

# EXAMENSARBETE

*Hösten 2005*

*Lärarytbildningen*

## **Undersökning om Friskis & Sveltis Röris – Fortbildning för lärare**

**Författare**

Marie Larsson  
Johanna Persson

**Handledare**

Mariann Persson



# Undersökning om Friskis & Svettis Röris -Fortbildning för lärare

## **Abstract**

2003 kom ett tillägg till läroplanen om att skolan skall arbeta för att ge alla elever daglig fysisk aktivitet under skoldagen. Den ideella idrottsföreningen Friskis & Svettis har utformat och genomfört en halvdags ledarutbildning för lärare. Utbildningen har fått namnet "Röris" och utbildar skolpersonal om den fysiska aktivitetens betydelse. Utbildningen visar praktiskt hur lärare och skolpersonal kan använda utvalda rörelseprogram under skoldagen. Rörelseprogrammet är utformat att användas i skolan med barn i årskurs 0-3. Syftet med uppsatsen är att undersöka hypotesen att lärare som valt en fortbildning om rörelse använder sig av mer rörelse i verksamheten. För att kunna svara på denna hypotes har en undersökning skett genom att beskriva vilken typ av lärare som deltar i "Röris" utbildningen och hur mycket lärare använder sig av Röris i verksamheten. En enkätundersökning har genomförts och besvarats av 36 verksamma pedagoger som genomfört Friskis & Svettis halvdagsutbildning. Resultatet i enkätundersökningen visar att lärare som fullföljt Röris utbildningen i hög utsträckning använder Röris programmet i undervisningssituationer samt är medvetna om rörelsens betydelse och/eller blivit mer medvetna om rörelsens betydelse för barns fysiska och sociala förmåga.

**Ämnesord: Fysisk aktivitet, rörelse, fortbildning, lärarrollen**



# Innehållsförteckning

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Förord</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>1. Inledning</b> .....                                       | <b>6</b>  |
| 1.1 Syfte.....  | 6         |
| 1.2 Uppsatsens disposition.....                                 | 6         |
| <b>2. Litteraturgenomgång</b> .....                             | <b>8</b>  |
| 2.1 Bakgrund.....   | 8         |
| 2.2 Uppsatsens teoretiska utgångspunkt.....                     | 8         |
| 2.3 Vad säger styrdokumentet om fysisk aktivitet i skolan?..... | 9         |
| 2.4 Skolans roll för elevers fysiska aktivitet.....             | 10        |
| 2.5 Lärares roll och uppdrag för att öka fysisk aktivitet.....  | 11        |
| 2.6 Ledarskap bland lärare.....                                 | 12        |
| 2.7 Ledartyper ur ett skolperspektiv.....                       | 13        |
| 2.8 Friskis & Svettis rörelsefortbildning för lärare.....       | 14        |
| <b>3. Empirisk del</b> .....                                    | <b>15</b> |
| 3.1 Problemprecisering.....                                     | 15        |
| 3.2 Val av metod.....   | 15        |
| 3.3 Pilotundersökning.....                                      | 16        |
| 3.4 Urval.....  | 16        |
| 3.5 Etiskt övervägande.....                                     | 16        |
| 3.6 Genomförande.....   | 16        |
| 3.7 Bearbetning av enkät.....                                   | 17        |
| <b>4. Resultat</b> .....  | <b>18</b> |
| 4.1 Beskrivning av undersökningsgruppen.....                    | 18        |
| 4.2 Effekter av Rörisutbildning.....                            | 19        |
| 4.3 Lärares påverkan.....                                       | 19        |
| 4.4 Ledartyp.....   | 20        |
| 4.5 Förekomst av Röris i verksamheten.....                      | 21        |
| 4.6 Utveckling av ledarrollen.....                              | 22        |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>5. Diskussion.....</b> | <b>24</b> |
|---------------------------|-----------|

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>6. Sammanfattning .....</b> | <b>27</b> |
|--------------------------------|-----------|

### **Figurförteckning**

Diagram 1. Effekter av ”Röris” i verksamheten efter genomgången fortbildning.

Diagram 2. Uppskattning av lärarna själva om deras påverkningsgrad.

Diagram 3. Ledartyp tillhörighet som lärarna anser sig ha.

Diagram 4. Omfattning av ”Röris” verksamhet under skoldagen.

Diagram 5. Hur mycket anser lärarna att de påverkats i sin ledarroll av ”Röris”.

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Källförteckning:.....</b> | <b>28</b> |
|------------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>Bilagor .....</b> | <b>31</b> |
|----------------------|-----------|

Bilaga 1

Bilaga 2

## Förord

Vi är två lärarstudenter som läser på Högskolan Kristianstad med inriktningen Lek, utveckling och lärande, en inriktning som vänder sig till lärare som ska arbeta med barn i åldrarna 0-6 år. I den verksamhetsförlagda utbildningen under vår studietid har vi varit ute och förvärvat erfarenheter från många olika skolor och förskolor i Skåne.

Genom specialiseringen ”Idrott och rörelse för barn” hösten 2004 kände vi oss engagerade och insåg att vi som lärare kan spela en avgörande roll för barn och ungdomars fysiska utveckling och hur positivt den kan påverkas med ett medvetet ledarskap. På vår fritid är vi båda ledare inom barngymnastik för barn i åldrarna fyra till sju år och familjegympa. Det är genom dessa barn och vuxna som vi mött som vi har fått höra talas om ”Röris” - en utbildning som Friskis & Svettis startade år 2003. Friskis & Svettis är en ideell idrottsförening som arbetar för att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning med hög kvalitet. Eftersom vi anser att barn och ungdomar behöver röra på sig för att må bra och att fysisk aktivitet hänger ihop med inläring. Väcktes vår nyfikenhet på hur man använder sig av organiserad rörelse tillsammans med barn i skolverksamhet.

Vi vill tacka alla pedagoger som deltagit i enkätundersökningen, utan er hade vi inte kunnat genomföra studien. Vi vill också tacka Friskis & Svettis för informationen vi fått samt att vi fick medverka vid höstens ”Röris” utbildning år 2005. Ett stort och speciellt tack vill vi ge till vår handledare Mariann Persson, för att hon hela tiden hjälpt oss framåt i arbetet med sin konstruktiva kritik.

Kristianstad hösten 2005

*Marie Larsson & Johanna Persson*

## **1. Inledning**

Nedan förklaras begreppen fysisk aktivitet, rörelse och ledarskap så att de ska tydliggöras för läsaren. I uppsatsen behandlas styrdokument och tillägget om fysisk aktivitet som kom år 2003 samt läroplanerna för det obligatoriska och frivilliga skolväsendet. Dessa styrdokument har lärare som grund för arbetet i skolan. I uppsatsen förkortas läroplanerna för grundskolan med ”Lpo 94” och läroplanen för gymnasieskolan med ”Lpf 94”.

Folkhälsoinstitutets (1996) definition av fysisk aktivitet är ett allsidigt begrepp som står för kroppsrörelse under arbete, fritid och olika former av kroppsövningar. Det kan vara till exempel idrott, lek, gymnastik, motion och friluftsliv. Rörelse och fysisk aktivitet betyder ungefär samma sak men i rörelse fokuserar man på motoriken det vill säga samspelet mellan muskler och nerver.

### **1.1 Syfte**

Syftet med uppsatsen är att undersöka hypotesen att lärare som valt en fortbildning om rörelse använder sig av mer rörelse i verksamheten. För att kunna svara på denna hypotes bör detta ske genom att beskriva vilken typ av lärare som deltar i Rörisutbildningen och hur mycket de använder sig av Röris i verksamheten efter genomgången fortbildning.

### **1.2 Uppsatsens disposition**

I kapitel två följer en litteraturredel, där tidigare forskning av rörelsens betydelse för barns utveckling och inläring presenteras samt betydelsen av lärarens roll som ledare. I skolan är läraren ledaren och har olika styrdokument att jobba efter, som bland annat läroplanen och kursplaner. Uppsatsen visar på styrdokument som tar upp vikten av rörelse och hälsa. Genom att redogöra för Landin & Hellströms (2001) olika typer av ledare ur ett idrottsperspektiv samt presenteras läraren som ledare under andra rubriker. Så vill uppsatsen peka på förhållningssätt och tankegångar som är viktiga egenskaper hos alla lärare. Uppsatsen vill förtydliggöra för ett medvetet ledarskap där läraren ser kopplingar med sina val och följer de kan få i verksamheten. Uppsatsens teoretiska utgångspunkt är ur ett sociokulturellt perspektiv, som enligt Säljö (2001) ser på lärandet som ett samspel med andra människor. Även samspelet och



reflektioner över andras lärande är viktigt i ledarskapet, detta bekräftar Wikberg (1998) genom att beskriva betydelsen av ledarskapet i grupprocesser och inläring. Det har inte varit möjligt att göra en jämförelse med andra resultat på vad en fortbildning i rörelse ger lärare. Detta eftersom det inte finns någon aktuell forskning.

## **2. Litteraturgenomgång**

I litteraturdelen lyfts bakgrunden till uppsatsens problemområde. Vidare beskrivs olika styrdokument som behandlar fysisk aktivitet, lärarens roll och uppdrag för att öka fysisk aktivitet. Uppsatsen betonar vikten av ledarskapet hos lärare, som ledare och skolans roll för elevers fysiska aktivitet samt en kort beskrivning av Friskis & Svettis och Rörisutbildning.

### **2.1 Bakgrund**

I dagens samhälle är barn och ungdomar stillasittande och deras matvanor är överlag dåliga, vilket innebär att de äter mer fet mat och socker. Orsaker till att övervikt och fetma har ökat bland barn och ungdomar är låg fysisk aktivitet och ett högt energiintag via maten. Ett försämrat hälsotillstånd idag kan även ha betydelse i framtiden då följsjukdomar som diabetes och hjärtsjukdomar, detta kan ge konsekvenser i framtiden då dagens barn är framtidens vuxna (Rasmussen m.fl. 2004). Skolan har minskat antalet timmar i ämnet idrott och hälsa vilket innebär att det blivit färre timmar i veckan då barn och ungdomar får utöva fysisk aktivitet när de är i skolan (Folkhälsoinstitutet, 1996). Rasmussen m.fl. (2004) menar därför att det är av stor betydelse att barnen får röra sig i skolan under skoldagen då många barn inte utövar någon fysisk aktivitet på sin fritid. Ericsson (2003) skriver att de barn som inte är fysiskt aktiva på sin fritid kan endast nås vid skolans obligatoriska undervisning.

### **2.2 Uppsatsens teoretiska utgångspunkt**

Säljö (2000) skriver om lärande enligt det sociokulturella perspektivet. Det sociokulturella lärandet är inte något bestämt som sker i olika typer av situationer eller miljöer. Lärande är ett resultat av mänsklig verksamhet, det kan inte kopplas direkt till skola och undervisning. Människan lär sig i skola och genom undervisning men lärandet är inte begränsat till dessa miljöer. Många av de grundläggande kunskaper och färdigheter människan behöver skaffar man sig genom familj, vänner, arbetsplatser, alltså i miljöer som inte har det direkta syftet att ge kunskap. Lärandet sker i samspråk mellan människor och kan utspela sig både i grupp och på individuell nivå. Det finns en möjlighet att i samtal, händelse eller handling att det kommer inträffa eller sägas något som individen eller gruppen tar med sig för att använda i en framtida situation. Det är viktigt att inse att de vardagliga erfarenheterna och de kommunikativa och

fysiska aktiviteter som samhället erbjuder innehåller en pedagogik som är betydligt mer övertygande än traditionell undervisning. Även de sätt som människan lär och tar del av kunskap är beroende av vilka kulturella omständigheter man lever i. Hur människan lever och var man lever är avgörande för vilken kunskap människan behöver för att klara av det vardagliga livet. I detta perspektiv ser man fysiska redskap i vår omgivning som bidragande faktorer till lärande och utveckling. De fysiska redskapen har utvecklats för att hjälpa människan hantera problem som de inte klarar av. Mycket av det människor stöter på i omvärlden överstiger dess naturliga styrka och förmåga, däremot kan den kunskap människan har bli till stor hjälp då den kan byggas in i de fysiska redskapen och sedan användas i det sociala livet.

### **2.3 Vad säger styrdokumentet om fysisk aktivitet i skolan?**

Ett av lärarnas uppdrag i skolan är att utgå från läroplanen. I grundskolans läroplan står: ”skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskap om förutsättningarna för en god hälsa samt ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön” (Utbildningsdepartementet 1994, s.18). Ytterligare styrdokument som lärarna har att utgå från är olika kursplaner i de olika ämnena. I kursplanen för idrott och hälsa står följande mål att uppnå:

- utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild,
- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv,
- stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)).

År 2001 kom en rapport från regeringen om att man måste göra något åt barn och ungdomars försämrade hälsotillstånd. Projektet ”Sätt Sverige i rörelse” påbörjades samma år (Strandell, 2002). Syftet med projektet var att långsiktigt förändra inställningen till fysisk aktivitet i tidig

ålder. Från och med februari år 2003 kom det ett tillägg i Lpo 94: ”skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen [...] även hälso- och livsstilsfrågor skall uppmärksammas” ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)) för Lpf 94 kom följande mål: ”skolan skall utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens samt uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor. Skolan skall även sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter” ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)). Läroplanen ger inga direkta direktiv på hur mycket tid det ska användas till fysisk aktivitet i skolan, däremot skriver Östros i sin delrapport om fysisk aktivitet att regeringen satt ett riktmärke på att det ska vara minst 30 minuter per dag ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)).

## **2.4 Skolans roll för elevers fysiska aktivitet**

Forskning visar på att fysisk aktivitet hjälper till att göra kropp och själ redo för att använda huvudet, samt att kroppen blir förberedd att arbeta både fysiskt och psykiskt när vi får fysisk aktivitet (Folkhälsoinstitutet, 1996). Fysisk aktivitet har stor betydelse för barns utveckling. För att barn ska nå en utveckling inom fysiska och psykiska områden krävs det samarbete mellan nerver, muskler och hjärnan. Rörelsen har betydelse för grov- och finmotorik, perception, koncentration och uthållighet. Genom att använda rörelse i lek tränas många sinnen samtidigt (Sandborg-Holmdahl & Stening, 1993). Har barnet inte de grundläggande motoriska färdigheterna som att åla, klättra, gå, hoppa och springa kan det leda till att barnet får det svårt för att följa med och koncentrera sig på undervisningen. Detta gäller även om barnet har svårigheter med de små motoriska rörelserna som att prata, teckna, skriva och läsa (Folkhälsoinstitutet 1996). Langlo Jagtoien m.fl (2002) menar att träna rörelser och sinnen så att de motoriska färdigheterna blir automatiserade, kan öka inläringen. Barn med svårigheter med motoriken har visat sig ha svårigheter med läs- och skrivinläringen senare i skolan (Kadesjö & Gillberg, 2000). Ericsson (2003) beskriver i sin avhandling att medveten motorisk träning visar på skillnader mellan elever med god motorik och elever med motoriska brister. Ericsson menar att motoriska brister kan minska med mer fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan. Folkhälsoinstitutet (1996) pekar på att rörelsen har stor betydelse när det gäller varierad och rätt motorisk träning. Genom att barnet får positiva upplevelser av rörelse stärks barnets självförtroende och självkänsla. Ett starkt självförtroende och en bra självkänsla är faktorer som ökar förutsättningarna för att barnen skall må bra och kunna ta till sig undervisningen i klassrummet.

I Östros slutrapport ([www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)) beskrivs olika skolors arbete med daglig fysisk aktivitet. Daglig fysisk aktivitet har visat sig ha positiva effekter enligt lärare, elever, rektorer och föräldrar. Eleverna är gladare och det är mycket lugnare i klassrummen, koncentrationen och den sociala miljön i skolorna har förbättrats. Detta har lett till att elevernas kunskapsutveckling har påverkats positivt. Östros pekar även på vikten av vuxnas deltagande och inblandning för att komma framåt i arbetet med fysisk aktivitet. Det är av betydelse om rektorn driver på och stödjer arbetet och att det görs en koppling till skolutveckling eftersom fysisk aktivitet underlättar elevers kunskapsutveckling.

## **2.5 Lärarens roll och uppdrag för att öka fysisk aktivitet**

I det samhälle vi lever i idag där utveckling och förändring sker påverkas även läraruppdraget, skolan ställs inför nya utmaningar och krav. Det krävs då att elever och lärare har tilltro, vilja och lust att lära (Sträng 2005). I *"Yrkesetiska principer för lärare"* (2002, s.130) står det att "lärare ska ta ansvar för att utveckla sin kompetens både när det gäller yrkets utveckling och innehållet i undervisningen". Även Wallskog (1999) anser att vi lever i en värld där det pågår ett livslångt lärande där människor har behov att ständigt söka ny kunskap och förbättra sin egen förmåga. Kompetensutveckling kan ske genom fortbildning, i form av kurser, konferenser och studier genom handledning och konsultation, reflektion och samtal i det vardagliga arbetet. Fortbildning bör ske genom uttalade och aktuella behov, där man utgår från verksamheten och individens behov. Medveten kompetensutveckling styrker lärarnas möjlighet att ge god kvalitet i sitt arbete, vilket som helhet ger ett hållbart resultat på kort och lång sikt i verksamheten. För att skapa arbetsglädje, kraft och energi krävs det att man är engagerad och har en framtidstro.

Persson (2004) beskriver skolan som Sveriges största arbetsplats, det finns inget organ i samhället som har så stort inflytande under så lång tid som skolan. Colnerud (2002) menar att eleverna som är i skolan är utlämnade till de lärare och övriga vuxna som de möter i skolan. Eleverna är unga och har svårt för att avgöra vad som är bra för dem, ansvaret faller då tungt på professionaliteten hos lärarna. Lärarens insikt om sitt yrkesetiska ansvar får betydelse för elevens liv i skolan. I *"Yrkesetiska principer för lärare"* (2002, s.130) står följande: "Lärare arbetar utifrån en vetenskaplig kunskapsbas kring lärande och vidareutvecklar det pedagogiska arbetet enligt aktuell forskning och beprövade pedagogiska erfarenheter".

## 2.6 Ledarskap bland lärare

Carlsson & Nilsson (1999) menar att vara ledare innebär att man har ansvar för andra och inte bara för sig själv. Nationalencyklopedins (2005) definiering av "ledarskap" är att ha en bestämmande ställning. Det finns ledartyper på olika nivåer. Ledarskapet anser Wikberg (1998) är en av de faktorer som är viktig för att det påverkar inläring, arbetsklimat och grupprocesser. Ledarskapet är inte något man föds med utan det är något man kan utveckla. För att utvecklas vidare gäller det att anta utmaningar och att omgivningen accepterar personen som ledare. Detta har i stor utsträckning med ledarens förhållningssätt och attityder att göra. De grundläggande värderingarna man har påverkar hur man handlar och på vilket sätt man löser frågor och problem på. Egenskaper som att skapa förtroende, vara modig, hålla det man säger och dela med sig av kunskaper är något man behöver för att inge förtroende hos sina medarbetare, liksom att vara en förebild för andra. Landin & Hellström (2001) poängterar vikten av att stödja, utveckla och stärka sina medarbetare. Att ha egna förebilder är ett måste för att kunna utveckla ett bra ledarskap. Även om man har en stark förebild menar Carlsson & Nilsson (1999) det krävs att man hittar sitt eget sätt att leda. Förebilderna kan vara människor som har förhållningssätt, kunskaper, erfarenheter och förmågor som man tycker är bra och som man själv gärna vill utveckla själv.

Att en ledare utgår från sina egna egenskaper och sin egen självkänedom menar Landin & Hellström (2001) är en förutsättning. Carlsson & Nilsson (1999) anser att en positiv självbild återspeglar sig på vad man bär med sig för erfarenheter ifrån sin uppväxt. Utifrån de erfarenheterna har man byggt och bygger vidare. För att utveckla sitt ledarskap är målet att sätta individen i centrum. Som ledare krävs det att man är medveten om sina dåliga sidor och erfarenheter eftersom man påverkar sin omgivning både positivt och negativt (Landin & Hellström 2001). Carlsson & Nilsson (1999) skriver att kompetens är vilken utbildning och vilka erfarenheter man har men även hur man beter sig och hur man ser ut. Ledaren påverkar omgivningen med sitt beteende, därför krävs det ett positivt förhållningssätt och god självkänedom. Det gäller att göra medvetna val och att ta ansvar för dem. Landin & Hellström (2001) anser att den som visar lust och engagemang för andra blir tilltalande för omgivningen.

## 2.7 Ledartyper ur ett skolperspektiv

Landin & Hellström (2001) presenterar tre typer av ledare i sin bok om ledarskap ur ett idrottsperspektiv. Dessa tre ledartyper har vi använt som utgångspunkt i vår uppsats. De är utvalda att presentera olika lärarstilar eftersom det finns egenskaper i de tre olika ledartyperna som anses vara viktiga för lärare i skolan.

Som *operativ ledare* har man lätt för att fatta beslut. Man är inriktad på handling och är även målinriktad och fokuserad på det som händer. När det är något som ska göras funderar ledaren inte så mycket på saker fram och tillbaka utan fattar snabbt ett beslut och handlar därefter. Om det skulle visa sig att det inte stämmer eller funkar går ledaren hellre tillbaka och ändrar. Problem som dyker upp på vägen löser den operativa direkt. Den operativa ledaren har en vilja att vara effektiv men detta kan leda till att tempot blir för högt och att beslut fattas för fort. Det kan uppstå konflikter med arbetslaget eftersom denna typ av ledare ofta har en hög självuppfattning, och ger intryck av att anse sig vara bättre än övriga (a.a).

Den *innovativa ledaren* har många idéer och ser inga hinder på vägen fram för att nå sina mål. Den positiva synen har ledaren med sig i allt, tror på sig själv till hundra procent och är orädd för att lösa problem. Den innovativa ledaren har inga problem med att få arbetskollager och arbetskamrater att ansluta sig till egna idéer. Ledaren kommer ofta med mycket idéer och får ofta positiv respons från andra. Ofta har den innovativa ledaren projekt på gång. Att använda sig av läroboken anses inte som det viktigaste av ledaren utan menar att det finns andra lösningar. Att ha många idéer kan ibland bli till nackdel, allt är kanske inte genomförbart. Det kan vara en nackdel att hela tiden försöka förnya, vissa förändringar kanske inte är positiva utan behöver förbli lika en längre tid. Risken är stor att ledaren påbörjar nya projekt innan det första är avslutat, detta kan leda till att inget projekt blir färdigställt (a.a).

En *coach* som ledare är duktig på att hålla uppe stämningen i gruppen och få alla att dra åt samma håll. Coachen är inte konflikträdd utan får ofta vara medlare och hjälpa till att lösa situationer som dyker upp. Som ledare och medmänniska är coachen lyhörd och empatisk, coachen är noga med att se varje individ. Viljan är stark att hjälpa till och lösa konflikter men att ge sig in i situationer för snabbt kan ibland förstöra mer än det hjälper till, trots att

grundtanken är god. Att lära känna situationen och vara lagom mycket coach kan ibland vara det bästa då viljan att hålla uppe den goda stämningen kan bli för mycket (a.a).

## **2.8 Friskis & Svettis rörelsefortbildning för lärare**

Friskis & Svettis ([www.friskisochsvettis.se](http://www.friskisochsvettis.se)) erbjuder många olika sorters träning, föreningen vill att alla människor som vill motionera ska kunna hitta något som passar. Det ska i deras utbud finnas något för alla oavsett kön och om man är vältränad, otränad, gammal eller ung. Ledarna i Friskis & Svettis är medvetna om att barn och ungdomar rör på sig alldeles för lite och att den minskande fysiska aktiviteten kan ha effekter på inlärningsförmågan. Föreningen har varit delaktig i andra samverkansprojekt med skola, idrottsföreningar och intresseföreningar som är för ett aktivt liv. Ett projekt som de medverkar i är till exempel Bunkefloprojektet. Syftet med Bunkefloprojektet är att lägga grunden till en hälsosam livsstil, samt att öka barnens självförtroende, koncentrationsförmåga och sociala förmåga ([www.bunkefloprojektet.com](http://www.bunkefloprojektet.com)). Friskis & Svettis har även fått förfrågningar från pedagoger om att komma ut och leda fysisk aktivitet på andra skolor. Utifrån denna förfrågan föddes idén att göra något som pedagogerna själva kunde utöva med barnen på skolorna, resultatet blev ”Röris” utbildning. Syftet med Röris är att inspirera till mer rörelse och rörelseglädje och få in rörelsen som en naturlig del av skoldagen med hjälp av lärarna. Röris är en halvdags kurs som riktar sig till pedagoger som arbetar med barn i årskurs 0-3. Då Friskis & Svettis skickar ut inbjudan till skolorna vill de att varje skola ska anmäla sju stycken pedagoger så att de efter utbildningen ska kunna inspirera varandra att använda Röris ute på skolorna i verksamheten. ”Röris” är ett rörelseprogram till musik som ska finnas som ett verktyg för pedagogerna klart att använda tillsammans med barnen. Röris är uppdelat i kondition, rörlighet/balans, styrka och avspänning. Programmet 20 minuter men man kan välja att ta en del i taget och då tar varje del cirka 3 minuter. Pedagogerna ska kunna bryta lektionen och använda ”Röris” när barnen behöver göra av med energi och öka koncentrationen. Programmet kan man använda både sommar och vinter, ute som inne. När pedagogerna gått kursen får de med sig programmet tillbaka till skolan i form av en poster och en musik-cd. På postern finns rörelserna avbildade så att barnen själva kan titta på postern och göra rörelserna till musiken ([www.friskisochsvettis.se](http://www.friskisochsvettis.se)).



### **3. Empirisk del**

I den empiriska delen tas problemprecisering, val av metod, genomförande och bearbetning av enkät upp. I uppsatsen benämns samtliga informanter som deltagit i enkätundersökning med samlingsnamnet "lärare".

#### **3.1 Problemprecisering**

I litteraturdelen lyfts bakgrunden till barn och ungdomars minskade fysiska aktivitet och försämrade matvanor, så som förändrad kost. Styrdokument som läroplanen och kursplanen i idrott och hälsa beskriver målen för fysisk aktivitet, idrott och hälsa som läraren i skolverksamheten skall följa. Litteraturen ser på läraren som ledare i skolan och att skolan har en viktig roll för att öka fysisk aktivitet i barn och ungdomars vardag.

Utifrån detta blir problempreciseringen:

- Blir lärare som deltar i en rörelseutbildning som Friskis & Sveltis Röris mer inspirerade att använder mer rörelse i skolverksamheten?

#### **3.2 Val av metod**

Som tillvägagångssätt har forskningsstrategin surveyundersökning används, vilket innebär att data skaffats fram för att göra en utforskning av ämnesvalet. Surveyundersökning handlar om ett visst tillvägagångssätt som innefattar empirisk forskning vid en viss tidpunkt och som eftersträvar så omfattande och fullständig data som möjligt. Metoden som valts är enkäter som bygger på kvantitativ undersökning vilket betyder att det är en objektiv forskning där resultatet läggs fram i form av diagram (Denscombe, 2000).

### **3.3 Pilotundersökning**

Enkätundersökningen föregicks av en pilotundersökning med tre olika personer som inte deltagit i Rörisutbildningen. Pilotundersökningen ingick som ett moment för att kontrollera frågeställningarna och om enkäten var förstålig. Enligt Ejlertsson (2005) är syftet med en pilotstudie att få reda på om de svarande tolkar frågor och svar på samma sätt som den som utformat frågorna. Svaren ledde inte till någon förändring av enkätformuläret.

### **3.4 Urval**

Undersökningsgruppen är en del av de lärare som utifrån Friskis & Svettis lista deltagit i Rörisutbildningen våren 2004 under sina obligatoriska fortbildningsdagar. Fortbildning blir lärarna erbjudna för att utveckla sin kompetens inom vissa område. I skollagen finns särskilda anvisningar om att kommuner och landsting ska se till att personal inom skolan får lämplig fortbildning och att det finns en planering av personalens utbildning ( Wallskog, 1999)

### **3.5 Etiskt övervägande**

Då syftet med uppsatsen beskrevs för Friskis & Svettis erhöles en lista över deltagande lärare i Rörisutbildningen våren 2004. Listan förstördes efter användande. Ur etisk synpunkt har respondenterna i enkätundersökningen valt att hållas konfidentiella, för att skydda individen och åstadkomma anonymitet (Vetenskapsrådet, 2002).

### **3.6 Genomförande**

Under hösten 2005 genomfördes en enkätundersökning på de lärare som deltagit i Friskis & Svettis Rörisutbildning våren 2004. Lärarna som deltagit i Rörisutbildningen arbetar på olika skolor i en medelstor kommun i södra Sverige.

När frågorna var utformade gjordes en pilotstudie på tre olika personer. Att besöka Friskis & Svettis blev vårt första mål. På Friskis & Svettis fick vi ett utdrag på alla lärare som gått utbildningen under våren 2004 samt broschyrer om Rörisutbildningen. Utifrån utskicket

började vi ringa runt till de skolor där lärarna arbetade. Det gick tyvärr inte att nå fram till dem vi sökte. Vårt andra alternativ blev att gå in på Internet och leta upp skolorna på respektive hemsida och skicka ett elektroniskt brev (Se Bilaga 1). I brevet informerade vi de berörda om att enkäten var konfidentiell, vilket innebär att endast forskarna har tillgång till svaren. Utifrån brevet var det inte många som svarade så vi bestämde oss för att kontakta dem en gång till via telefon. En person från varje skola kontaktades för att agera kontaktperson. I överenskommelse med kontaktpersonerna besöktes respektive skola personligt och enkäterna överlämnades. Vid ett senare tillfälle hämtades även enkäterna upp personligen av forskarna. På fem skolor lämnades frankerade kuvert där respondenterna skulle lägga sina besvarade enkäter och returnera till forskarna via posten. Utifrån inkomna svar gjordes en resultatsammanställning.

### **3.7 Bearbetning av enkät**

När enkäterna samlats in bearbetades och sammanställdes dem. 75 enkäter delades ut av dessa föll många bort dels eftersom några av lärarna inte var tillgängliga och inte kunde medverka i undersökningen samt de som valde att inte besvara enkäten. Bortfallet är stort, av de 75 enkäter som skickades ut besvarades bara 36 enkäter. Bortfallet blev därför så stort som 39 enkäter, mer än hälften. Bedömning av detta blev att underlaget räcker till för att testa hypotesen men svaren kan inte generaliseras till hela undersökningsgruppen. Av 36 informanter är 35 kvinnor och en är man. Ut etisk synpunkt har vi valt att inte presentera resultatet könsuppdelat eftersom det skulle kunna peka ut mannen.

## 4. Resultat

I detta kapitel redovisas resultaten av enkätundersökningen (Bilaga 2). Resultaten redovisas i löpande text och diagram. Resultatredovisningen utgår från svar som 36 informanter lämnade i enkäten. Internt bortfall redovisas separat vid varje fråga.

### 4.1 Beskrivning av undersökningsgruppen

Utifrån fråga ett till åtta i enkäten (se bilaga 2) har vi valt att presentera bakgrunds fakta om undersökningsgruppen. Fråga fyra redovisas inte eftersom den inte ansågs relevant.

Av 36 personer har 33 besvarat frågan angående sin ålder. Huvuddelen av undersökningsgruppen är mellan 26-61 år och majoriteten är mellan 36-40 år.

Undersökningsgruppen består av förskollärare, grundskollärare, fritidspedagoger och barnskötare. Det finns även en idrottslärare och en personlig assistent i undersökningsgruppen. Utbildningsåren sträckte sig från år 1966 fram till 2005. De flesta har svarat att de har en läst något i sin utbildning med inriktning mot rörelse/idrott och hälsa, allt från rytmik och drama till idrott och hälsa. Poängen var varierande från 5 poäng till 40 poäng, den som läst 40 poäng är utbildad idrottslärare. Eftersom deltagarna kanske inte har sitt utbildningsbevis framför sig när de fyllde i enkäten, eller exakt kommer ihåg antal poäng är det svårt för dem att ange rätt poäng antal utan deras svar får ses som en uppskattning. Förutom Rörisutbildningen hade de flesta någon form av fortbildning inom rörelse, till exempel i form av föreläsningar.

19 av 36 hade fått informationen om Rörisutbildningen genom rektorn på skolan och Friskis & Svettis. Övriga hade fått informationen genom någon annan i det egna arbetslaget eller av annan kollega.

## 4.2 Effekter av Rörisutbildning

36 personer svarade på fråga nio. 17 personer svarade att de använde mer rörelse efter Rörisutbildning, en person svarade nej, inte mer rörelse efter Röris och 18 personer använder sig av lika mycket rörelse som innan utbildningen. En lärare som uppgett att hon använder sig av lika mycket rörelse som innan utbildningen svarade ”jag använder mig av Röris men vi har andra rörelseaktiviteter som vi gör varje dag”. Det fanns även andra som motiverat med att de använde sig av andra rörelseprogram utöver Röris.

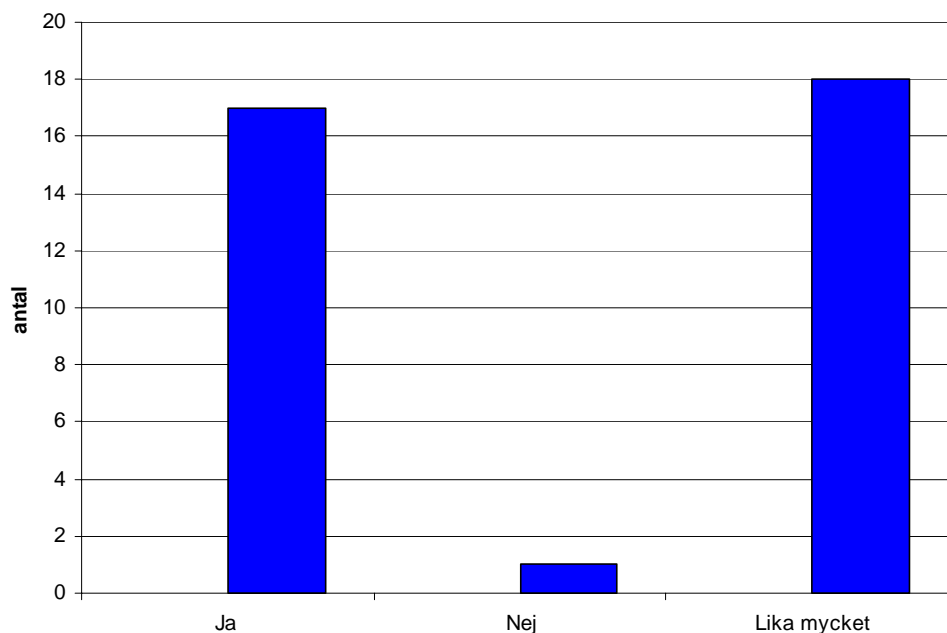


Diagram 1. Effekter av Röris i verksamheten efter genomgången fortbildning.

$N=36$

## 4.3 Lärarens påverkan

På fråga tio var det en informant som inte svarade. 28 personer svarade att de hade stor påverkan på elevernas intresse för rörelse en av dem motiverade sitt svar med, ”mitt intresse och engagemang smittar av sig på barnen” en annan person svarade, ”det går att som lärare

påverka genom vad man gör på lektionstid och på rasterna” det fanns också svar som, ”genom att själv vara positivt inställd till rörelse och se till att det kommer in i verksamheten kan jag påverka elevernas intresse”. Av svaren gick att utläsa att en bra förebild och att uppmuntra eleverna till rörelse har betydelse. Sju personer tyckte att de påverkade, men lite, två personer skrev som kommentar att de kunde påverka till en del men hemmet har en stor påverkan.

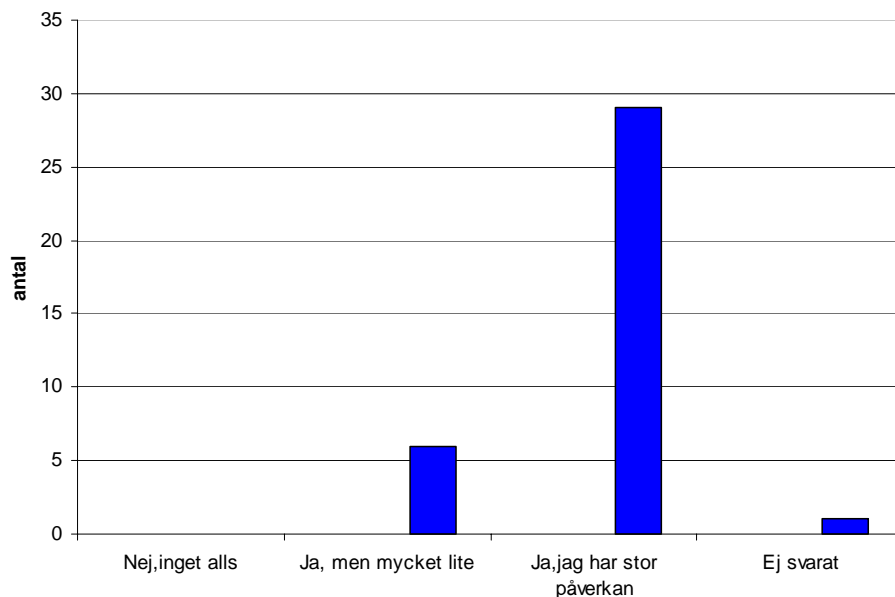


Diagram 2. Uppskattning av lärarna själva om deras påverkningsgrad.

$N=35$

#### 4.4 Ledartyp

På fråga elva, vilken ledartyp de ansåg sig tillhöra enligt Landin & Hellström (2001) av alternativen, ”innovativ”, ”operativ”, ”coach” eller eget alternativ, besvarade 35 frågan. Av dessa svarade 15 att de identifierade sig med ”coach”. ”Coachen” är den ledartyp som är duktig på att hålla uppe stämningen i gruppen och få alla att dra åt samma håll. Som ledare och medmänniska är ”coachen” ofta lyhörd och empatisk och är noga med att se varje individ. Åtta personer identifierade sig med den ”operativa” ledartypen, som är målinriktad och fokuserad. En lärare motiverade sitt svar med att ”givetvis har jag en genomtänkt strategi i mina beslut eftersom yrket kräver snabba genomtänkta beslut”. Två personer svarade att de tillhörde ledartypen ”innovativ”. En ”innovativ” ledare har många idéer och ser inga hinder.

Är orädd för att lösa problem och har ständigt nya projekt på gång. En lärare som svarade ”innovativ” motiverade sitt svar med att ”jag känner att denna punkt belyser mig men där finns även bitar av coach där jag känner igen mig”. Det finns även två personer som svarat att de är en kombination av ”innovativ” och ”coach” och en person som svarat en kombination av ”operativ” och ”coach”. På eget alternativ har sju personer svarat att de är en blandning av alla tre ledartyperna, några har även lagt till att de är flexibla. En person skrev att: ”flexibilitet är honnörsordet” andra motiverade med följande ”jag är lite av varje i olika situationer” en annan skriver: ”jag känner igen mig i delar av alla tre ledartyperna”.

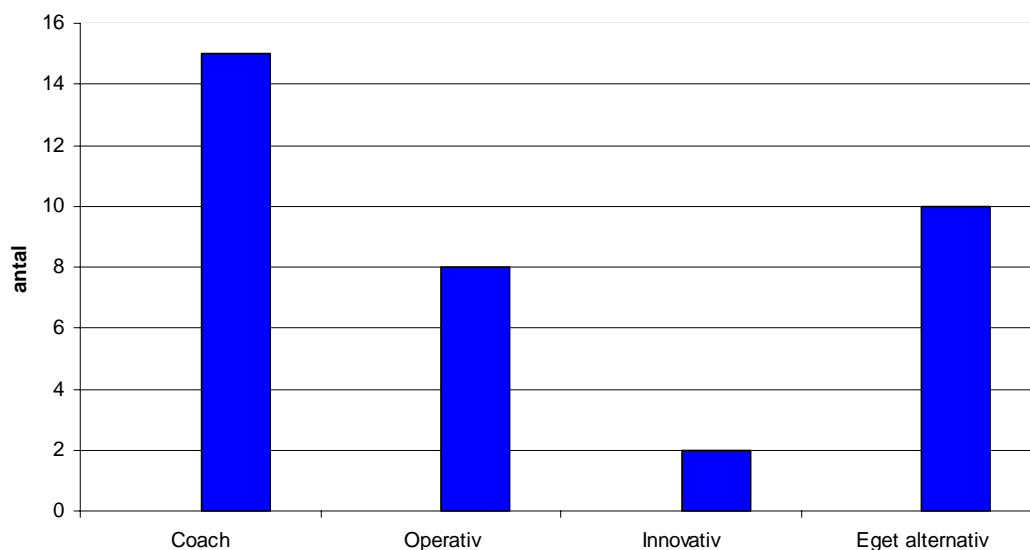


Diagram 3. Ledartyp som lärarna anser sig tillhöra.

$N = 35$

#### 4.5 Förekomst av Röris i verksamheten

Av svaren som inkommit över hur mycket man använder sig av Röris i skolan hade en person valt att inte svara på fråga tolv. På alternativet inget alls har två personer svarat. En person använde Röris lite, en gång per termin. Förklaringen till det var att man inte hade någon egen klass men även att man undervisade i äldre klasser. Man ansåg att Röris var för enkelt eftersom programmet vänder sig till barn i år 1-3. Nio personer svarade att de använder Röris en gång per månad. 22 personer använde Röris en gång i veckan. Som tillägg hade några

skrivit att de använde sig av Röris mer än en gång i veckan. Det var en person som svarade att Röris används varje dag.

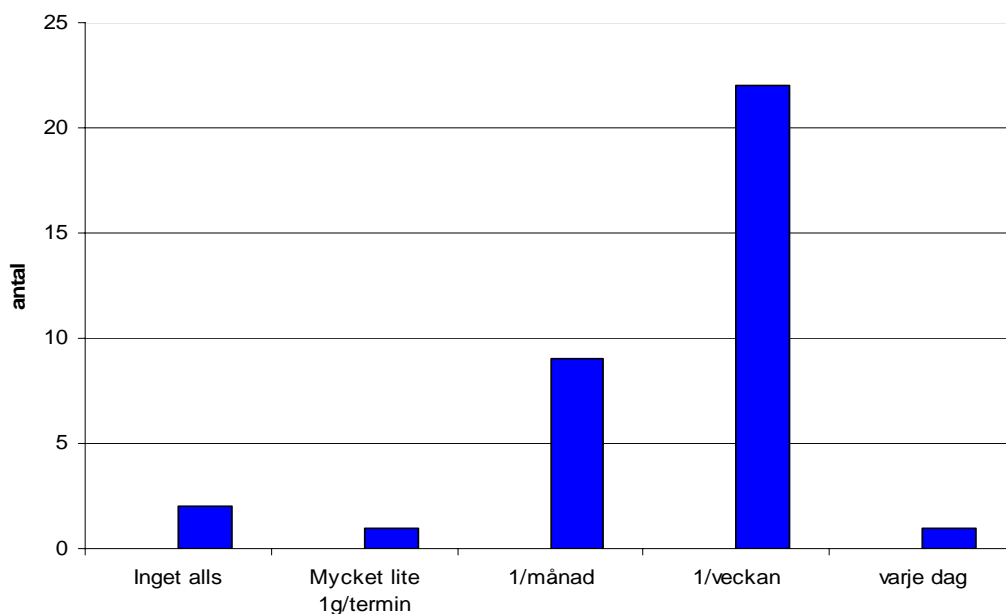


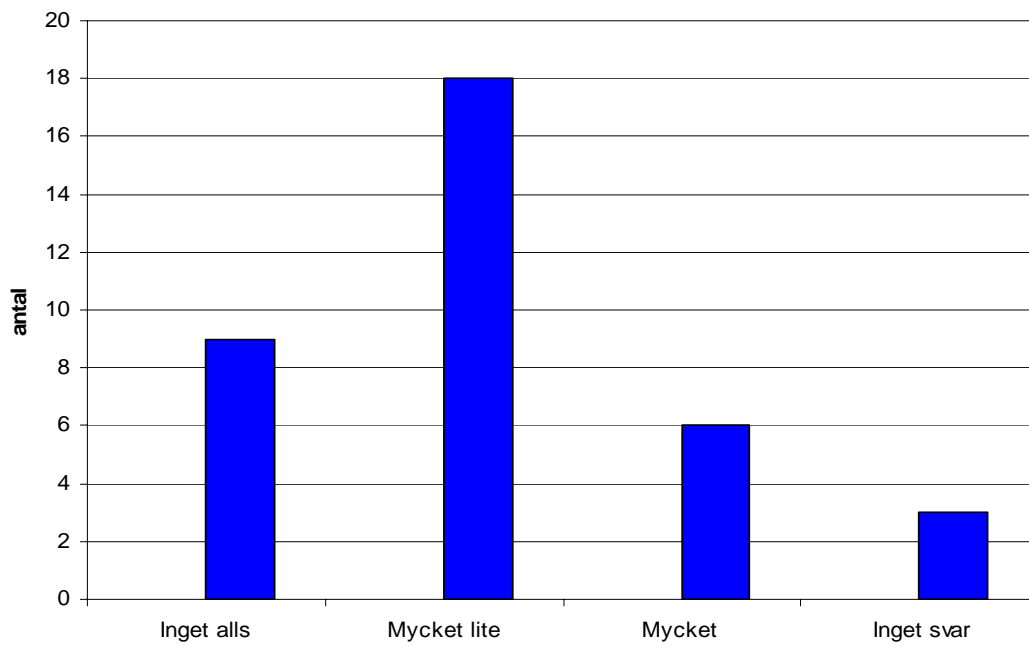
Diagram 4. Omfattning av Röris verksamhet under skoldagen.

$N=35$

#### 4.6 Utveckling av ledarrollen

På fråga tretton om pedagogerna utvecklats i sin ledarroll efter att ha deltagit i Röris utbildningen svarade 33 personer. Tre personer avstod från att besvara frågan. 18 personer svarade att de hade påverkats lite i sin ledarroll genom att medverka i Rörisutbildning och nio personer svarade inget alls. Sex personer har svarat att de påverkats mycket av utbildningen. Av de 18 personer som svarat att de utvecklats lite har en person motiverat så här: ”jag vet däremot nu hur barnen snabbt kan få ny energi med små medel på liten yta” en annan har motiverat så här: ” jag har fått mer kött på bena”. Av de sex personer som svarat att de påverkats mycket har en svarat så här: ”när det gäller att leda rörelse till musik så har jag utvecklats mycket”.





*Diagram 5. Hur mycket anser lärarna att de påverkats i sin ledarroll av Röris.*

*N=33*

## 5. Diskussion

Syftet med uppsatsen är att undersöka hypotesen att lärare som valt en fortbildning om rörelse använder sig av mer rörelse i skolverksamheten. Detta genom problempreciseringen att lärare som deltar i en rörelseutbildning som Friskis & Svettis Röris inspirerade att använda mer rörelse i skolverksamheten?

Resultatet av undersökningen visade att efter genomgången Rörisutbildning använde 17 lärare sig av mer rörelse och 18 lärare använde sig av lika mycket rörelse som de gjorde innan de gick utbildningen. Av detta kan en tolkning göras på två sätt, den första är att lärarna använder sig av rörelseprogram i undervisningen sedan tidigare och därför ser Röris som ytterligare komplement. En andra tolkning kan göras att lärarna inte använder sig av någon rörelse i undervisningen. I vår undersökning framkom det att vissa lärare använde sig av olika rörelseprogram därför blev det inte att de använde Röris varje vecka.

På frågan om lärarna ansåg sig ha påverkan på elevernas intresse för rörelse visade resultatet på att 28 lärare ansåg sig ha stor påverkan på elevernas intresse för rörelse, några ansåg att de hade lite påverkan och att föräldrarna hade störst inflytande. Detta kan dras paralleller till Säljö (2000) som menar att lärande är ett resultat av mänsklig verksamhet som sker i olika typer av situationer och miljöer. Människan lär sig genom undervisningen i skolan men många av de grundläggande kunskaperna och färdigheter människan behöver skaffar man sig genom familj och vänner. Landin & Hellström (2001) skriver att den som visar lust och engagemang blir tilltalande för omgivningen. Det kan dra jämföras med det en del lärare svarat i undersökningen ”Genom att själv vara positivt inställd till rörelse och se till att det kommer in i verksamheten kan jag påverka elevernas intresse” och ”mitt intresse och engagemang smittar av sig på barnen”. Carlsson & Nilsson (1999) menar att man som ledare påverkar omgivningen. Det krävs därför att man som ledare har många egenskaper och är medveten.

Wikberg (1998) menar att de grundläggande värderingar man har påverkar hur man handlar och hur man är som ledare. Många lärare i undersökningsgruppen identifierade sig i coachens ledartyp men några hade svarat att de kände igen sig i samtliga ledartyper beroende på i

vilken situation de befann sig i. Efter genomgången Rörisutbildning har lärarna i undersökningen svarat att de tror sig ha påverkats lite i sin ledarroll. Flertalet hade fått inspiration hur de kan använda sig av mer rörelse tillsammans med barnen. En del lärare känner att de utvecklats när det gäller att leda rörelse till musik. Wallskog (1999) skriver att människan ständigt har behov att söka ny kunskap och förbättra sin egen förmåga, genom visat engagemang och en framtidstro, skapas det arbetsglädje och kraft. Wallskog (1999) nämner att ett sätt att utvecklas i sin yrkesroll är kompetensutveckling i form av fortbildning. Friskis & Svettis Rörisutbildning är en fortbildning där lärarna kan bli medvetna om hur man kan använda sig av rörelse i skolan. Lärare kan påverka barns inställning till fysisk aktivitet och rörelse i skolan genom att använda detta som en del i det dagliga arbetet på skolan. I slutrapporten från Myndigheten för skolutveckling (2005) om fysisk aktivitets påverkan poängteras vikten av vuxnas påverkan och inblandning för att komma framåt i arbetet med fysisk aktivitet, liksom att daglig fysisk aktivitet har positiva effekter, både för lärare och för elever. Enligt Friskis & Svettis (2005) är syftet med Rörisutbildningen att ge lärarna inspiration för att få in mer fysisk aktivitet under skoldagen och kunna påverka barns utveckling, välbefinnande och inläring med mera rörelse aktiviteter. Av resultatet av undersökningen kan det utläsas att en del av lärarna fått inspiration hur de kan använda sig av rörelse i undervisningen. Flertalet lärare har sett utbildningen som ett komplement till deras tidigare kunskap kring rörelse och fysisk aktivitet där Röris har varit en ny erfarenhet och ännu en hjälp på vägen för att få in mer rörelse i skolan.

I ett sociokulturellt perspektiv menar Säljö (2000) att fysiska redskap är bidragande faktorer till lärande och utveckling. Enligt undersökningsresultatet visar att majoriteten av lärarna använder sig av Rörisprogrammet i verksamheten. Svaren varierade mellan en gång i månaden till flera gånger i veckan. Enligt Friskis & Svettis (2005) så är Rörisprogrammet ett verktyg färdigt att användas för lärare tillsammans med barnen för att få in mer fysisk aktivitet i skolan.

Lärare tillsammans med föräldrar är ansvariga för barns fysiska aktivitet och läraren har möjlighet att påverka genom barnen och ungdomarna de möter i skolan vilket Landin & Hellström (2001) bekräftar. Som ledare är man inte bara ansvarig för sig själv utan även för andra. Även Wikberg (1998) skriver att vara ledare innebär att man är en förebild för andra. I skolan är det läraren som är ledaren och förebilden för eleverna. Lärare som deltagit i Rörisutbildningen är väl medvetna om rörelsens påverkan och sin roll som ledare. Som lärare

är man inte bara en vuxen som eleverna möter utan dessutom en viktig förebild, det läraren sprider och hur läraren är påverkar eleverna. Några lärare i undersökningen anser att det inte enbart är lärarna i skolan som är viktiga utan föräldrarna har en viktig roll i barnens fostran. En parallell kan göras till Säljö (2000) som menar att föräldrarna spelar stor roll och har stor påverkan på sina barn, grundläggande kunskaper och värderingar har barnen med sig från sin hemmiljö. Av resultat i undersökningen har det framkommit av vissa svar från lärarna att det finns en medvetenhet om hemmets påverkan. Det viktiga är att lärarna ständigt måste vara medvetna om sin viktiga roll och göra vad de kan i skolan genom undervisningen för att påverka barnen och ge dem rörelse i skolans verksamhet.

Ett sätt att få lärare medvetna om rörelsens påverkan och på så sätt få in mer rörelse i undervisningen kan vara i form av halvdags kurser. Undersökningen visar på att redan innan Rörisutbildningen fanns det en medvetenhet hos lärarna om rörelsens betydelse, detta genom att de använder sig av rörelse i undervisningen i form av andra rörelseprogram utöver Röris. Det är även många lärare som har någon form av fortbildning inom rörelse förutom Röris, till exempel i form av föreläsningar som handlat om hälsa, rörelse och fysisk aktivitet. De erfarenheter lärarna får genom utbildningen är kunskaper och erfarenheter lärarna kan ta tillbaka till skolan och inspirera sina kolleger med. I dagens samhälle kan det vara en kostnads fråga för skolan att ge sin personal fortbildning. Friskis & Svettis (2005) menar att det är bra om flera lärare deltar i Rörisutbildningen eftersom de senare kan hjälpas åt att inspirera varandra, men även andra lärare på skolan.

## 6. Sammanfattning

Uppsatsen handlar om fysisk aktivitet, rörelse och lärarrollen. Ideella idrottsföreningen Friskis & Svettis har startat Röris utbildningen för lärare. Röris är ett rörelseprogram som är utformat för att användas i skolan med barn i årskurs 0-3.

I bakgrunden redovisas delar av läroplanen, lärarens uppdrag, lärarrollen, fysisk aktivitet, rörelse och dess påverkan på inläring samt för hur Friskis & Svettis medvetenhet har resulterat i Röris programmet. Detta efter att tillägget i Läroplanen om fysisk aktivitet tillkom i februari år 2003. Enligt Säljö (2000) är lärandet något som sker i olika typer av situationer och miljöer. Många av de grundläggande kunskaperna skaffar man i samspel med andra människor som familj, vänner och arbetskamrater. Ibland får man använda sig av olika verktyg för att skapa lärande. Friskis & Svettis syfte med Rörisutbildning är att rörelse skall finnas som ett verktyg för lärare ute på skolorna detta för att få in mer fysisk aktivitet som en naturlig del i skolverksamheten.

Genom enkäter har hypotesen att lärare som valt en fortbildning om rörelse använder sig av mer rörelse i verksamheten prövats samt vilken ledartyp, vilken lärare, varför man deltar och effekterna av Rörisutbildningen undersökts. Undersökningsgruppen är de lärare som deltagit i Rörisutbildningen våren år 2004. Resultatet visade på att lärare som gått Rörisutbildningen i hög grad är medvetna om rörelsens betydelse för barn och ungdomar och de använder sig av Rörisprogrammet i undervisningen. Det framkom även att de lärare som har gått Rörisutbildningen har någon fördjupning inom rörelse/idrott och hälsa sedan tidigare.

## Källförteckning:

Carlsson, H. & Nilsson, A. (1999) *Ledtrådar till ett moget ledarskap* Lund: Studentlitteratur

Colnerud, G. (2002) *Den kollegiala paradoxen* Artikel i pedagogiska magasinet 4/02

Denscombe, M. (2000) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* Lund: Studentlitteratur

Ejlertsson, G. (2005) *Enkät i praktiken – En handbok i enkätmetodik* Lund: Studentlitteratur

Folkhälsoinstitutet. (1996) *Vårt behov av rörelse* Stockholm: Förlagshuset Gothia

Kadesjö, B. & Gillberg, C. (2000) *Neuropsychiatric and neurodevelopmental disorders in a young school-age population*: Göteborg

Landin, M. & Hellström, C. (2001) *Läraryledarskap* Stockholm:Förlagshuset Gothia AB.

Langlo Jagtoien, G. Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002) *Motorik, lek och lärande* Gyldendal Norsk forlag och Multicare Forlag

Läraryrket. (2002) *Lärarens handbok skollag, läroplaner, yrkesetiska principer* Solna: Tryckindustri Information

Persson, B. (2004) *Elevers olikheter och specialpedagogisk kunskap* Falköping: Elanders Gummessons

Rasmussen, F. (red) Eriksson, M. Bokedal, C. & Schäfer Elinder, L. (2004) *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Sandborgh-Holmdahl, G. & Stening, B. (1993) *Inläring genom rörelse* Stockholm: Liber utbildning

Strandell, A. & Bergendahl, L. (2002) *Sätt Sverige i rörelse 2001 Förskolan/Skolan* Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Sträng H, M. (red) (2005) *Samspel för lärande* Lund: Studentlitteratur

Säljö, R. (2000) *Lärande i praktiken* Stockholm: Prisma

Utbildningsdepartementet. (1998) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet - Lpo94* Stockholm: Fritzes förlag

Utbildningsdepartementet. (1998) *Läroplan för de frivilliga skolformerna, Lpf 94* Stockholm: Fritzes förlag

Vetenskapsrådet. (2002) *Forskningsetiska principer* Stockholm: Elanders Gotab

Wallskog, C. (1999) *Erövra yrkesrollen – Att växa som förskollärare* Hässelby Runa Förlag AB

Wikberg, E. (1998) *Lärarens ledarskap* Värnamo: Ekelunds Förlag AB.

## **Internet**

Bunkefloprojektet (1999)

[http://www.bunkefloprojektet.com/bunke\\_project.aspx](http://www.bunkefloprojektet.com/bunke_project.aspx) Hämtad:2005-12-05

Ericsson, I. *Mer medveten motorisk träning behövs*

[http:// www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org) hämtad: 2005-09-26 publicerad 2003-11-25

Friskis & Svettis (2005)

<http://www.friskisochsvettis.se> Hämtad: 2005-11-24

Nationalencyklopedin (2005)

[http://www.ne.se/jsp/search/article/jsp?i\\_art\\_id=O22738&i\\_word=ledarskap](http://www.ne.se/jsp/search/article/jsp?i_art_id=O22738&i_word=ledarskap)

Utbildningsdepartementet (2003) Tillägg i läroplanen om fysisk aktivitet

<http://www.skolverket.se> hämtad: 2005-12-20

Utbildningsdepartementet (2004) Östros *Delrapport i fysisk aktivitet*

<http://www.skolutveckling.se> hämtad:2004-11-18

Utbildningsdepartementet (2005) Östros *Slutrapport i fysisk aktivitet*

<http://www.skolutveckling.se> hämtad: 2005-09-23

Ericsson, I. (2003) *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – En interventions studie i skolår 1-3* Malmö högskola: Reprocentralen, Lärarutbildningen Malmö

[http://theses.lub.lu.se/postgrad/search.tkl?skin=printer-friendly&field\\_query1=pubid...](http://theses.lub.lu.se/postgrad/search.tkl?skin=printer-friendly&field_query1=pubid...)



## **Bilagor**

1. Brev
2. Enkät

## Bilaga 1

Hej,

Vi är två lärarstuderande som går sista terminen på Kristianstad Högskola. Nu under hösten skriver vi vårt examensarbete och skulle behöva din hjälp. Vi skriver om "Röris" och vi har fått veta att du gått "Rörisutbildningen". Nu undrar vi om du skulle vilja vara med i vår enkätundersökning. Enkätundersökningen kommer att vara konfidentiell, vilket innebär att det är bara vi som har tillgång till enkätsvaret.

Tack på förhand

Marie Larsson & Johanna Persson

0733-32 11 78 0702-368340

## Bilaga 2

### Enkätundersökning

Hej,

Vi läser sista terminen på Lärarutbildningen i Kristianstad. Vi skriver vårt examensarbete om Röris utbildningen som Friskis & Svettis startat. Vi undersöker nu hur pedagoger tagit till sig utbildningen och hur man använder sig av den ute i verksamheten. Genom Friskis & Svettis har vi fått reda på att Ni har gått utbildningen. Därför vore vi tacksamma om Ni skulle vilja fylla i enkäten och hjälpa oss i vår undersökning. Enkätundersökningen kommer att vara konfidentiell, vilket innebär att det är bara vi som har tillgång till enkätsvaret. Resultatet kommer att redovisas i vår C-uppsats. Ingen kommer att kunna veta att det är just Ni som svarat eller hur Ni svarat.

I enkäten kommer vi att använda oss av ordet Rörelse och med detta menar vi olika former av kroppsövningar, där man rör på sig.



Tack På Förhand

Marie Larsson & Johanna Persson

## Enkät

1. Ålder: \_\_\_\_\_

2. Vad har du för utbildning?

---

---

---

3. Utbildningsår? \_\_\_\_\_

4. Utbildningsort? \_\_\_\_\_

5. Har du läst något i din utbildning med rörelse/hälsa/idrott?

---

---

---

6. Kan du uppskatta hur många poäng cirka?

---

7. Har du gått någon vidareutbildning eller fortbildning som handlar om rörelse/idrott/hälsa?  
Om Ja, vilken eller vilka då?

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Hur fick du information om ”Röris utbildningen”?

Från Friskis & Svettis

Rektor

Arbetslaget

Dagstidningen

Annat sätt

Vilket:

---

---

---

9. Använder du dig mer av rörelse sen du gick ”rörisutbildningen”?

Ja

Nej

Lika mycket

10. Kan du som ledande pedagog påverka elevers intresse för rörelse?

Nej, inget alls

Ja, men mycket lite

Ja, jag har stor påverkan

Motivera gärna:

---

---

---

---

11. Vilken typ av ledare är du?

Finns det någon av följande ledartyper som du känner igen ditt eget ledarskap i?

Vilket och På vilket sätt?

Operativ innebär: Funderar inte så mycket utan fattar snabba beslut, målinriktad och fokuserad. Dyker det upp problem på vägen löser man dem snabbt. Hög självuppfattning.

Innovativ innebär: Har många idéer och ser inga hinder. Är orädd för att lösa problem. Har en positiv syn på allt tror starkt på sig själv. Har inga problem med att få andra att nappa på egna idéer. Har ständigt nya projekt på gång.

Coach innebär: Håller stämningen uppe och är inte rädd för konflikter. Ofta får coachen vara medlare och hjälpa till att lösa situationer eller problem. Är lyhörd och empatisk är noga med att se varje individ.

Eget alternativ:

---

---

---

---

---

---

---

---

12. Hur mycket använder du dig av ”Röris” i skolan?

Inget alls

Mycket lite en gång/termin

En gång/månaden

En gång/veckan

Varje dag

13. Hur har ”rörisutbildningen” påverkat dig i din ledarroll?

Inget alls

Mycket lite

Mycket

Motivera:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

14. Kan du tänka dig vara med på en intervju?

Ja

Nej

15. Var och hur kan vi nå dig lättast i så fall (Telefon nummer och tid)?

---

Tack för att du tog dig tid att besvara enkäten

Med vänliga hälsningar Johanna Persson & Marie Larsson