



**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för  
Kandidatexamen i Utbildningsvetenskap  
HT 2016**

**”Det viktigaste är ändå att barnen tycker  
det är kul att röra på sig”**

- En utvärdering av en mall för fysisk aktivitet  
i förskolan

**Bianca Nilsson och Jasmine Isgren**

Sektionen för lärande och miljö

**Högskolan Kristianstad | [www.hkr.se](http://www.hkr.se)**

**Författare**

Bianca Nilsson och Jasmine Isgren

**Titel**

"Det viktigaste är ändå att barn tycker det är kul att röra på sig"  
- En utvärdering av en mall för fysisk aktivitet i förskolan

**Handledare**

Alexander Jansson

**Examinator**

Hanna Sepp

**Sammanfattning**

Syftet i föreliggande studie har varit att utvärdera en mall för fysisk aktivitet för pedagoger och barn i förskolan. Vi har även valt att lyfta hur pedagogerna resonerar om sin inställning till fysisk aktivitet i relation till barns behov och miljöns uppbyggnad. Mallen för fysisk aktivitet testades på en förskola och följdes upp med hjälp av semistrukturerade intervjuer med fyra pedagoger som deltog i projektet. I studien användes ett fenomenografiskt perspektiv för att tolka och bearbeta materialet och det analyserades med hjälp av Dahlberg och Fallsbergs tolkningsmetod. Det fenomenografiska perspektivet syftar mot att beskriva att en förståelse för något har sitt ursprung i tidigare erfarenheter. För att utveckla kunskapsnivån behövs en kritisk reflektion av tidigare kunskaper i relation till nya erfarenheter. Vi kunde utifrån materialet dra slutsatsen att behovet av en mall för att stimulera till fysisk aktivitet i förskolan fanns. Till viss del kunde den föreliggande mallen stimulera till mer fysisk aktivitet, då det utgjorde en bra inspirationskälla, men det kunde inte ersätta andra viktiga faktorer för att stimulera. Nyckeln i det hela handlade om att ha engagerade pedagoger för att uppmuntra till fysisk aktivitet.

**Abstract**

The aim of this study was to evaluate a template for physical activity for pedagogues and children in preschool. We have also chosen to highlight how teachers reason about their approach to physical activity in relation to children's needs and the planning of the environment. The template for physical activity was tested in a preschool and was evaluated through semistructured interviews with four pedagogues who participated in the project. The empirical data was explained with the help of the phenomenographic perspective and analyzed through Dahlberg and Fallsbergs interpretation method. The phenomenographic perspective aims to describe that an understanding for something comes from previous experiences. To expand your knowledge you need to critically reflect upon your previous knowledge in relation to your new experiences. Based on the material we came to the conclusion that there is a need for a template for physical activity in preschool. The template could to some extent encourage to more physical activity, and was a good inspirational source, but could not replace other important factors to stimulate. The key is about having enthusiastic pedagogues to encourage to physical activity.

**Ämnesord**

Förskoleverksamhet, Mall för fysisk aktivitet, Fysisk aktivitet, Motorik, Fenomenografiskt perspektiv

## Förord

Föreliggande studie är en kandidatuppsats inom området för utbildningsvetenskap, skriven vid Högskolan i Kristianstad under hösten 2016. Arbetet har varit intressant, lärorikt och intensivt, som inkluderat allt från glädje till frustration. Vi båda har rika erfarenheter av organiserad fysisk aktivitet för barn i olika åldrar vilket var utgångspunkten i vår studie. För möjligheten att genomföra studien har vi varit beroende av flera personer vilket vi vill uttrycka vår tacksamhet till:

En varmt tack till våra deltagande pedagoger och barn som gjort vårt projekt genomförbart.

Tack till alla våra nära och kära som stöttat och peppat oss i processen.

Vi vill även tacka Alexander Jansson och Hanna Sepp för att ha bidragit med nya erfarenheter.

Kristianstad 2016-12-16

Bianca Nilsson & Jasmine Isgren

# Innehållsförteckning

Förord .....	0
1. Inledning med bakgrund, syfte och forskningsfrågor .....	5
1.1. Inledning .....	5
1.2 Syfte .....	6
1.2.1 Frågeställning .....	6
2.0 Litteraturbakgrund med forskningsöversikt .....	7
2.1 Tidigare beprövade studier .....	7
2.2 En malls förutsättningar .....	11
2.3 Teoretisk bakgrund .....	13
3. Metod och bearbetning av empiri .....	15
3.1 Kvalitativ metod .....	15
3.2 Val av insamlingsmetod .....	15
3.3 Urval och avgränsningar .....	16
3.4 Genomförande .....	16
3.5 Databearbetning och analysmetod .....	18
3.6 Forskningsetiska aspekter .....	19
3.7 Sökord .....	19
4. Resultat och Analys .....	21
5. Diskussion .....	26
5.1 Kvalitet och generaliserbarhet .....	30
5.2 Personlig reflektion .....	30
6. Referenser .....	32
6.1 Referenslitteratur .....	34

# 1. Inledning med bakgrund, syfte och forskningsfrågor

## 1.1. Inledning

I samband med att läroplanen för förskolan (2016b) reviderades släpptes även Skolverkets allmänna råd för förskolan (2016a). Det hälsofrämjande arbetet i förskolan lyftes som en viktig punkt i förhållande till hälsosamma miljöer, kost och resursfördelning men fysisk aktivitet nämndes inte. Enligt Friedl (2016) är fysisk aktivitet en av två viktiga grundstenar i att förbättra barns hälsa. Hon säger även att det, i de flesta förskolor, saknas ett systematiskt pedagogiskt arbete riktat till fysisk aktivitet. Något som är förvånande då fysisk aktivitet skapar goda förutsättningar för ett välmående hos barnen och främjar barns utveckling av motoriska förmågor. Något som är avgörande för barns allmänna mognad menar bland annat Lamont (2001) och Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002).

Läroplanen för förskolan (Skolverket 2016b) lyfter att förskolan ska erbjuda barnen tillfällen att tillägna sig en förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Enligt vad Björklid (2005 se Wagnsson, Löfdahl & Segerblom 2012) och Fjørtoft (2001) visar i sina studier anser många pedagoger att barns fysiska aktivitetsbehov fylls i den fria leken, oftast utomhusleken, medan forskarna menar på att den inte är tillräcklig. Därför menar de att det behövs mer organiserade aktiviteter från pedagogerna. Såväl Wadsworth m.fl. (2011) och Howie m.fl. (2014) har i sina studier, genomförda i amerikanska skolverksamheter, försökt bemöta det ökade behovet av organiserade fysiska aktiviteter. Detta genom olika planerade rörelsepass som var baserade på mallar som lätt kunde anpassas till verksamheterna. Deras studier visade på att genom små korta planerade rörelsepass kunde man främja barns hälsa. I Sverige har ett projekt i södra Sverige, kallat Bunkefloprojektet (Ericson 2003), genomförts där de undersökt och sett att fler idrottspass under en skolvecka hade god inverkan på barns hälsa och välmående. Alla tre studierna visar även på att fysisk aktivitet, i unga år, har tydligt samband med barns akademiska prestationer både direkt och senare i livet, vilket även Hillman Erickson och Kramer (2008) samt van Praag (2009) lyfter. De menar vidare att en ökning av fysisk aktivitet ger barnen goda förutsättningar att fortsätta en fysisk aktiv livsstil även senare i livet.

I Sverige går enligt SCB (2014) 84 % av alla barn i någon form av förskoleverksamhet. Förskolan möter de flesta barnen och detta gör verksamheten till en unik arena som fördelaktigt kan bemöta alla barn och främja deras fysiska utveckling. I studien har vi valt att försöka bemöta samhällsdebatten genom att testa en mall för fysisk aktivitet i en förskoleverksamhet. Mallen ska ses som ett verktyg som ska underlätta för pedagogerna och grundar sig på Wadsworth m.fl.

(2011), Howie m.fl. (2014) studier samt Bunkefloprojektet (Ericson 2003). En mall som grund bör ge bättre förutsättningar för pedagogerna att verkligen komma igång med ökad fysisk aktivitet. Denna mall inkluderar uppvärmning, aktivitet och nedvarvning under 30 sammanhängande minuter. Mallen är en ram med ett formbart innehåll. Empirin analyseras utifrån ett fenomenografiskt perspektiv där pedagogernas upplevelser och erfarenheter kommer vara i fokus. Genom att studera hur pedagogerna talar om mallen avspeglas på vilket sätt den kan fungera som ett pedagogiskt redskap för att öka fysisk aktivitet.

## 1.2 Syfte

Syftet i den föreliggande undersökningen är att testa och utvärdera en mall för fysisk aktivitet i förskolan samt att studera pedagogernas upplevelse och betydelse för utformningen av verksamheten i förhållande till fysisk aktivitet i förskolan.

### 1.2.1 Frågeställning

Hur upplever pedagogerna tillämpningen av en mall för fysisk aktivitet i förskolan?

## 2.0 Litteraturbakgrund med forskningsöversikt

### 2.1 Tidigare beprövade studier

I detta avsnitt presenteras de studier som har varit till grund för mallen för fysisk aktivitet. Här presenteras även kortfattat vilken inverkan en ökad fysisk aktivitet kan ha på barnen.

Wadsworth m.fl. (2011) och Howie m.fl. (2014) presenterar två olika studier utförda i amerikanska skolverksamheter där de testat två olika program för fysisk aktivitet. Syftet med de två studierna var att se om fysiska aktivitetsavbrott hade någon inverkan på barns hälsa och välmående. Bakgrunden till Wadsworth m.fl. (2011) studie var att de ansåg att den ostrukturerade fria leken inte fullt ut tillgodosåg barns fysiska aktivitetsbehov. De ville därför undersöka om två 10 minuters planerade fysiska aktivitetspauser mellan två andra planerade aktiviteter kunde stimulera barnen till att vara mer aktiva inom spannet för MVPA (måttlig-till-intensiv-aktivitetsnivå) under en dag. Forskarnas upplägg bestod av en uppvärmning för att successivt öka andningsfrekvensen och hjärtslagen. Därefter hade de en planerad fysisk aktivitet och avslutade med en nedvarvning för att barnen skulle varva ner. Huvudsyftet med aktiviteterna var att barnen skulle röra sig så mycket som möjligt, även om andra ämnen även blev inkorporerade i rörelsepassen. Forskarna prioriterade även att pedagogerna skulle vara med och vara aktiva tillsammans med barnen som en del i att uppmuntra barnen till röra sig och ha kul. Resultatet mättes genom accelerometrar som barnen bar under de dagar då de inte hade planerade fysiska aktivitetspauser. Slutsatsen de kunde dra var att de planerade fysiska aktivitetspauserna bidrog till att barnen var mer aktiva även de dagar då planerad fysisk aktivitet inte var inplanerad. Även pedagogerna uttryckte att de upplevde barnen som mer fysiskt aktiva än innan projektet. Vad Wadsworth m.fl. ställer som kritik till sin studie är att den kräver att förskollärarna förstår vikten av daglig, planerad fysisk aktivitet för barn och att de har kunskaperna om hur de ska utforma aktiviteterna och i vilket syfte. De framhåller också att deras upplägg bygger på att det ska vara ett första steg till att förskollärarna ska bli mer medvetna om vad en ökad tid av fysisk aktivitet i förskolan kan göra för barnens utveckling. Därför är upplägget en paus mellan två huvudaktiviteter och inte prioriterad som ett huvudaktivitetspass. Deras upplägg är utformat för att passa in i de två verksamheter de testade metoderna i, där barnens tider på förskolan var samma för alla och de därmed kunde dela upp aktivitetstiden i två block.

En liknande studie utförd av Howie m.fl (2014) visar på liknande resultat. De genomförde en tre år lång interventionsstudie där de ville utveckla ett program kallat SHAPES. Programmet skulle vara ett samarbete mellan interventionisterna och förskolepersonalen för att utveckla ett ramverk för att öka den fysiska aktiviteten under dagen. Detta genom att förse förskollärarna med mål och exempel på aktiviteter som introducerades och gavs underlag för av interventionisterna. Programmet utvecklades till att bestå av de tre punkterna: *Move Inside*, *Move Outside* och *Move to Learn* där de två första gav bäst effekt i att öka barns fysiska aktivitetsnivå till MVPA. Då flertalet av interventionsskolorna inte hade idrottslektioner koncentrerades många av aktivitetsförslagen mot att erbjuda aktiviteter som fokuserade mot motoriska färdigheter och lekar som dans, gymnastik och hinderbanor inom ramen för *Move Inside*. *Move Outside* delen av programmet inriktades mot att förskollärarna skulle aktivera barnen med planerade aktiviteter under rasterna för att inspirera barnen till att öka den fysiska aktivitetsnivån utomhus. *Move to Learn* innebar att förskollärarna skulle planera aktiva lektioner. Denna del ökade inte barnens aktivitetsnivå till den önskade nivån, men togs med då pedagogerna upplevde dessa aktiviteter som värdefulla i undervisningen. De planerade aktivitetspassen inom de olika områdena rekommenderades till att vara minst 5 minuter sammanhängande aktivitet, gärna 20 minuter dagligen.

Interventionisterna lärde sig under projektet att flertalet förskollärare saknade kunskaper om fysisk aktivitet och motoriska färdigheter. Därför var det viktigt att förse förskollärarna med material för att utveckla den enskilda förskollärarens kunskaper om ämnet som en del i programmet. Pedagogerna menade på att en av de viktigaste framgångsfaktorerna var att ta del av andras erfarenheter och kunskaper för att få nya strategier och inputs. Pedagogerna uppskattade att tillämpningen av fysisk aktivitet var anpassningsbar till deras verksamhet, vilket de menade på var den viktigaste komponenten för att programmet skulle passa in i varje unik verksamhet. Pedagogerna uttryckte även färre hinder för att genomföra de fysiska aktivitetspassen efter tre år vilket forskarna menade på kunde relateras till att de såg fler möjligheter i miljöns utbud och kunde vara mer flexibla i sina aktiviteter och dess utförande då de hade mer erfarenheter, vilket är tanken med SHAPES-programmet. Förskollärarna i projektet uttryckte efter projektets slut att även då en del hade varit negativa så kom de att älska det och framförallt älskade barnen det vilket blev en motivation till att fortsätta.

Andra studier pekar på att den planerade fysiska aktiviteten även kan innebära att man lämnar förskolan och utmanar barnen med mer kuperad och varierad terräng. Björklid (2005 se

Wagnsson, Löfdahl & Segerblom 2012) och Fjørtoft (2001) studier visar på att fysisk utmanande miljöer har god inverkan på barns motoriska färdigheter och välmående. Björklid (2005 se Wagnsson, Löfdahl & Segerblom 2012) jämför barns fysiska förmågor och välmående mellan en ”Ur och Skur”-förskola och en vanlig innerstadsförskola i sin forskning. Hon undersöker detta bland annat genom att mäta sjukfrånvaro, vighet, styrka och balans hos de två undersökningsgrupperna. Studien visade på att barnen som gick i en ”Ur och Skur”-förskola hade en lägre sjukfrånvaro och var generellt starkare, vigare, hade en bättre balansförmåga och lekte mer och fantasifullare. Björklid menar på att detta beror på att de på en regelbunden basis möter en miljö som ger dem fysiska och psykiska utmaningar. En liknande norsk studie gjord av Fjørtoft (2001) visade på att barn som under ett år spenderade 1-2 timmar dagligen i skogsmiljö visade en betydande bättre styrka, smidighet, balans och snabbhet jämfört med barn som spenderade motsvarande tid på en traditionell förskolegård. I förhållande till dessa två studier lyfter Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) att det är viktigt att förskolorna planerar för att fysiskt utmana barnen genom utmanande miljöer, öppna ytor och planerade aktiviteter. Framförallt för att utmana de barn som inte själv aktivt söker sig till fysiska utmaningar.

En ökad fysisk aktivitet ger ofta positiva utslag, inte minst på rörelseekonomin menar Engström och Lindgärde (2004). Rörelseekonomin handlar om att på ett mer effektivt sätt kunna utföra olika fysiska utmaningar till exempel att lyfta, krypa och klättra vilka är typiska vardagsaktiviteter på en förskola. Enligt Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt (2002) stöter barn som har motoriska svårigheter inte bara på hinder i den rörelsen som utförs, utan det tar sig uttryck i många andra former också, till exempel att de hämmas i leken eller andra dagliga aktiviteter. Barn som ligger efter motoriskt får ofta lägga mycket fokus på att utföra de motoriska delarna av en lek vilket kan göra att de missar den sociala interaktionen (Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002). Dessa fysiska begränsningar kan ge en dålig självbild, vilket kan bidra till att de väljer att avstå från andra fysiska aktiviteter och därmed gå miste om både motorisk stimulering och social interaktion med kamrater. Genom att barn aktiveras i mer fysiska aktiviteter så främjas deras fysiska välbefinnande vilket kan bidra till de själv mer aktivt söker sig utmaningar (de Bachtin Johansson 2008).

Lamont (2001) forskning framhäver att fysisk aktivitet även bidrar till att stimulera barns inlärningsförmågor. Han menar att genom fysisk aktivitet och upprepande rörelsemönster tränas hjärnans förmåga att koordinera olika områden i hjärnan vilket för honom är

grundläggande för akademisk inlärning. Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) lyfter att fysisk aktivitet och motorisk utveckling även är viktigt för att bygga upp en rörelserepertoar som genom upprepning automatiseras och medvetet och omedvetet kan aktiveras utifrån vad som är mest lämpligt i en situation. Automatisering behövs för att barn med tiden ska kunna rikta uppmärksamheten från att fokusera på cyklingsrörelsen till andra uppgifter till exempel att fokusera på trafiken när de cyklar. Denna utveckling hävdar dem är mest markant under de första levnadsåren, men hjärnan är väldigt flexibel. Trots att de under sina första år inte har fått den optimala möjligheten att utveckla sin motorik, kan hjärnan lätt träna sig till att automatisera rörelser genom att helt enkelt öva dem när som helst under uppväxten. När väl de grundläggande rörelserna automatiseras ses ofta stora framsteg även i andra utvecklingsområden.

I en nyligen genomförd studie i Malmö kallad Bunkefloprojektet visade Ericson (2003) på tydliga resultat att barn som deltog i fler idrottslektioner, fick bättre betyg i teoretiska ämnen som matematik och svenska. Projektet baserades på två interventionsgrupper och en jämförelsegrupp där de i interventionsgrupperna fick dagliga idrottslektioner och jämförelsegruppen fick skolans ordinarie idrottsundervisning. Resultatet visade på att extra motorisk träning och ökad fysisk aktivitet hade stor betydelse för de elever med motoriska brister men även för de elever med koncentrationssvårigheter när det gällde deras motoriska utveckling. Motsvarande grupp i jämförelsegruppen utvecklades inte sina motoriska färdigheter nämnvärt under den undersökta perioden. Ericson menar på att detta bekräftar att det behövs specifika åtgärder, som extra motorik och fysisk aktivitet, för att stimulera dessa elevers motoriska utveckling. Interventionsgrupperna fick även bättre resultat i de nationella proven i matematik och det såg man främst i deras förståelse för rumsuppfattning. Resultatet visade på att skillnader i elevernas skolprestationer kan jämnas ut genom att erbjuda extra motorisk träning. Ericsson menar på att denna kunskap kan motivera till att ha motoriktester vid skolstart för att mäta barns förutsättningar för inlärning för att på så sätt ska kunna erbjuda alla barn samma förutsättningar för inlärning. Dock vill Ericson framhålla att resultaten kan ha påverkats av andra faktorer och inte bara den ökade fysiska aktiviteten och extra motoriska träningen. Bland annat menar hon på att fysisk aktivitet och rörelseglädje kan ha bidragit till en känsla av social gemenskap och trivsel vilket kan ha bidragit till de ökade skolprestationerna. Även lärarnas förväntningar av att se en positiv intellektuell utveckling kan ha gjort dem mer uppmuntrande och därmed gjort både elever och lärare mer motiverade vilket då kan ha

stimulerat till denna ökade inlärning. Däremot kunde man dra slutsatsen att en rörelselektion varje dag gav positiva effekter på barns inlärning.

## 2.2 En malls förutsättningar

I detta avsnitt presenteras olika förutsättningar för att tillämpa en mall för fysisk aktivitet i en förskoleverksamhet.

Utifrån de beprövade studierna lyfts flera olika begrepp som betydelsefulla för att möjliggöra en förändring av en verksamhets synsätt på fysisk aktivitet. Som belyst ur studierna är pedagogens förhållningssätt och det kollegiala lärandet viktiga komponenter för att en förändring ska ske i förskolan. Sheridan m.fl. (2011) menar att det även är viktigt att kunna se behovet och vilken vinst förändringen ger. Tidigare upplevelser och erfarenheter menar de Bachtin Johansson (2008) kan ha en avgörande roll för hur pedagogen ser och känner för fysisk aktivitet och hur man väljer att arbeta med det. I förskolan är det viktigt att pedagogerna försöker se bort från dessa för att inte hämma barns utveckling då läroplanen för förskolan (2016b) lyfter att verksamheterna ska erbjuda ett rikt utbud.

Verksamheterna planeras i första hand av pedagoger utifrån barns intresse. Därför menar Wikland (2013), liksom de beprövade studierna lyfter, att det är av betydelse att pedagogen har goda ämneskunskaper vilket enligt dem är en grundförutsättning för att främja en utveckling av ett ämne. Hon menar vidare att ett specifikt ämne som fysisk aktivitet framförallt handlar om pedagogernas inställning och förhållningssätt till ämnet och hur det kan påverka barns upplevelser. Pedagogens engagemang för ett ämne kommer ofta som en följd av intresset och att kunna se vikten av att lyfta ett ämne i förskolan. Sheridan m.fl. (2011) menar att detta ger goda förutsättningar att skapa intresse hos barnen och främja ett glädjefyllt lärande. Ett pedagogiskt engagemang lyfter både Wadsworth m.fl. (2011) och Howie m.fl. (2014) som grundläggande för en förändring. Pedagogerna i förskolan är barnens förebilder vilket belyser en viktig aspekt i pedagogens roll. Det handlar både om hur de bemöter andra, både vuxna och barn, men även hur pedagogerna föregår med gott exempel. Därför är det viktigt att förskolan har pedagoger som besitter kompetens men som framförallt är engagerade och drivande i sitt arbete för barnens bästa menar Wikland (2013). Behovet av engagerade pedagoger är stort för att främja fysisk aktivitet i förskolan och en av förutsättningarna för att kunna vara engagerad är en välmående personal menar Sheridan m.fl. (2011). Just upplevelsen av välmående handlar enligt Donaldson (2004) om en balans mellan den fysiska och psykiska hälsan. Fysiska hälsan innefattar enligt Engström och Lindgärde (2004) människans rörelseekonomi som handlar om att på ett mer effektivt sätt kunna utföra sina arbetsuppgifter. Detta innebär i förskolan att

pedagogen har bättre möjligheter till att vara mer delaktig i barns lek och inte hindras på grund av fysiska begränsningar. Psykiskt välmående handlar om att kunna hantera arbetsplatsens krav som ställs menar Donaldson (2004). Han menar om arbetsbelastningen blir överväldigande är det lätt att personalen upplever arbetet som stressfullt och betungande. Psykiskt och fysiskt välmående hör ihop och det ena utesluter inte det andra. Fysisk aktivitet har visat på goda resultat för att sänka stressnivån och även verka förebyggande för ny stress Wikland (2013). Intressant i kontexten är Engström och Lindgärdes (2004) undersökning kring den upplevda hälsan och välmående hos inaktiva respektive aktiva medelålders kvinnor och män kunde de dra slutsatsen att de som var fysisk aktiva upplevde en högre grad av välmående än de som var inaktiva. Detta visar på att en ökning av fysisk aktivitet i förskolan inte minst skulle skapa goda förutsättningar för barnen utan även för mer välmående pedagoger som därmed mer engagerade pedagoger.

De Bachtin Johansson (2008) lyfter i sin studie att för att en förändring ska bli långvarig behövs det att pedagogerna upplever uppskattning från sina kollegor. I förskolan innebär det inte bara uppskattning från kollegor utan även från barn, föräldrar samt förskolechefen. En förändring som får ett positivt utslag med god respons från kollegor och barn kan även påverka det kollegiala lärandet positivt. Det kollegiala lärandet bör ses som betydelsefullt i förskolan menar Sheridan m.fl. (2011). Detta eftersom man, likt Kusima och Sandberg (2008) lyfter, som pedagog i ett arbetslag måste kunna se betydelsen av varandra. Det är viktigt i ett arbetslag att kunna se att vinsten blir större om alla delar med sig av sina kunskaper, både av de vetenskapliga och de beprövade erfarenheterna menar Sheridan m.fl. (2011). Ett arbetslag bör ses som en enhet med olika kompetenser och intresseområden. MacDonald (2015) uttrycker att pedagoger bör arbeta utifrån sina intresseområden för att skapa bra lärsituationer för barnen. Med pedagoger som har olika intresseområden bygger man en mer holistisk verksamhet som kan möta alla barns intressen i förhållande till läroplansmålen för förskolan (Skolverket 2016b).

Som beskrivits ovan så har pedagogens inställning, välmående och det kollegiala lärandet stor påverkan för en förändring i förskolan men även miljöns utformning är av betydelse menar Wikland (2013). I förskolan tillskrivs ofta den fria leken att fylla den motoriska stimulansen som barn behöver, vilket är intressant då både Fjørtoft (2001) och Venetsanou och Kambas (2010) menar att det krävs en pedagog som uppmuntrar till det. Som Persson (2013) nämner så lägger många pedagoger stor vikt vid att utemiljön är den som används flitigast i syfte att stötta fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att den är uppbyggd för att utmana barnen motoriskt genom

till exempel nivåskillnader såsom kullar, diken, buskar, träd, passager, stora ytor samt utmanande lekredskap som är lättillgängliga för att kunna användas. Wikland (2013) anser att detta skapar goda förutsättningar för pedagogerna att utmana barnen mer motoriskt om miljön finns tillgänglig. Hon uttrycker även att innemiljön kan bidra till barns motorikutveckling genom mer öppna lektytor eftersom det kan inbjuda barn och pedagoger till mer spontana och planerade rörelselekar inomhus. Som Fjørtoft (2001) och Venetsanou och Kambas (2010) lyfter kan inte en bra och utmanande miljö fullständigt tillgodose barns behov av fysisk aktivitet utan det krävs en pedagogs skicklighet. Det handlar dels om hur pedagogerna ser på behovet av en öka fysisk aktivitet i verksamheten men även hur de väljer att planera och utnyttja miljöns utformning som en extra resurs för att främja barns utveckling.

### 2.3 Teoretisk bakgrund

Den pedagogiska grundsynen i denna studie baseras på det sociokulturella perspektivet. Ett sociokulturellt perspektiv (Säljö 2014) associeras ofta med att allt lärande sker i interaktion mellan människan och omvärlden samt barn och pedagoger påverkas av varandra i lärandeprocessen. Utifrån denna bakgrund har detta arbete analytiskt bearbetats utifrån delar av fenomenografin. Fenomenografin riktar intresset mot det som beskrivs av Marton (Dahlgren & Johansson 2012) om andra ordningens perspektiv; vilka uppfattningar, föreställningar och erfarenheter människor har om omvärlden och hur dessa beskrivs.

I analysbearbetningen inom ramarna för fenomenografin benämns två viktiga begrepp: *uppfattning* och *utfallsrum*. Uppfattningsbegreppet är enligt Dahlgren och Johansson (2012) en kombination av en persons tidigare erfarenheter och kunskaper. I studiens sammanhang redogörs det för hur pedagogerna uppfattar en tillämpning av en mall för fysisk aktivitet vilket har sin grund i pedagogernas förförståelse, ämneskunskaper och tidigare erfarenheter. Vad fenomenografin i studiens sammanhang vill visa på är inte att ta reda på vad fysisk aktivitet är utan pedagogernas upplevelser av mallen och därmed deras uppfattning om fysisk aktivitet och behovet av det i förskolan. Ett fenomen som den prövade mallen kan uppfattas på olika sätt av olika pedagoger. Dessa uppfattningar kan dessutom förändras över tid, i samband med till exempel kompetensutveckling eller nya erfarenheter menar Dahlberg och Johansson. Detta beskrivs inom fenomenografin som utfallsrummet. Processen inriktar sig mot att kartlägga pedagogernas upplevelser i urvalsgruppen samt undersöka hur pedagogernas uppfattningar förhåller sig till varandra i relation till mallen. Utfallsrummet har för avsikt att lyfta fram variationen av pedagogernas upplevelser både över tid och inom arbetslaget. Därför är det betydelsefullt att lyfta fram en variation av upplevelser som kan visa på pedagogernas likheter

men även olikheter. Denna variation av uppfattningar avspeglas även i en verksamhet som förskolan där man arbetar nära sina kollegor och kan därmed vara gynnsamt att lyfta för det kollegiala lärandet.

### 3. Metod och bearbetning av empiri

I metodavsnittet presenteras en kvalitativ pilotstudie. Avsnittet inleds med en beskrivning av *Kvalitativ metod, val av insamlingsmetod* samt de *urval och avgränsningar* som gjorts i förhållande till studien. Här presenteras även de *genomförandet* av studien med en tillhörande redogörelse av mallen för fysisk aktivitet. Slutligen lyfts den *databearbetning och analysmetod* som har använts för att analysera det empiriska materialet, de *forskningsetiska aspekter* det tagits hänsyn till samt de *sökord* som använts för bakgrundsmaterialet.

#### 3.1 Kvalitativ metod

Studien har valts att genomföras utifrån en kvalitativ metod då undersökningsobjektet har varit att ta reda på pedagogernas upplevelser av mallen för fysisk aktivitet. Studiens upplägg har sitt ursprung i den epistemologiska kunskapstraditionen då utgångspunkten har varit att ta reda på pedagogernas förförståelser i förhållande till de upplevelser de förmedlade om mallen för fysisk aktivitet (Fejes och Thornberg 2012). Pedagogernas resultat har sedan analyserats utifrån den fenomenografiska ansatsen om hur kunskap bildas; genom nya upplevelser som kan utmana den tidigare förförståelsen om ett ämne. I en kvalitativ studie likt Fejes och Thornberg beskriver, spelar relationen mellan forskaren och det som beforskas en stor roll. Analyseringen och kategoriseringen av empirin sker utifrån de upplevelser och erfarenheter som forskaren har och detta agerar verktyg i analysprocessen. Därmed kan en kvalitativ studie aldrig vara helt objektiv.

Pilotstudien har likt Rothman och Thomas (1994) och Carroll och Nuro (2002) modeller börjat i att forma en problemanalys och sedan utformat en projektplanering utifrån det. Därefter har informationsinsamlingen kring liknande verktyg börjat, samtidigt som ett första utkast till det pedagogiska verktyget har formats. I detta första utkast är det viktigt att börja med att förankra mallen i de läroplaner som styr verksamheten. Därefter menar Fraser och Galinsky (2010) att det är av vikt att bli väl förtrogen med den kultur och kontext som verktyget ska tillämpas i, samt ta fram en form som är bekant för pedagogerna. Efter informationsinsamlingen och ett första utkast så har mallen introducerats i sin miljö, i en förskoleverksamhet, och sedan utvärderats av deltagare och forskare. I denna utvärdering har det ingått en komparabilitetsutvärdering av mallen tillsammans med pedagogerna. De har fått vara med och ge respons som gjort det mer anpassat till deras kontext.

#### 3.2 Val av insamlingsmetod

I studien användes semistrukturerade intervjuer då det erbjuder en dialog mellan forskare och deltagare, något som är viktigt utifrån en fenomenografisk ansats. Detta skapar goda

möjligheter att ta del av deltagarnas upplevelser av mallen för fysisk aktivitet, eftersom frågeställningarna tillåtit respondenten att styra samtalet mot de som fångat dem i ämnet. Intervjuerna har ägt rum på pedagogernas arbetsplats vilket enligt Eliasson (2013) och Carlström och Carlström Hagman (2012) lyfter som betydelsefullt. Detta kan underlätta för respondenten att förankra svaren till sina upplevelser i verksamheten. Som verktyg till intervjuerna har en diktafon använts för att underlätta transkriptionsprocessen. En diktafon kan med fördel användas för att underlätta en dialog mellan forskaren och respondenten. Bearbetningen av materialet har skett med stor varsamhet i relation till de etiska ställningstagandena som lyfts fram (se Forskningsetiska aspekter s.19). Denscombe (2009) presenterar många av de fördelarna vi ser med en intervju. Det är bland annat att intervjuer med hjälp av en diktafon oftast blir fullständiga till materialet och då lättare verifierat av andra forskare vilket Bjereld, Demker & Hinnfors (2009) framhåller ökar trovärdigheten i undersökningen.

### 3.3 Urval och avgränsningar

För att få ett så generaliserbart urval som möjligt rekommenderar Teorell och Svensson (2007) att tillämpa ett strategiskt urval. För ett strategiskt urval börjar man definiera de variabler som kan vara av intresse för studien. I detta fall handlade det framförallt att hitta en förskola som ville delta i projektet. Detta innebar att pedagogerna var öppna till att vara delaktiga i de planerade fysiska aktiviteterna och såg ett behov av att öka den fysiska aktiviteten. Vi valde att avgränsa området att skicka ut förfrågningarna till Kristianstad med omnejd och valde tillslut en förskola som låg i Kristianstad av resemässiga skäl. Detta är ett exempel på ett idealtypiskt urval som presenteras i Carlström och Carlström Hagman (2012).

Förskolan som deltog i vår studie arbetade i tvärgrupper och vi fick möjligheten att möta fyra pedagoger från två olika arbetslag med sina äldsta barn från barngrupperna. Barngruppen bestod av ca 20 barn i åldrarna fyra till fem år vid alla fem tillfällen vi höll i aktiviteter utifrån vår mall fysisk aktivitet. Tre av de fyra pedagoger som deltog i projektet ställde även upp på intervjuer samt en förskollärare i samma arbetslag som en av de som var delaktiga i projektet. En av de delaktiga pedagogerna var en förskollärovaliderande student på praktik.

### 3.4 Genomförande

Vi började med att skicka ut mejl med vårt missivbrev till förskolor i Kristianstad med omnejd. Då responsen var dålig valde vi även att gå ut och fysiskt dela ut vårt missivbrev till förskolor där vi även presenterade projektet muntligt. När vi hittat en förskola som var intresserad av att

ta del av vårt projekt, och som uppfyllde våra urvalskriterier, påbörjade vi våra inledande intervjuer. Pedagogerna fick själva välja hur sammansättningen av barngrupp och personalstyrka skulle se ut för projektets praktiska del. Därefter frågade vi de pedagoger som visat intresse för projektet om de ville delta även i intervjun. Vi inledde projektet med inledande samtal med pedagogerna. Då informerades deltagarna åter igen om studiens syfte samt att de fick välja att ge sitt skriftliga samtycke till studien. Därefter genomförde vi fysiska aktiviteter utifrån mallen utomhus dagligen i 30 min fem dagar i streck på samma tid enligt figur nedan:

Uppvärmning (5-10 minuter)	Lekar (15 minuter)	Nedvarvning (5-10 minuter)
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aktivitet: Följa John [Denna aktivitet upprepades alla gånger]</li> <li>- Syfte: Att värma upp kroppen utifrån olika grovmotoriska rörelser som krypa, springa, balansera och hoppa.</li> <li>•Följa John är en lek där det finns en ledare som bestämmer rörelserna och gruppen imiterar dessa rörelser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Lekar: huvudsyftet har varit att på olika sätt uppmuntra till en högre intensitet. [leken har varierat mellan tre olika]</li> <li>- Lekarna har till exempel varit pjättlekar eller andra enklare springlekar.</li> <li>- Syfte: Att bli varm och få upp pulsen en längre stund i intervall liknande aktiviteter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aktivitet: Sträcka ut kroppen i lugnare rörelser till musik. Som en avslutande del hade vi en avslappningsminut där alla slöt ögonen och bara lyssnade till musiken. [Denna aktivitet upprepades alla gånger]</li> <li>- En av oss ledare visade olika sträckningsövningar som gruppen imiterade.</li> <li>- Syfte: Få ett lugnt avslut på aktiviteten och varva ner.</li> </ul>

Figur 1. Mallen för fysisk aktivitet

Syftet till upplägget har varit att erbjuda ett ramverk för barnen som var upprepande alla gånger. Detta för att barngruppen skulle känna sig trygga med vad som ska komma härnäst. Därför lade vi fokus mot att uppvärmning och nedvarvning skulle vara samma alla gånger. Lekarna har varierat mellan tre olika för att testa olika typer av aktiviteter för barn och pedagoger. Anledningen till att det har varit intervall-liknande aktiviteter som valts var för att få den pulshöjande effekten. Själva upplägget är utformat efter att skapa en variation och inte stanna för länge vid varje moment. Detta för att förändringar kan öka motivationen till att röra sig mer då man går in i ett nytt moment. Tiden som angivits är flexibel då det är viktigt att sluta när man känner att barngruppen är redo att gå vidare till nästa moment.

Efter fem sammanhängande dagar med mallen för fysisk aktivitet fick pedagogerna fritt bedriva sin verksamhet under fem sammanhängande dagar utan vårt deltagande. Vi följde upp med intervjuer med samma deltagare som i de första samtalen. Intervjuerna gav möjligheten att ta del av pedagogernas upplevelser av mallen för att utvärdera möjligheterna till tillämpning i förskolan.

### 3.5 Databearbetning och analysmetod

Databearbetningen och analysmetoden utgick ifrån Dahlberg och Fallsberg (1991 refererad till i Dahlgren och Johansson 2012) modell för en fenomenografisk dataanalys. Första steget beskrivs som att bekanta sig med materialet. Detta har gjorts genom att noggrant transkribera de inspelade intervjuerna och därefter gå över materialet flertalet gånger för att bli väl insatta. Detta är extra viktigt i en fenomenografisk ansats då processen är en pendling mellan de olika stegen och ingen rak bearbetning från första till sista steg. Detta innebär till exempel att då vi har suttit och analyserat i ett steg även kunnat gå tillbaka till ursprungsmaterialet och då kunnat göra nya tolkningar. Därför är det viktigt att vara väl insatt i sitt material från början eftersom det underlättar i processen att obehindrat kunna gå tillbaka i materialet för att hitta nya samband.

I steg 2 börjar delen som kallas för kondensation och även det första analyserande steget i processen. Detta innebar att vi gick igenom vårt material och valde ut citat och delar från transkriberingarna som av oss upplevdes som extra relevanta i förhållande till vårt syfte. Därefter gav vi oss på det tredje steget som handlar om jämförelse. I detta steg ställs de olika citaten mot varandra för att hitta likheter och skillnader i dem. Detta gjorde vi i diskussion med varandra. I fenomenografisk forskning framhålls det att det är viktigt att diskutera för att kunna motivera sina val för likheter och skillnader. Därav har mycket av bearbetningen skett i dialogen mellan oss i processen att bearbeta materialet. Detta kallas för förhandlad samstämmighet. Steg 4 som presenteras handlar om gruppering. Detta gjorde vi genom att fysiskt samla de citat vi ansåg kunde grupperas ihop i en tabell. Här är det viktigt att i steg 3 grundligt gått igenom de likheter och skillnader som setts i materialet och sedan försöker man gruppera dessa i någon typ av kategori utifrån olika kriterier. I vårt fall tog vi fram kategorierna baserat på de olika områden som presenterades av pedagogerna. Dessa namnges sedan i steg 5 vilket då underlättas om man redan i tidigare steg har diskuterat vilka likheter och variationer man ser i materialet.

Det sjätte och sista steget beskrivs som den kontrastiva fasen. Här använde vi vår tabell för att ställa de olika citaten mot varandra för att se om de ryms inom en eller flera kategorier. Detta gjorde vi för att se till så att våra kategorier var exklusiva och uttömmande. Genom att diskutera

tillhörigheten på de olika citaten så valde vi ibland att flytta runt vissa citat till en annan kategori där de kanske passade bättre än vad vi först tänkt utifrån de kategorier vi gjort. Detta innebar också att vi ibland gick tillbaka till ursprungsmaterialet för att se över tillhörigheten på ett citat. Detta valde vi sedan att presentera i vår resultatdel utifrån ett representativt citat för kategorin och sedan en kortare beskrivning där andra citat inom kategorin beskrevs.

### 3.6 Forskningsetiska aspekter

Utifrån CODEX (2015) etiska regler för forskning finns det ett flertal aspekter att ta hänsyn till. Vi valde att möta kravet på informerat samtycke genom att redan i missivbrevet klargöra den övergripande planen för forskningen, syftet med forskningen, vilka metoder som användes samt att deltagandet var frivilligt och när som helst kunde avbrytas. Vi följde därefter upp detta med att ge samma skriftliga information individuellt i början av intervjuerna samt kompletterade det med att förklara muntligt. Det fick sedan möjligheten att välja att skriva på och därmed ge samtycke till deltagande. Samma påskrivna blankett visades upp vid andra intervjun för att konfirmera att pedagogen stod fast vid sitt beslut.

I enighet med god forskningsed informerades vi pedagogerna om hur materialet hanterades, vem som skulle få tillgång till materialet och hur vi använde det i vårt arbete. Vi gav även pedagogerna fritt att välja att ångra delar de har sagt och att vi i de fall de hände raderade inspelningen eller den delen av inspelningen, vilket inte hände. Då pedagogerna delgav oss personlig information som kan påverka deras arbetsplats och arbetssituation valde vi i enighet med konfidentialitetskravet att endast lyfta delar som är direkt relevanta i vårt resultat för att anonymisera pedagogen och arbetsplatsen.

### 3.7 Sökord

Under hösten 2016 genomfördes undersökningar i sökmotorerna SUMMON, EBSCO Host, och Google Scholar. Dessa databaser täcker ett stort antal discipliner som psykologi, didaktik, sociologi med flera. Området som var av intresse är framförallt relationen mellan förskola och fysisk aktivitet. Sökorden som har använts var: Hälsa förskola, Preschool physical activity, Fysisk aktivitet förskola, Barns behov fysisk aktivitet, Planerad fysisk aktivitet förskola, Preschool physical activity, Fysisk aktivitet förskola, Barns behov fysisk aktivitet, Planerad fysisk aktivitet förskola, Motorik barn, Pedagogiskt förhållningssätt, Förskolans utformning, Preschool environment, Förskolans miljö, Förskola miljö påverkan, Preschool AND environment AND effect, Utmanande miljöer, Öka fysisk aktivitet förskola, Förskola arbetsplats, Träning på arbetsplatsen, Healthy child programme AND preschool, Education

science AND preschool, Pedagogical leadership early childhood, Leadership AND preschool AND sweden, Pedagogical leadership AND Sweden, Project spark, Bright start samt Platsens betydelse. Samtliga har genomsökts genom alla sökmotorer. Vi har även gjort sökningar för det teoretiska perspektivet och forskningsmetoden med följande sökord: Fenomenografi, fenomenografi eller fenomenologi. Även sökningar via Google sökmotor har gjorts på: EU physical activity guidelines och EU physical activity. Slutligen har även det Pedagogiska magasinet använts som referenslitteratur för att hitta aktuella samhällsdebatter.

## 4. Resultat och Analys

I denna del presenteras och analyseras resultatet av studien utifrån en fenomenografiskt analysmetod.

*Eh vi planerar ju inte mycket fysisk aktivitet utan de är ju ofta förekommande i barnens egna lekar med fysisk aktivitet... känner jag*  
[Pedagog 2]

Pedagogerna uttryckte vid de första samtalen i olika ordalag att de sällan planerade för fysisk aktivitet för barnen och att de saknade inspiration och förkunskaper för att erbjuda en bra fysisk verksamhet. Pedagog 1 nämnde att det finns en problematik i att följa med i aktuell forskning och att det kan vara en anledning till att de håller sig till att låta den fysiska aktiviteten ta plats i barnens spontana lekar. Likaså talade pedagog 2 om utemiljön som kompetensfylld till att stimulera barns fysiska aktivitet genom att den erbjöd fler möjligheter till att hoppa, springa och klättra.

Pedagogernas uppfattning om fysisk aktivitet och vilket utrymme den får i verksamheten är likstämig i att den fått ta plats i de spontana aktiviteterna barnen initierat till vilket sätter krav på att miljön är stimulerande. Pedagog 4 talar om möjligheterna att utveckla utemiljön ytterligare för att stimulera till mer fysisk aktivitet bland annat genom målade banor på marken, samt fler ställen att krypa över och under. Pedagog 3 menade att mer naturmaterial hade kunnat bidra till att miljön hade blivit mer fysiskt utmanande samtidigt som både pedagog 4 och 3 uppskattar den öppna ytan som ett komplement till mer fysiska utmaningar. Deras olika uppfattningar fokuserar på spontaniteten i barnens egen lek, även om utfallsrummet visar på olika erfarenheter om hur behovet kan tillgodoses. Dessa uppfattningar bidrar till en problematik i att möta och ge utrymme för behovet av en ökad fysisk aktivitet genom planerad verksamhet. Fokus hos samtliga ligger på miljöns utformning för den spontana fysiska aktiviteten snarare än vad pedagogerna planerar att komplettera med att utmana genom planerad verksamhet. Pedagogernas förförståelse lägger vikten vid barnens initierande av fysisk aktivitet medan mallen gav förutsättningar för pedagogerna att aktivt vara med och stimulera och planera en mer fysiskt aktiv verksamhet.

*Vissa grejer inom jobbet kan vara lite så där oj, lite betungande eller så, men detta här kändes mer att det var glädjefyllt och att barnen framför allt uppskattade det, det är kanske det viktigaste. [Pedagog 1]*

Under intervjuerna kom det fram att pedagoger och barn genomgående var väldigt positivt inställda till mallen och mallens effekt. Pedagogerna uttryckte att mallen upplevts rolig, trivsamt, glädjefyllt, som en positiv grej och att man upplevt en högre grad av aktivitetslust genom hela dagen. Pedagogerna visade på ett stort utfallsrum i vad de hade uttryckt som positivt med mallen. Dessa uppfattningar kan ha sin grund i de förförståelser och förväntningar pedagogerna har haft på mallen. Utifrån de första samtalen kunde det urskiljas att pedagogerna hade stora förväntningar på vad mallen skulle ge och pedagog 1 uttryckte att de förväntade sig en stor inspiration från mallen. Vad pedagogerna uttryckte efter att mallen genomförts, var en positiv bild, men denna bild speglade till viss del en överraskning om vad mallen hade gett dem i förhållande till sina förväntningar. Det pedagogerna framförallt lyfte var att barnen tyckt att det varit jätteroligt, vilket de menade på var det viktigaste.

*Jag kan känna att det behöver inte vara så komplicerat, ingen kritik till er, men ändå det var genomgående ganska lätta grejer. Det var inga jättemycket förberedelser, det är bara att gå ut och ha roligt och försöka få med. Vi har sagt att vi ska fortsätta prova igen så vi ska nästa onsdag ut igen. [Pedagog 1]*

*Jag tyckte att det var bra. Bra att det var samma start och samma avslut tror jag. Då vet dom liksom vad som ska hända. De visste hur det skulle liksom hur det skulle starta och hur det skulle sluta och när det var slut. [Pedagog 3]*

Pedagogernas uppfattning av mallen var att den var lätt att ta till sig, anpassningsbar till verksamheten och den upplevdes inbjudande både för barn och pedagoger. Pedagog 3 uttryckte att erfarenheterna för fysisk aktivitet fanns men att struktur och inspiration om hur de kan använda erfarenheterna saknades. Pedagogerna som medverkade i studien uttryckte i intervjuerna att de uppskattade mallen och att de tänkt fortsätta vilket indikerar att deras uppfattning om mallen var positiva. De uttryckte i intervjun efter genomförandet att de diskuterat i arbetslaget hur de kunde tillämpa mallen utifrån de behov de ansåg att barngruppen hade. Detta resulterade bland annat i att de valt dra ner aktiviteten till 20 minuter en dag i

veckan. Pedagog 3 menade att de ville börja i liten skala och imitera mallens upplägg för att sedan se hur det kunde utvecklas. Dessa uppfattningar visar en förståelse för mallens funktion i deras verksamhet. De uttrycker att de ser möjligheterna att anpassa den efter deras behov och att de har möjligheterna att ta tillvara på barngruppens behov med hjälp av pedagogernas kompetenser.

Utfallsrummet av pedagogernas samlade uppfattningar visar på ett förändrat synsätt för fysisk aktivitet. Deras tidigare förförståelse har påverkat deras olika sätt att uppfatta mallen. Från att fysisk aktivitet varit ettoreflekterat ämne hos pedagogerna där de ansåg att barnen själva till stor del tillgodosåg behovet av fysisk aktivitet, till att de nu lyfter problematiken i förhållande till behovet av mer planerad fysisk aktivitet. De menade att det var kanske en mall som behövdes, en bestämd tid och ett bestämt upplägg tills det blivit en naturlig del i verksamheten. Pedagog 3 uttryckte att någonstans lever vi ju med ganska mycket erfarenheter så allt måste kanske inte planeras, men att de behövs till en början för att få igång den fysiska aktiviteten. Pedagogerna lyfte att problematiken låg i att de saknade en engagerad pedagog som hade tips och idéer till att planera fysisk aktivitet. Utifrån detta utfallsrum uttryckte pedagogerna en förändrad förståelse för vad mer fysisk aktivitet i verksamheten kan ha för positiva konsekvenser efter att ha sett effekterna av studiens praktiska del. Utfallsrummet pedagogerna gav uttryck för erbjuder en bredd av synsätt om fysisk aktivitet. Detta synsätt har sin grund i de förförståelser och erfarenheter pedagogerna har haft om fysisk aktivitet. Mallens genomslag har legat i att den lyckats bemöta de behov pedagogerna individuellt presenterat utifrån barngruppen. Intressant att belysa är att de upplevt mallen samtidigt och tillsammans har de ändå alla utifrån sina tidigare erfarenheter och förkunskaper upplevt mallen som positiv för att bemöta den problematik som de sett ett behov av att tillgodose i barngruppen. Detta visar att trots att utfallsrummet som arbetslaget utgår från i gemensam upplevelse kan leda till liknande uppfattningar och då skapa en gemensam drivkraft för ett ökat intresse för fysisk aktivitet.

*Jag har varit noga med att lyfta att, den positiva sidan, det också för dem som inte har varit med. De e lite gnissel ibland med det här att vi bestämde att vi skulle ha gården för oss själva, men jag tänkte att en halv timme om dagen är inte så mycket så att jo jag har verkligen försökt lyfta det. [Pedagog 1]*

*Vi har pratat om det här ute på gården att vi skulle fortsätta och träffas en gång i veckan med storbarnen så det blev en återkommande aktivitet, för vi kände ju att det fanns ett behov av det samtidigt som att det krävs att någon eller några håller i det så att det verkligen blir av så att man inte pratar om det bara och så är det ingen som tar tag i det. [pedagog 2]*

Kollegial stöttning uppfattas av pedagogerna som en viktig del i att driva igenom ett projekt för en ökad fysisk aktivitet. Dessa uppfattningar går inte att separera från det faktum att samtliga pedagoger uttryckte att det behövdes ett gemensamt engagemang, eller åtminstone en positiv bild från alla i arbetslaget. Pedagog 1 lyfte att det viktigaste var att man hade ett gemensamt tänk såväl inom en avdelning som i en hel förskola. Detta menade samtliga pedagoger var viktigt för att man skulle kunna acceptera och uppskatta förändringar av både rutiner som utemiljö. Mallens utformning i sig kräver inte ett fullt arbetslags engagemang men likt det pedagogerna nämner så behöver den allmänna kollegiala uppfattningen sträva åt samma positiva håll för att den ska bemötas som en positiv förändring för verksamheten. Det kommer alltid finnas ett utfallsrum i hur mallen upplevs och denna variation kommer vara individuell utifrån de förförståelser varje individ har, men likt det pedagog 4 framhåller så kommer den enskilda pedagogens intresse inte kunna upprätthållas om det inte finns en kollegial stöttning.

*Men jag hävdar ju bestämt att de barn som har behov av rörelse de ser ju till att få det. Det är ju dom andra vi behöver kanske få igång... dom som kan vara en utmaning kanske. Och finna glädje i det här. [Pedagog 1]*

Ett annat område som pedagogerna nämnde är barnens behov av rörelse. Pedagog 1 hävdade, likt citatet, att en del barn kommer att aktivera sig själv men att det är de andra barnen som kanske skulle få mest nytta av en mall för en ökad fysisk aktivitet. Pedagog 2 nämnde det som att det finns ett behov för att barnen ska få utlopp för sin energi. Pedagog 2 pratade om begreppet asfaltbarn i sammanhanget där hon hade erfarenhet av att barn inte är vana vid ojämna och utmanande mark. Detta benämner pedagog 3 med att hon upplevde barn som ganska bekväma idag och att de inte blev utmanade fysiskt lika ofta nu som förr. Pedagog 3 nämnde även att en del barn blev trötta och inte orkade delta efter en kort stund fastän de tyckte aktiviteterna var roliga. Hon menade på att det kunde bero på att inte var vana vid att testa sin gräns för när de verkligen var trötta eller att de inte hade konditionen för det. Utfallsrummet i vilket behov pedagogerna såg grundar sig i den förförståelse om rörelse och fysisk aktivitet som pedagogerna

har med sig. Resultatet visar på att alla pedagogerna uppfattar behovet av en ökad fysisk aktivitet för barngruppen, men motivationen till varför och därmed vad som behöver utmanas varierar individuellt. Detta utfallsrum visar på vilka grundläggande förmågor pedagogerna anser behövs utmanas för barngruppen och i vilka situationer de har stött på problem med en lägre fysisk aktivitetsnivå i förskolan. Dessa uppfattningar visar då även med vilken motivation de kommer att utforma fysiska aktivitetspass och därmed vad innehållet i dessa kommer vara riktade mot.

*Framförallt engagerad personal som ser det som att det är en viktig del i verksamheten. Det.. material och så är ganska oviktigt. Det är mer hur du kan förmedla och inspirera klart [Pedagog 1]*

Pedagogerna uttryckte bland annat att för att en förändring av en ökad fysisk aktivitet ska vara genomförbart behövs det engagerad personal. Pedagog 1 beskrev en engagerad pedagog som någon som kunde dra igång aktiviteter och att ledaren för aktiviteten var tydlig och inspirerande. Pedagog 2 menade att en engagerad pedagog var en person som brann för det själv och som hade intresse för det och som pedagog 3 nämnde för att man då hittade tiden och utrymmet för det i verksamheten. Pedagog 1 uttryckte även att barnen oftast inte var de svåraste att motivera till fysisk aktivitet utan det var pedagogernas egna engagemang för det som kunde hindra. Vad alla var överens om var att en engagerad pedagog var kärnan i en förändring av den ökade fysiska aktiviteten. Däremot var utfallsrummet för variationen av vad det innebar att vara en engagerad pedagog relativt stort. Pedagogerna nämnde faktorer som att de var förvisade till utemiljön och att materialet var otillgängligt som en del i utfallsrummet till varför fysisk aktivitet inte planerades in i dagsläget och dessa uppfattningar uttalades som ett hinder. Utifrån resultatet syns en problematik i saknaden av den engagerade pedagogen som har kunskap och engagemang för att öka den fysiska aktiviteten. Dessa uppfattningar kan utgöra en begränsning av barnens utveckling av fysisk aktivitet då de inte blir tillräckligt stimulerade utifrån de behov som pedagogerna ser finns i barngruppen.

Mallen bidrog till att starta diskussionen kring vad behovet är i barngruppen och hur mallen kan användas för att bemöta detta. I samtalen synliggjordes pedagogernas förkunskaper, kompetens, och erfarenheter vilket kan vara ett första steg i processen att skapa en förändring i förståelsen för fenomenet fysisk aktivitet i förskolan.

## 5. Diskussion

Mallen uppfattas av deltagarna som något positivt och något som skapat goda förutsättningar för att öka den fysiska aktiviteten i förskolan. Enligt de Bachtin Johansson (2008) är det viktigt att den fysiska aktiviteten upplevs som positiv och bidrar till en känsla av glädje och tillfredsställelse som ofta påverkar människans välmående både psykiskt och fysiskt positivt. Främst lyfte pedagogerna att mallen tillförde glädje vilket enligt dem var det viktigaste. Genom att kontinuerligt bli fysisk utmanad erbjuder det en mängd fördelar mer än bara glädjen, den erbjuder en starkare kropp och en lägre sjukfrånvaro samt kan hjälpa till att öka koncentrationsförmågan menar bland annat Björklid (2005) och Ericson (2003) Engström och Lindgärde (2004). Som pedagogerna lyfte under intervjuerna blev fysisk aktivitet förpassad till utomhusmiljön där barnen själva sökte sig till den vilket Fjortoft (2001) och Venetesanou och Kambas (2010) menar inte är tillräckligt utan förskolan måste erbjuda en kompletterande verksamhet som planerar för fysisk aktivitet. Framförallt för de barn som inte självmant söker sig till fysiska utmaningar framhåller pedagogerna, vilket också är något som Langlo Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) också nämner. Det är förvånande att det inte planeras för mer fysisk aktivitet då det inte minst skapar goda förutsättningar för ett välmående hos barnen och även främjar deras utveckling av motoriska förmågor. Nämnvärt är även att läroplanen för förskolan (Skolverket 2016b) lyfter att förskolan ska erbjuda barnen tillfällen att tillägna sig en förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Detta innebär att förskolan bör erbjuda barn fysisk aktivitet, något ny forskning indikerar främjar och ger goda förutsättningar för varje barn att bibehålla en god hälsa även senare i livet.

Samtliga pedagoger uttryckte att det behövs en engagerad pedagog för att driva igenom ett projekt för mer planerad fysisk aktivitet och baserat på de första samtalen kan slutsatsen dras att denna person just för tillfället inte finns i arbetslaget. Genom att introducera mallen startades också diskussionerna om ämnet vilket kan vara ett startskott för att pedagogerna ska se behovet av en kompletterande planerad fysisk aktivitet och kunna bemöta det. Såväl Howie m.fl. (2014) som Wadsworth m.fl. (2011) studier var planerade utifrån att vara ett startskott för något som pedagogerna skulle kunna ta över och göra mer anpassade efter sina egna kunskaper och barngruppens behov. Detta genom att bland annat visa på de positiva effekterna som det medför och denna effekt kunde ses även i denna studie. Däremot kan man ifrågasätta i vilken utsträckning pedagogerna förstod hur behovet kunde bemötas genom en ökad fysisk aktivitet då deras personaldiskussioner hade kommit fram till att dra ner den fysiska aktiviteten till 20

min en gång i veckan. Flertalet studier, bland annat Björklid (2005 se Wagnsson, Löfdahl & Segerblom 2012) och Fjørtoft (2001) visar på att det behövs en daglig planerad fysisk aktivitet för att ge en god effekt på barns fysiska välmående. Då räknades inte förskolegården in som en tillräckligt utmanande miljö för att den spontana leken skulle kunna täcka barns dagliga behov av fysisk aktivitet. Samtidigt är det viktigt att, liksom pedagogerna lyfter, få alla kollegor med sig i en så stor förändring som det blir att öka den planerade fysiska aktiviteten. Detta eftersom det med stor sannolikhet kommer att påverka hela förskolans verksamhet, liksom i denna studie där utegården blev ockuperad en halvtimme under förmiddagen. Då blir det extra viktigt att man har kollegor som stöttar varandra och driver åt samma håll så att den planerade fysiska aktiviteten får ta plats i verksamheten menar Sheridan m.fl. (2011). Då är det även viktigt, liksom Donaldson (2004) lyfter att förändringen inte blir ett tillägg till arbetsbelastningen och blir ett stress- eller irritationsmoment hos de deltagande pedagogerna eller övriga kollegor. Utifrån detta synsätt är det då viktigt att, liksom pedagogerna uttrycker, låter förändringen ta tid. Att ta hänsyn till att förändringen måste få sjunka in och att börja i liten skala liksom deras förslag för att få hela verksamheten med sig i förändringen.

Det finns en stor oro över barns motoriska förmågor och fysiska välmående i samhället vilket även syntes bland pedagogerna. Pedagogerna uttrycker ett bekymmer över att barn inte klarar av lika mycket fysiska utmaningar nu som förr, såväl motoriska som konditionsmässigt. Pedagogerna uttryckte tydligt att de såg ett behov av en ökad fysisk aktivitet men vid de första samtalen menade de att den fysiska aktiviteten hos dem var förvisad till barnens egna spontana lek utomhus, vilket är förvånande. Detta tankesätt är problematiskt då barns behov förändras över tid i takt med att samhället förändras. Ett av förskolans uppdrag är att vara ett komplement till hemmet (Skolverket 2016). Därför är det viktigt att ta barns behov på allvar när behoven framträder då de visar på vart förskolan kan komplettera hemmet. Vad som framkommer i intervjuerna är att pedagogerna uttrycker en saknad av en samordnande faktor, en engagerad pedagog, som kan planera för en större förändring för fysisk aktivitet. Samtidigt ger flertalet pedagoger exempel på tidigare projekt eller aktiviteter fysisk aktivitet som fokus i förskolan. Detta visar på att kunskapen finns hos pedagogerna vilket kanske snarare tyder på att man inte har inventerat kollegiets kompetenser inom ämnet än. Detta något som en pedagog lyfte som en fördel med mallen; att den gav en bestämd tid, plats och ram för den fysiska aktiviteten. Den startade även upp nödvändiga diskussioner i arbetslaget om hur man kunde planera för den fysiska aktiviteten i verksamheten. Detta kan tolkas som att mallen i detta arbetslag bidrog till

att vara startskottet för att komma igång med mer planerad fysisk aktivitet genom att inventera i de kunskaper och kompetenser som arbetslaget hade tillsammans.

Att få alla barn motiverade i 30 minuter kräver ofta variation i upplägget där barn och pedagoger upplever att det händer något nytt vilket mallen tillgodoser. Detta genom att den var indelad i tre delar, uppvärmning, aktivitet och nedvarvning, likt Wadsworth m.fl. (2011) studie som visat på goda resultat. Wadsworth m.fl. planerade sina aktiviteter som att vara rörelsepauiser mellan två andra huvudaktiviteter vilket kan tolkas som att de inte lade lika stor vikt vid att få in den fysiska aktiviteten för barnen i förskolan. Anledningen till att mallen i denna studie var längre var att vi ansåg att det behövs en ordentlig kickstart för att kunna se förändringens effekt. Därefter kan rörelsepauiser prioriteras som ett komplement till övrig planerad verksamhet som kan vara viktig för att bidra till rörelseglädjen. Mallen ansågs av pedagogerna att vara en bra struktur för att öka den fysiska aktivitet i förskolan, en struktur då den saknar färdigt innehåll. De uttryckte att mallen var optimal att tillämpa i förskolan för att den var anpassningsbar och tillgodosåg varje pedagogs kompetens. Som en av pedagogerna uttryckte lever en pedagog med mycket erfarenheter vilket mallen tar tillvara på då den endast utgör en ram och inget färdigt innehåll för genomförandet. Det är viktigt att bemöta pedagogernas kompetens då de ofta skapar trygghet och lättare att förmedla känslan vidare om man har kunskapen om det. Likt Wadsworth m.fl. (2011) studie är det viktigt att ha i åtanke att det krävs en förskollärare som förstår vikten av daglig, planerad fysisk aktivitet samt har kunskaper för hur fysisk aktivitet ska utformas och i vilket syfte vi utformar den. Det är just här mallen skiljer sig från andra program som ofta förekommer i förskolan då de ofta är förbestämda, ett färdigt program, vilket gör att pedagogens kompetens inte får ta plats. En pedagogs skicklighet och intresse främjar ofta ett glädjefyllt lärande hos barnen, vilket enligt Wadsworth m.fl. (2011) och Howie m.fl. (2014) är en grundsten för en förändring mot att öka den fysiska aktivitetsnivån i verksamheten.

Mallen har potential att utvecklas vidare utifrån barngruppen och verksamhetens behov. Vi valde under vårt genomförande att använda oss utav samma uppvärmning och nedvarvning hela veckan för att behovet av kontinuitet fanns i barngruppen. Detta är ett sätt att utveckla mallen. Som pedagogerna uttryckte anser vi också att mallen kräver en engagerad och tydlig ledare. Vi anser att en engagerad och tydlig ledare är en ledare som har syftet och kompetensen klart för sig för att kunna vara trygg med att bemöta barngruppens behov vilket ger goda förutsättningar att arbeta vidare och utveckla mallen.

En av de tydligaste svagheterna som kunde tydas utifrån resultatet var de kunskaper pedagogerna hade om fysisk aktivitet i förhållande till att möta de behov som barngruppen visade. Bristen på ämneskunskaper var något som Wadsworth m.fl. (2011) lyfte som kritik till sin studie och som både Wikland (2013) och Sheridan m.fl. (2011) uttryckte som en viktig faktor för att öka den fysiska aktiviteten i förskolan. Denna ämneskunskap syftar dels till att pedagogerna har förståelsen för vikten av daglig, planerad fysisk aktivitet men framförallt att de har kunskaperna om hur de ska utforma aktiviteterna och i vilket syfte. Något som kom fram under intervjuerna var att mallen kräver kunskaper för att kunna bemöta barnens behov. Att se ett behov är inte samma sak som att faktiskt veta hur man ska bemöta det. Även om mallen kan agera som ett hjälpverktyg så krävs det en stor insats från arbetslaget för att få det att fungera. En sorts metod som har fått genomslagskraft i USA är programmet SHAPES som beskrivs i Howie m.fl. (2014) studie. Ett program likt SHAPES arbetar stegvis med att introducera variationer och tillfällen för att få in mer fysisk aktivitet och samtidigt utbildar pedagogerna både teoretiskt och praktiskt så de känner sig trygga i att leda, planera och stimulera till mer fysisk aktivitet i förskolan. På så vis kunde pedagogerna efter hand utveckla, anpassa och göra mallarna till sina egna i den verksamhet de befinner sig i. En svårighet med att välja att bara introducera en mall är att pedagogerna bara ges ramarna men ingen kompetensutveckling i vad de ska fylla mallen med och i vilket syfte den kan användas. Denna typ av metod fungerar väl om pedagogerna har kompetensen och bara behöver sammanstråla kunskapen för att ordna för mer planerad fysisk aktivitet, vilket pedagogerna till viss del uttryckte. Samtidigt uttryckte de en viss obekvämheter i hur de skulle kunna möta barngruppens behov. Då är kanske ett program likt SHAPES modell bättre lämpad om man avser att skapa en långvarig och hållbar förändring för mer fysisk aktivitet i förskolan. Något som Howie m.fl. drog som slutsats i sin studie var att desto längre deras program fortgick desto mer engagerade blev förskollärarna. Därmed kan man dra slutsatsen att genom att öka kunskapen om fysisk aktivitet kan man också öka pedagogernas engagemang för att öka den fysiska aktiviteten i förskolan. Detta är kanske den saknade pusselbiten för att kunna bemöta barngruppens behov.

Vad som kan utläsas av resultatet var att mallen bidrog till att starta nödvändiga diskussioner i arbetslaget. I dessa diskussioner och utifrån denna studie framkom att pedagogerna besitter mycket kunskap och mallen kan då fungera som ett sätt att ta tillvara på denna kunskap. Det kollegiala lärandet, som Sheridan m.fl. (2011) uttrycker är en viktig utbildnings- och inspirationsfaktor som bör tas tillvara på i alla arbetslag och ibland är det de små enkla lösningarna, likt en mall, som behövs för att starta en förändring. Åtminstone kan det bidra till

att lyfta fram vilka områden arbetslaget skulle behöva en kompetensutveckling i för att skapa en ännu bättre förskola. I denna studie kunde det utläsas att flertalet pedagoger har gedigna kunskaper och erfarenheter om aktiviteter, om hur miljön kan vara utformad för att utmana barnen för en ökad fysisk aktivitet men det som saknades var en samordnande kraft. Möjligen kan mallen vara den samordnande kraften som alla kan samlas kring för att återutveckla detta område i verksamheten. De framgångsfaktorer som pedagogerna själv kunde uttrycka var att de upplevde en gladare och aktivare barngrupp och baserat på Howie m.fl. (2014) studie så bör fördelarna synas bättre desto längre man driver ett projekt för en ökad fysisk aktivitet. Då är det möjligt att de hinder som pedagogerna idag ser som att vara förvisade till utomhus, materialtillgång etc. för att öka den fysiska aktiviteten försvinner och nya möjligheter för att öka den fysiska aktiviteten uppstår. Med gemensamma krafter kanske man kan skapa en förändring trots att man saknar en drivande pedagog som håller i trådarna.

### 5.1 Kvalitet och generaliserbarhet

Utifrån studiens syfte har intervjuer valts om datainsamlingsmetod då studien avsåg att undersöka pedagogernas upplevelser av ett fenomen. Baserat på detta valdes därför fenomenografin som analysmetod. Den föreliggande studien anser vi vara av hög kvalitet i enlighet med Thornberg och Fejes (2012) kvalitetskrav för kvalitativa studier. Detta för att tidigare forskning är relevant för studiens syfte samt att undersökningen bygger på väl argumenterade val och prioriteringar. I metodavsnittet kan processens alla steg följas vilket gör det möjligt att verifiera studiens kvalitet samt hur slutsatser dragits ur datainsamlingen som valts att presenteras i resultatet. Resultatet svarar tydligt till studiens syfte samt är väl förankrad och diskuterad med hjälp av teorier och bakgrund i diskussionen. Studien presenterar tydligt de etiska ställningstagande som gjorts vilket styrker en hög kvalitet.

Utifrån de krav som en kvalitativ studie bygger på är generaliserbarheten i den föreliggande studien hög i relation till studiens syfte. Detta för att den undersökta mallen riktar sig till en specifik målgrupp och organisation där vi även har valt deltagare ifrån. Detta styrker generaliserbarheten i studiens resultat. Studiens resultat visar på nya sätt att se på behovet av fysisk aktivitet och bemöta det i relation till samhällets föränderliga krav. Studien har även goda förutsättningar till att inspirera läsaren till att arbeta mer aktivt med fysisk aktivitet.

### 5.2 Personlig reflektion

Vi har under studiens gång ökat våra kunskaper inom ämnet fysisk aktivitet. Framförallt hur och i vilken utsträckning behovet faktiskt finns i förskolan. För oss har det varit en lång process

att ta till oss denna nya kunskap och översätta den till praktisk kunskap i verksamheten. Desto större behov vi såg desto mer upplevde vi att en förändring inom området för fysisk aktivitet behövdes. Därför upplevde vi att vår mall fyllde en viktig plats i verksamheten. Under studiens gång upptäckte vi att mallen inte var det mest optimala, men att det ändå fyllde en viktig funktion i att engagera både pedagoger och barn till att vara mer fysiskt aktiva. Pedagogernas respons var att verktyget var lätthanterligt och föränderligt och att det var bra utformat som en start i att öka den fysiska aktiviteten. Den största skillnaden både vi och pedagogerna upplevde hos barnen var glädjen i att få röra sig och det är ändå det viktigaste när det kommer till fysisk aktivitet i förskolan. Detta är något vi tänker ta med oss i vår framtida yrkesroll.

Vår vision med mallen har varit att ge en fingervisning, en uppmuntran till att förskolans verksamheter ska bli mer fysiskt aktiva för både pedagoger och barn. Vårt verktyg kanske inte är just det verktyg som behövs, men vi hävdar att det behövs ett verktyg och direktiv utifrån för att uppmärksamma och ge pedagogerna inspiration till att möta de ständigt nya samhällsbehoven.

Vidare önskar vi fortsatta studier på nya metoder för att öka den fysiska aktiviteten i förskolan. Vi skulle gärna se en fortsatt forskning kring vår mall för att få mätbara data på mallens effekt till en ökad inspiration för fysisk aktivitet i förskolan.

## 6. Referenser

- Bauermeister, M.L. & Diefenbacher, L.H. (2015). *Beyond Recycling: Guiding Preservice Teachers to Understand and Incorporate the Deeper Principles of Sustainability*, *Childhood Education*, 5:91. S. 325-331.
- Bjereld, U., Demker, M., & Hinnfors, J. (2009). *Varför vetenskap?: Om vikten av problem och teori i forskningsprocessen* uppl. 3. Lund: Studentlitteratur.
- Brinkkjær, U., & Høyen, M., (2013) *Vetenskapsteori för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.
- Carlström, I. & Carlström Hagman, L.-P., (2012). *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*. 5:6 red. Lund: Studentlitteratur.
- Carroll, K. M., & Nuro, K. F. (2002). *One size cannot fit all: A stage model for psychotherapy manual development*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 9. S. 396-406.
- CODEX (2015). *Forskning som involverar människan*. Hämtad från: <http://www.codex.uu.se/forskningmanniska.shtml> [använd senast 2015-10-30]
- De Bachtin Johansson, E., (2008). *Träning på arbetstid - när möjlighet finns men vilja saknas. Träningssupplevelsens betydelse*, Stockholm: Stockholms universitet.
- Denscombe, M., (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Donaldson, L. (2004). *At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. A report from the Chief Medical Officer. London: Department of Health.
- Eliasson, A., (2013). *Kvantitativ metod från början*. 3:2 red. Lund: Studentlitteratur.
- Engström, L. & Lindgärde, F. (2004). *Motion och upplevd hälsa bland medelålders män och kvinnor: fysiskt aktiva mår bättre*. *Läkartidningen*. 101:15-16, s. 1387-1393
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: En interventionsstudie i skolår 1-3*. Malmö University: School of Teacher Education.
- Fejes, A. & Thornberg, R., (2012). *Handbok i kvalitativ analys*. 2 red. Stockholm: Liber.

- Friedl, A. (2016). *Inget stöd för att nå hälsomål*. Hämtad från: Pedagogiska magasinet 9:3. <http://www.lararnasnyheter.se/pedagogiska-magasinet/2016/09/23/inget-stod-na-halsomal> [, 2016-09-23]
- Fjørtoft, I. (2001). *The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children*. Early Childhood Educational Journal, 29, S.111-117.
- Fraser, M. W. & Galinsky, M.J. (2010), *Steps in Intervention Research: Designing and Developing Social Programs*. Research on Social Work Practice, 5:20 S. 459-466.
- Gerdtham, U., Ghatnekar, O. & Svensson, M. (2012). *Hälsoekonomiska utvärderingar: Tre exempel som underlag till Malmökommissionen*. Malmö stad.
- Henriksson, J & Sundberg, C.J. (2015). *Biologiska effekter av fysisk aktivitet*. i G. Beckvid Henriksson, A. Ståhle, C. J Sundberg, FYSS 2015. Stockholm: Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet.
- Hillman, C. H., K. I. Erickson, and A. F. Kramer. 2008. *Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition*. Nature Reviews Neuroscience 1:9 s. 58–65.
- Howie, E-K. Brewer, A. Brown, W.H. Pfeiffer, K.A. Saunders, R.P. Pate, R.R. (2014). *The 3-year evolution of a preschool physical activity intervention through a collaborative partnership between research interventionists and preschool teachers*. Health Education Reserach , 3:29. S. 491-502.
- Langlo Jagtøien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*, (1. Uppl.) Göteborg: Multicare.
- Kuisma, M., & Sandberg, A. (2008). *Preschool teachers`and student preschool teachers` thoughts about professionalism in Sweden*, European Early Childhood Education Research Journal. 2:16. S. 186-195. Högskolan i Jönköping.
- Lamont, B. 2001. *Babies Naturally*. Hämtad från: Neurological Reorganization <http://neurologicalreorganization.org/articles/babies-naturally/> [2016-10-05]
- MacDonald, M., (2015), *Early Childhood Education and Sustainability; A Living Curriculum*, Childhood Education, 5:91. S. 332-341.

Dahlgren L.O & Johansson, K. (2012). Fenomenografi. I Fejes, A, & Thornberg, R. (red.). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber s. 122-135

Persson, S., (2013). *Förskolans betydelse för barns utveckling, lärande och hälsa*. Malmö University.

Rothman, J., & Thomas, E. J. (Eds.). (1994). *Intervention research: Design and development for human services*. New York: Haworth

SCB (2014) *De flesta barn i förskola – oavsett bakgrund*. Hämtad från: SCB [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/De-flesta-barn-i-forskola--oavsett-bakgrund/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/De-flesta-barn-i-forskola--oavsett-bakgrund/) [2016-10-09]

Sheridan, S., Williams, P., Sandberg, A., Vuorinen, T., (2011)., *Preschool teaching in Sweden – a profession in change*. Educational Research, 4:53. Mälardalens högskola.

Skolverket (2016a), *Skolverkets allmänna råd med kommentarer: reviderad 2016*. Stockholm

Skolverket (2016b), *Läroplan för förskolan Lpfö 98: reviderad 2016*. 2 uppl. Stockholm: Norstedts Juridik.

Säljö, R., (2014). *Lärande i praktiken – ett sociokulturellt perspektiv*. Lund, Studentlitteratur.

Teorell, J. & Svensson, T., (2007). *Att fråga och att svara*. 1:1 Malmö: Liber.

Van Praag, H. 2009. *Exercise and the Brain: Something to Chew On*. Trends in Neuroscience 5:32. S. 283–290.

Venetsanou, F. & Kambas, A. (2010). *Environmental Factors Affecting Preschoolers' Motor Development*. Early Childhood Education, 37. S. 319-327.

Wadsworth, D. D., Robinson, L. E., Beckham, K. & Webster, K., (2011). *Break for Physical Activity: Incorporation Classroom-Based Physical Activity Breaks into Preschools*. Early Childhood Education J, 39. S. 391-395.

Wagnsson, S. Löfdahl, A & Segerblom, L. (2012). “Vi går till skogen” – En kartläggning av den planerade grovmotoriska träningen i förskolan. KAPET. Karlstad universitetets Pedagogiska tidskrift, 8. 67-90.

Wikland, M. (2013). *Att bedöma stödjande miljöer för fysisk aktivitet i förskolan*.

Socialmedicinsk tidskrift, 4:90. S. 561-571.

## 6.1 Referenslitteratur

Språkrådet (2008), *Svenska skrivregler*, 3., [utök] utg. Edn. Liber: Stockholm.

Svenska akademien (2015), *Svenska akademiens ordlista över svenska språket*. 14 uppl. Stockholm.