vad anser eleverna och skolans idrottsansvariga om innehållet i idrottsundervisningen?
- Vad görs i skolan för att eleverna skall få möjlighet att röra sig varje dag?

I vår undersökning använde vi oss av både kvantitativa och kvalitativa metoder. Vi genomförde 69 enkäter till elever i årskurserna två till fem och två intervjuer med skolans rektor och en fritidspedagog. Dessa två personer har ett stort ansvar för skolans idrottsundervisning samt olika hälsoprojekt för både lärare och elever. Resultatet av enkäterna redovisas i form av tabeller och diagram med tillhörande kommentarer.

Av resultatet att döma upplever de flesta elever att idrottspassen är roliga. Men det finns även ett fåtal som är negativt inställda till lektionerna, och de får inte glömmas bort. Resultatet visar också att eleverna är väl medvetna om rörelsens betydelse för en god hälsa och att de även ser andra fördelar med att vara fysiskt aktiva. Vi kan också konstatera att skolan arbetar aktivt för att skapa bättre möjligheter till rörelser för eleverna genom att förlänga raster, bygga motorikbana och lägga in rörelseaktiviteter under lektionerna.

## Källförteckning

Annerstedt, C, (1995) *Idrottsdidaktisk reflektion*. Varberg: Multicare Förlag AB.

Arnegård, J, (2002) Sportutövning som upplevelse. I Engström, L-M & Redelius, K (red.), *Pedagogiska perspektiv på idrott* (s.106-144). Stockholm: HLS Förlag.

Christensen, L, (2001) *Marknadsundersökning – en handbok*. Lund: Studentlitteratur.

*Delrapport till regeringskansliet* (2004) Myndigheten för skolutveckling. [www]. Hämtad från <http://www.skolutveckling.se>. Publicerat 25 augusti 2004. Hämtad 25 augusti 2004.

Eklom, B, Nilsson, J, (2000) *Aktivt liv – vetenskap och praktik*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Engström, L-M, (2002) *En av fyra tjejer blir aldrig svettiga av fysisk träning*. [www]. Hämtat från <http://www.svenskidrott.se>. Publicerat maj 2002. Hämtat 10 november 2004.

Engström, L-M, Fagrell, B, Forsberg, A, Nilsson, P, (1996) *Idrott för ungdom*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Engström, L-M, (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag.

Eriksson, I, (2004) ”Mer medveten motorisk träning behövs”. *Svensk idrottsforskning*, 13, 44-47.

*Kursplaner för grundskolan*, (2000)Utbildningsdepartementet. Stockholm: Skolverket/Fritzes.

*Läroplan för grundskolan, Lgr80*, (1983) Skolöverstyrelsen. Liber Utbildningsförlag, Stockholm.

*Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo -94*. (1999) Utbildningsdepartementet. Stockholm: Skolverket/Fritzes.

Malmberg, A, (1999) *Den lyckliga idrotten – en handbok*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Meckbach, J & Söderstöm, S, (2002) ”Kärt barn har många namn” – idrott och hälsa i skolan. I Engström, L-M & Redelius, K (red.), *Pedagogiska perspektiv på idrott* (s.209-239). Stockholm: HLS Förlag.

Patel, R, Davidson, (2003) *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Zäll, I, (1995) *Idrott på gott och ont*. Sober Förlag, Malmö.





