

”Skolan skall *sträva* efter att *erbjuda* barn daglig fysisk aktivitet”!

– En studie om läroplanstilläggets tolkningsbarhet gällande fysisk aktivitet under skoldagen

Författare
David Johansson & Petronella Göthed

Handledare
Magnus Blixt

Examinator
Göran Brante

Abstract

Syftet med detta examensarbete är att undersöka tolkningsbarheten i läroplanstillägget ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Lpo94). Arbetet syftar också till att visa vilka faktorer som de tillfrågade pedagogerna beskriver som viktiga för den daglig fysisk aktiviteten samt deras medvetenhet gällande fysisk aktivitet. Det empiriska materialet utgörs av svaren från sju utbildade och verksamma pedagoger i förskoleklasser. I resultatredovisningen framkommer det att läroplanstillägget går att tolka på många olika sätt. Tolkningarna skiljer sig när det gäller läroplanstillägget men pedagogernas definition av vad fysisk aktivitet är, överrensstämmer med varandra. Konstateras kan vidare att minst 30 minuters daglig fysisk aktivitet förekommer i samtliga av de tillfrågade pedagogernas verksamheter. Dessutom avspeglas de faktorer som är viktiga för den fysiska aktiviteten i pedagogernas svar. Det kan konstateras att utemiljön, rastverksamheten och personaltäthet är några av de viktigaste faktorerna för elevernas fysiska aktivitet.

Nyckelord: fysisk aktivitet, läroplanstillägget, idrott och hälsa, motorik och rörelse

Innehåll

1. Förord.....	4
2. Inledning	4
2.1. Syfte	5
3. Forskningsbakgrund.....	6
3.1 Fysisk aktivitet.....	6
3.1.1 Vikten av fysisk aktivitet.....	7
3:2 Läroplanstilläggets uppkomst	8
3.3 Tidigare studier av läroplanstillägget.....	9
3.4 Kursplanen - idrott & hälsa.....	10
3.5 Vikten av motorisk träning i skolan.....	11
3.5.1 Försenad motorisk utveckling.....	12
3.6 Miljöns betydelse för fysisk aktivitet.....	12
3:7 Lärarrollens innebörd.....	13
4. Problemformulering.....	14
5. Metod.....	14
5.1. Val av metod.....	14
5.2. Urval.....	15
5.3. Tillvägagångssätt.....	15
5.4. Bearbetning av material.....	15
6. Resultatredovisning.....	16
6.1. Pedagogernas definition av fysisk aktivitet.....	16
6.2. Vilka faktorer som är betydande för fysisk aktivitet	17
6.3 Medvetenheten om Läroplanen.....	19
6.4 Tolkning av läroplanstillägget gällande fysisk aktivitet.....	20
6.5 Sammanfattning av resultatredovisning.....	21
7. Diskussion.....	22
7.1. Metoddiskussion.....	26
7.2 Sammanfattning.....	26
8. Referenslista.....	28
9. Bilaga.....	31

1. Förord

Bakgrunden till vår undersökning ligger i ett intresse hos oss gällande barns fysiska aktivitet. 2003 kom ett tillägg i läroplanen som lyder ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Läroplan för skola, förskoleklass och fritidshem 1994) Medvetenheten om tilläggets existens dök hos oss upp någonstans under vår specialisering, då vi båda läste idrott och hälsa. Tidigare har vi som förskolelärare använt oss av Läroplanen för förskola (Lpfö98) och i den finns inte tillägget om daglig fysisk aktivitet.

Medvetenheten om tillägget har i sin tur fött en nyfikenhet om tilläggets tolkningsbarhet. Små förundersökningar under utbildningens gång har nu slutligen lett till att vi gör en undersökning om just daglig fysisk aktivitet. Nyfikenheten avspeglar sig i vår problemformulering om medvetenheten om tillägget daglig fysisk aktivitet. Först och främst fick vi på praktiken under vår idrottsspecialisering fråga våra handledare hur de tillämpade tillägget om daglig fysisk aktivitet. Ett svar som vi då fick var: ”De rör sig på rasten” och en annan lärare svarade med att: ”När eleverna blir oroliga så får de gå ut på rast en liten stund”. Svaren vi fick visar på hur tolkningsbart tillägget i läroplanen är. En annan intressant upptäckt gjordes under en praktikperiod. En observation genomfördes angående hur mycket planerad fysisk aktivitet som genomfördes i barngruppen under två veckor (med planerad fysisk aktivitet menas i detta sammanhang fysisk aktivitet som är lärarledd, alltså inte rasten). Under denna observation framkom att utöver en timmes idrottslektion en gång i veckan, genomfördes ingen lärarledd fysisk aktivitet. Vilket innebär att den fysiska aktiviteten eleverna erbjöds bestod till största del av rasten.

2. Inledning

Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94 har, den 27 februari 2003, fått följande tillägg:

”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”. (Lpo94)

Något som vi uppmärksammat är att i Lpo94 finns ingen tidsangivelse för hur många minuter som ska läggas på fysisk aktivitet. Inte heller finns någon beskrivning på vad fysisk aktivitet

är (Ericsson, 2005:a). Budgetpropositionen för 2004 anger riktlinjer för 30 minuter per dag. När det gäller Sverige och folkhälsosammanhang använder man sig av den brittiska rekommendationen gällande fysisk aktivitet. Den gör gällande 60 minuters fysisk aktivitet per dag, för barn upp till puberteten (Ericsson 2005:a).

2.1 Syfte

Vi vill med denna studie undersöka tolkningsbarheten i läroplanstillägget ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Lpo94). Arbetet syftar också till att visa vilka faktorer som de tillfrågade pedagogerna beskriver som viktiga gällande daglig fysisk aktivitet och medvetenheten gällande den dagliga fysiska aktiviteten.

3. Forskningsbakgrund

I forskningsbakgrunden kommer vi att beskriva för ämnet relevant litteratur. Anledningen till att vi valt just denna litteratur och forskning är att den ger en grund till varför fysisk aktivitet är viktigt. Litteraturen vi använder kommer sedan kopplas till resultatredovisningen och kommer slutligen bearbetas i diskussionen.

I vår forskningsbakgrund kommer vi att gå in närmare på vad fysisk aktivitet innebär och varför fysisk aktivitet är viktigt för elever och deras motoriska utveckling. Vi kommer också att belysa vad styrdokumentet säger och vad tidigare studier inom samma område presenterar för resultat.

3:1 Fysisk aktivitet

Skolan bör erbjuda elever fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen. Detta har tydliggjorts genom ett tillägg i läroplanen. Lpo94 fick från och med den 27 februari 2003 följande tillägg ”Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Lpo94)

Fysisk aktivitet kan däremot tolkas på många olika sätt eftersom tillägget i läroplanen inte ger en beskrivning av definitionen fysisk aktivitet (Ericson 2005:a). Örebro universitet definierar fysisk aktivitet enligt följande: All kroppsrörelse som resulterar i en ökad energiförbrukning är fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet omfattar alla kroppsrörelser som exempel lek, bollspel, cykling och idrottsaktiviteter kan kallas fysisk aktivitet (Ericsson 2005). Även statens folkhälsoinstitut definierar fysisk aktivitet som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning (Kallings 2002). Ekblom och Nilsson definierar även de fysisk aktivitet som den rörelse som ger ökad energiomsättning i kroppen. De nämner också en rad olika sysselsättningar som kan betraktas som fysisk aktivitet, exempelvis städning, svamplockning och trädgårdsarbete (Ekblom och Nilsson, 2000). Statens folkhälsoinstitut (Kallings 2002) vill betona vikten av att fysisk aktivitet inte har att göra med hur mycket schemalagd idrott man har. De menar att vardagliga aktiviteter så som promenader, cykling och att använda trappor står för den största delen av den totala energiförbrukningen som fysisk aktivitet innebär. Raustorp (2004) gör en beskrivning som är baserad på Surgeon

General's Report om de rekommendationer inom fysisk aktivitet de anser vara tillräckligt för barn. De menar i sin studie att den optimala rekommendationen för fysisk aktivitet under en dag är tre eller flera aktiviteter. De ansåg även att det minst skulle bestå av 60 minuter aktivt lek och spel, innehållande en bred motorisk bas. Aronsson & Feldt (2007) beskriver i sin studie att skolan behöver förändras för att kunna integrera den fysiska aktiviteten i vardagen. Detta så att de kan följa de rekommendationer regeringen lagt fram. Problemet studenterna i fråga stötte på var att lärarkåren inte var medvetna om rekommendationerna gällande fysisk aktivitet. Det fanns stora skillnader på hur lärarkåren tolkade läroplanens strävandemål. Ericsson (2008) menar att inte alla skolor följer tillägget. Hon har genom en undersökning sett att ca två år efter att tillägget kom är det många som inte känner till förändringen. Ericsson frågar sig själv i fall fler skulle följa läroplanstillägget om det var tydligare. Hon anser att orden sträva och erbjuda inte är tillräckligt tydliga för en förändring.

3:1: 1 Vikten av fysisk aktivitet

Vi människor är byggda för rörelse. Vi är samma människor som vi var för 200 000 år sedan då människan jagade, gick, sprang, lyfte och bar för sin överlevnad. Under 1900-talet fick människor i västvärlden ett mer bekvämt liv tack vare teknikens utveckling. Detta gör vardagen mer bekväm men innebär en risk för vårt liv och vår hälsa (Johansson 2007). Den nationella folkhälsokommittén utarbetade mål för folkhälsan som löd bland annat: Rekommendationerna för minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen skulle minska risken för flertalet sjukdomar. Folkhälsokommittén menar även att:

Sverige har i förhållande till många nationer i Europa ett lågt antal timmar med fysisk aktivitet i skolan. Friluftslivet har en alltför undanskymd plats i skolan. Förskolan och skolan bör stimulera till fysisk aktivitet.

(Mål nr 9: Ökad fysisk rörelse <http://www.regeringen.se>).

Enligt Ekblom & Nilsson (2000) ligger Sverige näst sist i världen att undervisa schemalagt i ämnet idrott och hälsa. Annerstedt (1990) menar att den fysiska aktivitet eleverna får under förskole- och lågstadieåldern kan vara avgörande för elevernas motoriska kvaliteter under resten av deras liv. Det blir väldigt svårt att ta igen det senare i livet menar Russel Pate, amerikansk forskare inom ämnet som uttryckte sig med "youth inactivity tracks into adult inactivity" (Raustorp 2004 s. 12).

Enligt undersökningar som gjorts på olika elever, under olika år och i olika åldrar kan Ekblom & Nilsson (2002) dra slutsatsen att många ungdomar tenderar att få en låg fysisk aktivitetsnivå under skoltiden. Detta kan i ett längre tidsperspektiv ge försämrad hälsa. Den fysiska aktiviteten under skoltid är väldigt viktig speciellt för de elever som inte är fysiskt aktiva på fritiden.

Ekblom & Nilsson (2000) menar att barnfetma har blivit ett större problem i västvärlden.

De beskriver att övervikt och fetma kostade samhället ca sex miljoner kronor 1995. Kallings (2002) skriver att år 1999/2000 var cirka 2,5 miljoner svenskar överviktiga. Av dessa var ca 0,6 miljoner kraftigt överviktiga, efter BMI-mätningar. Det har blivit så vanligt att det statliga folkhälsoinstitutet (Kallings 2002) beräknar att ca nio procent av alla vuxna svenskar tillhör riskgruppen för fetma. Ekblom & Nilsson (2002) tar avstånd från att fullständigt svara på orsaken till det samhällsproblem som övervikt innebär. De poängterar däremot att den otränade normalviktiga personen löper större risk för en för tidig död än den som är överviktig men fysiskt tränad. Ekblom & Nilsson menar trots allt att övervikten innebär ett problem och anser att den enda lösningen är ett aktivt hälsoarbete i form av fysisk aktivitet. I likhet med detta vill Kallings (2002) skapa ett hälsoarbete så som bättre promenadmöjligheter för elevernas skolväg och en inbjudande utformning av skolgårdarna. Detta skulle sätta igång den fysiska aktiviteten. De gör också gällande att skolan och förskolan bör ta större hänsyn till inaktiva elevers behov och stimulera dem till fysisk aktivitet.

3:2 Läroplanstilläggets uppkomst

1996 kom rapporten "En beskrivning av idrotten i skolan" (Eriksson 1996). Rapporten omfattar 585 skolor (grundskolor och gymnasieskolor), vilket innebär ungefär var fjärde gymnasieskola och ca vart femte rektorsområde i grundskolan i Sverige. Rapporten kom alltså ca två år efter det att den nya läroplanen lpo 94 kom. Eriksson pekar i sin rapport på att den nya läroplanen inneburit nedskärningar av gymnastiklektionerna. Gymnastiklektionerna blev alltså efter införandet av lpo 94 avsevärt färre. Antalet friluftsdagarna som tidigare varit styrda blev nu upp till rektorn att avgöra. En slutsats som Eriksson drar av sin rapport är att efter införandet av lpo 94 erbjöds i skolan mindre idrott än på många år. Eriksson hävdar också att "Denna studie får ses som ett bidrag till den självklara diskussionen om tillräcklig obligatorisk utrymme i skolan för motion och lek" (Eriksson 1996, s 41).

Riksidrottsförbundet (Allert 2010) har varit en av aktörerna i tillkomsten av läroplanstillägget som kom 2003. De beslutade inför valrörelsen 2002 att lägga stor vikt vid fysisk aktivitet i skolan. Gunnar Larsson (Riksidrottsförbundets ordförande) och dåvarande utbildningsminister Thomas Östros hade i mars samma år överläggningar. Riksidrottsförbundet gör under valåret mycket i frågan och många utspel som bevakas av media.

2003-02-01 Thomas Östros (Utbildningsdepartementet 2003) kommer med en rad åtgärder som ska bidra till ökad fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Läroplanstillägget är en av åtgärderna. Det ska också kontrolleras hur noga skolorna följer riktlinjerna om 30 minuters fysisk aktivitet om dagen.

3:3 Tidigare studier av läroplanstillägget

Tidigare studier i form av examensarbete har gjorts inom samma område, barns fysiska aktivitet. Vi kommer här att presentera några av de resultat och slutsatser som tidigare studier visat på. Detta för att skapa en återkoppling mellan vårt resultat och vad tidigare studier kommit fram till.

Tidigare undersökningar som behandlat liknande frågor har gjorts av bland annat Gustavsson och Nilsson (2006). Deras infallsvinkel handlar om hur rektorer ser på tillägget i läroplanen om daglig fysisk aktivitet. De kan i sin studie konstatera i att samtliga tillfrågade skolor kan erbjuda daglig fysisk aktivitet. Dock kan utläsas av Gustavsson och Nilsson en antydning om att inte alla skolor erbjuder 30 minuters daglig fysisk aktivitet. Ytterligare undersökningar har gjorts av Andersson och Enarsson (2005) om hur rektorer och lärare arbetar med daglig fysisk aktivitet. De beskriver att flertalet av de tillfrågade har en positiv attityd till daglig fysisk aktivitet. Det som skiljer skolorna åt är hur den fysiska aktiviteten genomförs och mängden tid de erbjuder eleverna fysisk aktivitet. Andersson och Enarsson hävdar att en lärare menar att eleverna får den dagliga fysiska aktiviteten i form av att vara ute på rasten. En annan lärare erbjuder fysisk aktivitet genom att ta ut eleverna på dagliga promenader på 20 minuter. Studenterna i fråga menar att enligt deras undersökning var många av de tillfrågade lärarna; "Ointresserade av att få in daglig fysisk aktivitet i sin undervisning." (Andersson och Enarsson, 2005, s 40). De anser också att skolledningen inte uppvisade några tecken att vilja göra något åt detta. Ericsson (2008) styrker vad tidigare studenter menar och vill ha en tydligare beskrivning i läroplanen, där regelbunden träning framhävs. Hon menar att tillägget

om att ”sträva efter att erbjuda daglig fysisk aktivitet” (Lpo94) gör att olika skolor tolkar det olika och att det i många fall blir för begränsade insatser.

3:4 Kursplanen Idrott och hälsa

För att beskriva innebörden av kursplanen har vi använt oss av två källor; Raustorp (2004) och skolverket (2009). Anledningen till valet av just dessa källor är att vi fann dem mest aktuella.

Raustorp ger en historisk beskrivning över kursplanens förändring. 1995 kom den nya läroplanen Lpo94 i Sverige, och med den förändrades kursplanerna inom samtliga skolämnen. Idrotten fick en starkare benämning, idrott & hälsa där det nu tog en riktning mot ett hälsoriktat ämne i stället för ett prestations- och -färdighetsinriktat ämne. Media tog tag i denna förändring och det blev stora debatter kring förändringen. Det var inte innehållet i den nya kursplanen som debatterades utan nedskärningen av de timmar ämnet idrott och hälsa fick ta. Raustorp menar att skolans idrottstimmar skars ner med ca 25% i grundskolan och 40% på gymnasiet. Detta styrks av Erikssons (1996) undersökning gjorda på 585 skolor i landet. Då resultatet visade de stora nedskärningarna ämnet idrott och hälsa fått ta.

Kursplanen (www.skolverket.se) för idrott och hälsa beskriver syftet med idrott och hälsa i grundskolan. Den beskriver vad undervisningen i idrott och hälsa ska innehålla, det finns också med strävandemål, uppnåendemål i femte- och -nionde klass, samt kriterier för hur bedömning i idrott och hälsa ska gå till. Kursplanen beskriver inte tillvägagångssättet utan bara vilka kunskaper som ska uppnås. Det är alltså upp till varje lärare att tolka och tillsammans med eleverna genomföra undervisning så att målen i kursplanen uppfylls.

Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. (www.skolverket.se, grundskolan, kursplan för idrott och hälsa).

Detta är ett utdrag ur kursplanen i idrott och hälsa för att visa ett exempel på hur fysisk aktivitet kan beskrivas i kursplanen.

3:5 Vikten av motorisk träning i skolan

Lpfö 98 slår fast att varje barn skall ”utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning”. Detta styrker Jagtöien, Hansen & Annerstedt (2002) som menar att en allsidig och rätt bedriven motorisk träning har stor betydelse för hur barn uppfattar sig själva och stärker deras självkänsla. Författarna menar att för att barnen ska utveckla rörelsemönster som i sin tur leder till motorisk utveckling är en rik och stimulerande miljö nödvändig för att barnen ständigt ska kunna söka sig till mer utmanande uppgifter. Samstämmiga med detta är även Carlsson & Leander – Friberg (2008) som i sin studie menar att barn från tidig ålder bör ha tillgång till stora utrymmen för att få behovet av fysisk aktivitet tillgodosett. Sallis (Berneskog 2006) menar att regelbunden fysisk aktivitet ger en bättre psykisk hälsa hos barnen. Exempel på detta är: självkänsla och självuppfattning som förbättras och i sin tur dämpar ångest och stress. Motorik är en del av de fysiska kvaliteterna som påverkar vår rörelseförmåga, styrka, uthållighet, ledrörlighet och snabbhet.

Många forskare som Annerstedt (1990) trycker på att motorisk träning skapar bättre förutsättningar för elevens inlärningsförmåga i de teoretiska ämnena. En utav dessa forskare är Raustorp (2004) som beskriver att en välutvecklad motorik hos eleverna är en förutsättning för god koncentrationsförmåga i skolans resterande ämnen och medvetenheten om detta skapar välmående elever. I motsägelse till Raustorp menar Annerstedt (1990) att det inte finns några vetenskapliga belegg för att motorisk träning skall hjälpa den intellektuella förmågan, men att det dock finns forskning som pekar på ett indirekt samband. Ericsson (2005:a) samt Jagtöinen, Hansen & annersted (2002) menar att den motorisk träningen har stor betydelse för hur barnet upplever sig själv och sin kropp, vilket i sin tur resulterar i en bättre självkänsla. Annerstedt (1990) styrker dock detta och menar att det välmående som skapas av den förbättrade självkänslan leder till att barnet har lättare för att ta till sig undervisning.

Raustorp (2004) hänvisar till sin studie gjord i två elevgrupper. En grupp hade daglig fysisk aktivitet medan en den andra gruppen hade fysisk aktivitet en till två gånger i veckan. Resultatet var att ju mer fysisk aktivitet barnen erbjöds, desto bättre blev koncentrationsförmåga hos dessa elever. Hos de elever som endast erbjöds fysisk aktivitet i form av idrott en gång i veckan, utvecklades inte samma koncentrationsförmåga. Raustorp menar då att det finns ett indirekt samband mellan motorik och inläring, vilket tidigare nämnda författare också varit inne på.

3:5:1 Försenad motorisk utveckling

De flesta barn utvecklar sin motorik till en nivå som sägs vara normal för deras ålder. Detta sker utan att de är medvetna om det. Vissa barn har dock problem med motoriska färdigheter som att springa, hoppa och kasta (Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002). Däremot menar Annerstedt (1990) att det inte är åldern som påverkar barnets motoriska utveckling utan faktorer som har med arvet, individuell mognad och miljön kring barnet att göra. Därför menar han att det är viktigt att barnen får chans att bredda sin rörelseutveckling i takt med den egna motoriska mognaden. Barn som har motoriska svårigheter kan även få det svårt i leken och kan hämmas på fler områden än på det motoriska planet (Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002). I enlighet med detta menar Ericsson (2005:b) att i vissa fall kan koncentrationssvårigheter påverkas av motoriska svårigheter och bristande automatisering av kroppsrörelser. Vilket kan medföra koncentrationssvårigheter under undervisningen i skolan, arbetet, skapa missnöje och minska motivationen till inläring.

Eriksson (2005:b) framför att det under åren ökat med barn som är fysisk inaktiva och passiva. Omkring 40% av eleverna har vid skolstart den motorik som förväntas av en 6-7-åring enligt Ericssons undersökningar. Detta kan innebära sämre resultat i kärnämnen vilket i sin tur leda kan till nedskärningar inom ämnet idrott och hälsa. Idrott & Hälsa räknas nämligen inte som ett huvudämne utan kategoriseras som ett praktiskt ämne. Det enda ämne där man behöver arbeta med kroppen och använda den som redskap. Historiskt sett har ämnet idrott och hälsa blivit lidande då man tidigare dragit in undervisningen i detta ämne, däremot är det den dagliga fysiska aktiviteten vi vill lägga tyngdpunkten på och ämnet Idrott & hälsa är inräknat som en del av helheten. (Raustorp 2004).

3:6 Miljöns betydelse för fysisk aktivitet

Jagtöien, Hansen & Annerstedt (2002) diskuterar miljöns betydelse för den fysiska aktiviteten och leken. Både inomhus- och – utomhusmiljön har en väsentlig roll i elevers fysiska aktivitet. Författarna pekar på vikten av en inspirerande lekmiljö i förhållande till tillägget i läroplanen. Vuxnas inställning till lekmiljön spelar här stor roll. Detta styrks av Aronsson & Feldt (2007). I sin studie menar de att barn och vuxna har olika uppfattningar om närmiljön eftersom de använder den på olika sätt. Barn använder bland annat sin utemiljö för att utveckla

motoriken och kreativiteten. I enlighet med Lpo94 ska skolan sträva efter att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet och då ställer detta krav på lekmiljön (Jagtöien, Hansen & Annerstedt 2002).

Gustavsson och Nilsson (2006) lägger i sin studie vikten på att utomhusmiljön är en faktor som inspirerar till fysisk aktivitet. De menar också att en rätt utformad utomhusmiljö påverkar mängden fysisk aktivitet hos eleverna avsevärt. Aronsson & Feldt (2007) beskriver däremot ett annat synsätt som innebär att skolgårdar oftast är planerade utefter ett vuxenperspektiv, på vad som skall vara viktigt för barns utveckling och lärande. Det kan då hända att rörelsefriheten begränsas istället för att skapa inspiration till nya upptäckter. De hävdar att miljön inte har någon påverkan på den fysiska aktivitetsgraden. Det handlar i stället om hur man utnyttjar och använder sig av det man har tillgång till.

3:7 Lärarrollens innebörd

Vi har valt att i detta avsnitt kort beskriva lärarnas ansvar att hålla sig uppdaterad på de styrdokument som gäller i skolan. Detta ligger till grund för kommande resonemang i slutdiskussionen.

Colnerud & Granström (2002) beskriver lärarens yrkesetik och tar upp en rad olika etiska regler som läraren i sin yrkesutövning bör följa. De pekar på vikten av att läraren är informerad om utveckling gällande yrkesområdet. De pekar även på lärarens uppdrag i samhället så som att ”Ansvara för kommande generationers grundläggande utbildning och fostran” (Colnerud & Granström 2002, s 208). Detta beskrivs i för skolan gällande styrdokument exempelvis läroplanen och lagar. Att samhället har tillit till läraren och lärarens påverkan och fostran av samhällsmedborgarna menar dessa två forskare är grundläggande. Det är alltså viktigt att läraren är uppdaterad och insatt i vad läroplanen säger.

4. Problemformulering

- Hur medvetet arbetar pedagoger i förskoleklassen med tillägget daglig fysisk aktivitet.

- Vilka faktorer är viktiga för arbetet med daglig fysisk aktivitet.

5. Metod

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ metod i vår undersökning. Detta valde vi för att den kvalitativa metoden innebär att man söker människors uppfattningar och tolkningar av frågan man vill ställa. Att försöka urskilja processer, gemensamma drag och skillnader blir en viktig del av den kvalitativa metoden (Denscombe, 2000). Nackdelarna med en kvalitativ undersökning är att den oftast är mindre presentabel än en kvantitativ undersökning. Forskarens ställningstagande vid en kvalitativ undersökning kan vid vissa tillfällen ifrågasättas då man ofta är starkt knuten till sitt ämne vilket innebär att forskarens egna övertygelser lyser igenom och kan påverka resultatet (Dencombe, 2000). De största fördelarna med kvalitativ forskning är att det ges möjlighet till motsägelser. Vid oklarheter är det möjligt att reda ut hur det faktiskt är, svara på frågor och formulera om sig. Det insamlade materialet innebär även att forskaren har tillgång till material med fäste i verkligheten. Dock är det viktigt att ha i åtanke att de insamlade materialet måste tolkas.

5.1 Val av metod

Utifrån frågeställningen har vi valt en kvalitativ undersökning. Detta i enlighet med vad Bjurwill (2001) anser om användandet av en kvalitativ metod. Den kvalitativa undersökningsmetod vi har tänkt använda oss av är djupintervjuer. Vi är alltså ute efter den detaljerade information som just djupintervjuer ger. Då kontakten med pedagogerna togs förklarade vi i korthet vad intervjun skulle handla om och vi tydliggjorde för dem att de som intervjupersoner var anonyma (Patel & Davidsson 2003). Under detta samtal förklarade vi också att intervjun ligger till grund för vårt examensarbete, vikten av att de ställde upp på intervjun och att vi naturligtvis var väldigt tacksamma för deras medverkan. Detta i enlighet med vad Patel & Davidsson (2003) anser om en kvalitativ intervju. Vi har valt att använda oss av en intervju med hög standardisering av frågorna då detta ger en möjlighet till en jämförelse mellan de olika svaren, vilket vi är ute efter (Patel & Davidsson 2003). När det gäller formen

av strukturering är den relativt låg då intervjupersonerna får stort utrymme att formulera svaret själva (Patel & Davidsson 2003).

5.2 Urval

Vi har valt att använda oss av ett strategiskt urval. Ett strategiskt urval bygger på tillgänglighet, det vill säga att man gör urvalet bland personer som finns tillgängliga. Man söker personer som har en viss egenskap, vilket i detta fall är pedagoger verksamma i förskoleklasser i Skåne län (May 2001). Pedagogerna vi tagit kontakt med är utbildade pedagoger inom förskola och grundskola. Vi kommer att intervjua sju stycken pedagoger på sex olika skolor i sex olika rektorsområden. Anledningen till att vi valde just förskoleklassen är att vi båda studerar till förskolelärare, vilket innefattar förskola och förskoleklass. Förskoleklassen är första skolåret som går under Lpo 94 då förskolan går under Lpfö 98. Alltså blir förskoleklassen intressant i det avseendet att det är först då tillägget om fysisk aktivitet börjar gälla eftersom tillägget tillhör Lpo 94.

5.3 Tillvägagångssätt

Vi anlände till skolan förberedda med en digital ljudupptagare samt papper, penna och vårt frågeformulär. I början av intervjun diskuteras "väder och vind" en liten stund, för att få en avslappnad stämning. Vi förklarar ännu en gång att intervjun är anonym och att det absolut inte är för att kontrollera dem på något sätt. När stämningen är rätt börjar själva intervjun. Frågorna som ställs är öppna vilket leder till ett samtal där frågorna blir besvarade i en slags diskussionsform (se bilaga). Under intervjuns gång är vi noga med att ställa följdfrågor, allt för att få så mycket ut av intervjun som möjligt. En av intervjuerna sker med två pedagoger samtidigt och det är lärare G och F, vilket är viktigt att klargöra för att undvika missförstånd. Resterande intervjuer sker med en pedagog.

5.4 Bearbetning av material

Då vårt material finns i mp3-format samt nedskrivet i anteckningar går vi igenom samtliga intervjuer flera gånger för att kunna kategorisera, se likheter, se skillnader och kunna dra slutsatser (Patel mfl, 2003). Via en analys av intervju svaren kunde vi få fram olika kategorier som blev väsentliga aspekter att redovisa.

6. Resultatredovisning

I resultatredovisningen har vi valt att kategorisera intervju svaren efter områden som framkommit under arbetets gång. Vi redovisar här nedan en sammanställning av svar vi mottagit samt citat från olika pedagoger. När transkriberingen av intervjuerna var gjord gick vi igenom rådatan vilket ledde till de olika kategorierna. Ingen av de tillfrågade pedagogerna visste hur läroplanstillägget löd. Vi hittade både likheter och skillnader det vi fann relevant för studien presenteras här nedan i följande kategorier:

- **Pedagogernas definition av fysisk aktivitet.**

Under denna kategori visas hur pedagogerna i helhet beskriver sin definition av fysisk aktivitet. Detta för att få en bild av hur deras definition kan påverka eleverna fysiska aktivitet.

- **Vilka faktorer nämner pedagogerna som betydande för fysisk aktivitet**

Här belyses de faktorer som enligt pedagogerna kan påverka den dagliga fysiska aktiviteten.

- **Medvetenheten om läroplanstillägget och om elevernas dagliga fysiska aktivitet.**

Här beskrivs hur medvetna pedagogerna är om läroplanstillägget.

- **Tolkning av läroplanstillägget gällande fysisk aktivitet.**

Pedagogernas tolkning citeras här för att visa på bredden i tolkningarna.

6.1. Pedagogernas definition av fysisk aktivitet.

Lärare A menar att fysisk aktivitet är barns rörelse från finmotorik till grovmotorik och att det behöver tillgodoses varje dag som att röra på sig och vara ute i naturen. Lärare B menar att fysisk aktivitet är allt som att sitta, gå, stå och röra på sig och kopplar även ihop detta med barnens intellekt. Att man kan tänka med kroppen och att man tänker att man rör sig fysiskt. Hon menar att kroppen rör sig motoriskt när man tänker fysisk aktivitet. Hon förklarar att fysisk aktivitet är mer än bara att spring, de har exempelvis klappramsor vilket hon anser kan vara fysisk aktivt. I idrotten poängterar hon att hon använder sig av matematik och svenska. Hon berättar också att hon vet att det forskats mycket kring ämnet fysisk aktivitet och att det är viktigt, hon kan dock inte ge några konkreta exempel på varför fysisk aktivitet är så viktigt. Även lärare C menar att fysisk aktivitet är att man rör på sig både spontant och i ordnade former, grovmotoriskt. I förskoleklassen anser hon att de får det väldigt mycket tack vare att de har så mycket fri lek. I likhet med lärare C menar lärare D att man rör sig med kroppen i

grovmotoriska former men hon tycker inte att det spelar någon roll hur mycket man rör sig utan att det borde vara upp till varje barn vad fysisk aktivitet är för dem. För lärare E innebär fysisk aktivitet när barnen rör på sig i organiserade och oorganiserade former.

Vi frågade pedagogerna om hur mycket fysisk aktivitet eleverna blir erbjudna under en vecka. Svaren vi fick var att under en dag blev eleverna erbjudna allt ifrån två till åtta timmars fysisk aktivitet per dag, rasten och fritidsverksamhet inräknat. Tidsangivelsen som regeringen rekommenderat med 30 minuter fysisk aktivitet om dagen visste endast en av de sju tillfrågade pedagogerna. Konstateras kan vidare att alla skolor i någon form hade mer än 30 minuters fysisk aktivitet. Detta kan utläsas från pedagogernas svar. Däremot finner vi det relevant att lyfta att två av de sju intervjuade pedagogerna definierar fysisk aktivitet som all form av rörelse då man rör sig fysiskt. I senare skede under intervjuens gång visade pedagogerna tendenser att inte vara medvetna om elevernas fysiska aktivitet, då läroplanens strävandemål förvånade dem.

För att veta hur mycket av den dagliga fysiska aktiviteten som är schemalagd idrott fick pedagogerna frågan; hur många idrottstillfällen erbjuds eleverna per vecka? De planerade idrottstillfällena är en del av den sammanlagda fysiska aktiviteten som eleverna får under en skolvecka. Nedan följer därför en kort presentation av antalet idrottstillfällen de sex skolorna hade. Tre av sju nämner att de har två idrottstillfällen i veckan där två av dessa tre har sammanlagt 100 minuter medan en har 120 minuter planerad idrott. Två av dessa lärare beskrev också att de hade 10 minuters friskvård varje dag där de joggade runt idrottsplanen i ett syfte att jogga runt jorden. Fyra av sex pedagoger hade ett idrottstillfälle i veckan som sträckte sig 40 - 60 minuter. En pedagog nämner att de promenerar till och från gymnastiken, vilket hon också påpekar är fysisk aktivitet. Samma pedagog nämner att de har en planerad utedag i veckan då de befinner sig i skogen med aktiv lek.

6.2 Vilka faktorer nämner pedagogerna som betydande för fysisk aktivitet.

Under intervjuernas gång upptäckte vi att det fanns några faktorer som påverkade den dagliga fysiska aktiviteten avsevärt nämligen rasten, utemiljön, och personaltätheten.

Alla sju pedagoger i fråga nämner rasten som en viktig del av den fysiska aktiviteten. Däremot skiljer sig antalet minuter när det gäller rastaktivitet. Fyra av sju pedagoger nämner att de har sammanlagt 60 minuters rast under skoltiden. Sedan går barnen till fritids. En

pedagog berättar att de har 180 minuters rast/utomhusaktivitet om dagen, då fritids är inkluderat. En annan pedagog, lärare D nämner att de har sammanlagt 70 minuters rast och har försökt att ha någon fysisk aktivitet med barnen innan rasten. Detta togs dock bort under våren och den fysiska delen blev flyttad till rasten. Lärare D berättar att ledningen beslutade om att flytta den fysiska aktiviteten till rasten, men minns inte anledningen till det. Med dessa svar kan vi konstatera att rasten är bland den största faktorn till att barnen får fysisk aktivitet under skoldagen. Vi undrade dock om pedagogerna var medvetna vad som skedde på rasten och om eleverna verkligen var aktiva? Alla sju pedagoger svarade att de var medvetna om vad som skedde på rasten och oftast var med ute. Två av sju visste att inte alla var aktiva och försökte få eleverna aktiva genom lekar, fotbollar, bandyklubbor med mera. Lärare D poängterar att hon vet att alla elever inte är aktiva och försöker ha någon aktivitet med dem men det var inget som de strävade mot.

Lärare C beskriver att de organiserar lekar utomhus och på rasten så som kom alla mina kycklingar, detta för att undvika konflikter mellan eleverna. Lärare C anser att eleverna är duktiga på aktiviteter för att om leken är intressant så fortsätter de med den istället för att ha ”-lektion i 40 minuter”, på detta sätt beskriver lärare C att barnen lär sig bättre. Exempelvis genom att praktiskt arbeta med matematik i rörelse.

För att få eleverna aktiva under rasten nämner fyra av sju pedagoger vikten av skolgårdens inverkan. En av dessa fyra hade precis fått en nybyggd skolgård planerad efter barnens önskemål med klättrväggar, hinderbanor med mera. Detta ledde enligt lärare E till ökad fysisk aktivitet. Samma skola hade även fått ett nytt lekrum vilket också uppmanade till fysisk aktivitet.

Da: - Du menar att ombyggnad av skolgården har ökat aktiviteten hos eleverna?

Lärare E: - Ja det menar jag helt klart. Jag tycker det är rena skitsnacket att man kan göra vad som helst med vilken lokal som helst. Det kan man *men* en inbjudande miljö inbjuder ju till lek och i lek är det mycket rörelse.

Lärare E menar att skolgården har stor inverkan på elevernas fysiska aktivitet och beskriver glatt klättrväggar, motorikbanor, bollplank och gungor som eleverna håller sig aktiva med. Lärare E är inte ensam om att nämna skolgården, fyra andra pedagoger nämner sin skolgård och vad som inbjuder till aktivitet.

Två av sju pedagoger berättar även att de minst en gång i veckan promenerar till olika naturområden för lek och aktivitet. En annan pedagog nämner att när hon arbetade åldersblandat var de alltid två eller tre pedagoger och erbjöd barnen att springa runt en motorikbana. Hon poängterar att minskad personaltäthet är en anledning till att denna aktivitet dragits in, då hon nu är själv i verksamheten och anser inte det vara ett drömläge och att det begränsar henne.

6.3. Medvetenheten om läroplanstillägget och elevernas dagliga fysiska aktivitet.

Hur tolkar pedagoger i förskoleklasser tillägget i läroplanen (Lpo 94) om daglig fysisk aktivitet? Så löd en av våra problemformuleringar och då blev det självklart att lyfta tolkningarna av läroplanen och pedagogernas medvetenhet om tillägget. Efter de sju intervjuerna vi gjort kan vi konstatera att ingen av de sju pedagogerna vet ordagrant hur läroplanstillägget lyder. Fyra av de tillfrågade pedagogerna svarar nej på frågan om de vet vad läroplanen säger om elevers dagliga fysiska aktivitet. Två av de tillfrågade pedagogerna hänvisar till kursplanen i idrott och hälsa och berättar hur de i ämnet idrott och hälsa arbetar efter den

Under bearbetningen av insamlad data var det två svar som fångade vår uppmärksamhet. När frågan om läroplanen dök upp menar lärare C att förskoleklassen inte är riktigt skola. Lärare A påpekar under intervjun att förskoleklassen har det så pass fritt och att skolan har tolkat det annorlunda. Som ett exempel gav lärare A att skolan tar dagliga promenader.

Lärare C: - Nu är vi förskoleklass och det är ju inte riktigt skola heller. Vi har ju inte lektioner så som skolan har utan fysiskt aktivitet är att man ska röra på sig.

Lärare A berättar även för oss att barnen får gå ut när de vill och behöver det och att man inom förskoleklassen har fysisk aktivitet hela tiden. De flesta pedagoger förutom två visade ett missnöje med läroplanstillägget då detta handlade om förskoleklass. De antydde att det finns en problematik i att förskoleklassen ligger under Lpo94 då de inte riktigt känner att de ska ha samma krav som skolan.

Däremot visar Lärare D samt lärare E och G att de är mycket väl medvetna om den fysiska aktivistens betydelse då de beskriver hur de önskar sig kunna arbeta mer med rörelse. Exempel på detta är att de har öronmärkt rörelse varje dag och att man under dagen skall kunna se att barnen rör på sig. Däremot påpekas det att lärartätheten och tidsbristen är två faktorer som gör arbetet svårare.

6.4 Tolkning av läroplanstillägget gällande fysisk aktivitet

Pedagogerna fick frågan:

- 2003 kom ett tillägg i läroplanen som lyder; Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, hur tolkar du det tillägget?

På denna fråga fick vi sex olika svar och kommer här att redovisa dem ett efter ett, för att visa klart och tydligt hur tolkningsbart läroplanstillägget är. Anledningen till att vi har sex svar är att i intervjun med lärare F och G svarade endast lärare G.

Lärare A: - Alltså i förskoleklassen har man det ju så pass fritt. Skolan tror jag har tolkat den med promenader en gång i veckan och dessa promenader är på 30 min. Vi i förskoleklassen har fysisk aktivitet hela tiden, då de får gå ut när de vill.

Lärare B: -Ja, vi får ta rasten till hjälp. Skolorna har det som inriktning eller profil att ha fysisk aktivitet varje dag, vi har ju profil dans men tyvärr gav jag bort dansen till ettorna i höstas.

Lärare C: - Alltså nu är vi förskoleklass och det är ju inte riktigt skola heller. Vi har ju inte lektioner så som skolan har. Utan fysisk aktivitet är att man ska röra på sig. Att man måste vara igång, du lär dig genom att använda kroppen

Lärare D: - Ja, att det ska finnas någon sorts fysisk aktivitet. Som det står att man ska erbjuda... sen om barnen väljer att göra det eller inte men att det ska erbjudas. Precis som vi sa att på rasterna till exempel har du barn som inte rör på sig, kanske inte har samma livfulla fantasi som vissa, att man då erbjuder dem aktiviteter att röra på sig kan jag tycka.

Lärare E: - Det är som vi har med öronmärkt rörelse. Det tycker jag att vi uppfyller. Att de inte är sittandes utan att de gör något aktivt så att man ser att barnen rör sig.

Lärare G: - Spontant känner jag att det som vi gjort att vi tagit 10 minuter till friskvård som inte ligger på idrottstid. Det kom för något år sedan så det är inte omöjligt att det kom i samband med detta. Att man är skyldig att ha mer rörelse.

Som vi ser ovan har sex pedagoger olika tolkningar gällande tillägget i läroplanen. Likheter i svaren ser vi hos Lärare A och C som båda poängterar att de är förskoleklass vilket innebär att de har mer frihet än skolan att utöva fysisk aktivitet. Lärare D poängterar att det står erbjuda och då kan man använda rasterna till hjälp vilket också lärare B trycker på. Både lärare E och

G beskriver att de har schemalagd tid som är ”öronmärkt” till rörelse, och som lärare G poängterar är man skyldig att ha mer rörelse än innan läroplanstillägget kom. Utöver dessa likheter i tolkningarna har pedagogerna väldigt olika sätt att se på läroplanstillägget. Detta kan man utläsa av svaren som sträcker sig från dagliga planerade promenader till rastverksamheten.

6.5 Sammanfattning av resultatredovisning

Det vi genom dessa intervjuer ville få reda på var pedagogernas tolkning av tillägget i läroplanen (Lpo 94), gällande daglig fysisk aktivitet. Efter ovanstående genomgång ser vi hur tolkningsbart tillägget är då alla intervjuperson gav olika svar och tolkade det olika. Däremot tolkade många fysisk aktivitet relativt lika och majoriteten ansåg sig nöjda med hur de idag arbetar med fysisk aktivitet, allt ifrån rasten till tio minuters daglig promenad. Vi kan konstatera trots att medvetenheten om läroplanstillägget inte var stor så aktiverar dessa pedagoger sina elever i stor utsträckning. De gör kanske inte det medvetet men med ett minimum på två timmars aktivitet per dag innebär att läroplanens strävandemål uppnås.

En återkommande aspekt i intervjuerna var miljön som faktor till fysisk aktivitet. Pedagogerna talade mycket om miljön, mestadels utomhus men även inomhus och vad som kunde erbjudas som inbjöd till aktivitet. Den fria leken var viktig menade pedagogerna då barnen är sex och sju år. En aspekt som besvarade vilka faktorer som var viktiga för den dagliga fysiska aktiviteten var personaltätheten. En av de tillfrågade pedagogerna tryckte på att det tidigare var lättare att anordna aktiviteter med barnen då det fanns fler lärare till hands. Vi har uppmärksammat två resonemang som skiljer sig från övriga pedagoger. Vilka var att de antydde att de tolkar lpo94 annorlunda än vad skolan gör, då de menar att förskoleklassen är friare. Förskoleklassen är det första året som ligger under Lpo 94, då de tidigaste åren (förskolan) ligger under lpfö 98. En av dessa pedagoger belyste svårigheten i att förskoleklassen ligger under Lpo 94. Svårigheten är enligt henne att förskoleklassen inte är skola i samma bemärkelse som övriga klasser som lyder under Lpo94.

7. Diskussion

I början av arbetet gick vi in med en bild av att många pedagoger som är verksamma i skolan ansåg att, fysisk aktivitet får eleverna på rasterna och vi ville undersöka om så verkligen var fallet. Grunden till denna undersökning härstammar från läroplanen för det obligatoriska

skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94 som den 27 februari 2003, fått följande tillägg: ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen”.(Lpo 94) Detta tillägg kom bland annat efter att den nya läroplanen togs fram och antalet idrottsstillfällen i skolan minskade. För att få fram information om hur tillägget kom till fick vi gå många omvägar genom litteratur, utbildningsdepartementet till personlig kontakt med Lars Allert på riksidrottsförbundet. Ska det vara så pass svårt att få reda på anledningen?

Vi har i denna uppsats funnit ett intresse för hur pedagogerna definierar fysisk aktivitet och om vår definition stämmer överrens med deras. Vi definierar fysisk aktivitet som aktivitet där pulsen ökar hos individen. Det omfattar alla kroppsrörelser i lek, bollspel, cykling och idrottsaktiviteter. Det vill säga där stora muskelgrupper är inblandade och grovmotoriska rörelser sker. Ericsson (2005) definierar det liknande när hon menar att fysisk aktivitet omfattar att alla kroppsrörelser. Även statens folkhälsoinstitut definierar fysisk aktivitet som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning (Kallings 2002). Pedagogerna i denna studie visade sig ha en liknande definition gällande fysisk aktivitet. De menar att fysisk aktivitet är att barnen rör på sin kropp, spontant och i ordnade former. Däremot gick tre av sju pedagoger in på vikten av grov- och – finmotorisk utveckling. Jagtöien, Hansen & Annerstedt (2002), menar att en allsidig och rätt bedriven motorisk träning är av stor betydelse för hur barn uppfattar sig själva och kan på rätt sätt stärka deras självkänsla. I det långa loppet kommer elevernas koncentration i andra skolämnen att stärkas om en rätt genomförd motorikträning erbjuds, menar Ericsson (2005). Vi kan själv genom egen erfarenhet märka att vi orkar och har större koncentration med våra högskolestudier om någon form av fysisk aktivitet genomförs på fritiden eller i skolan och därför förstår tyngden i författarnas påståenden.

Under examensarbetets gång har vår tolkning av läroplanstillägget förändrats. Från början definierade vi den dagliga fysiska aktiviteten som något som borde vara lärarledd och schemalagd. Rasterna eleverna har är en paus från skolarbetet och vi ansåg inte att den kunde räknas till fysisk aktivitet. Eller rättare sagt att man inte kan säga att man *erbjuder* eleverna daglig fysisk aktivitet för att de får gå ut på rast. Genom den undersökning vi har gjort vidgades vårt perspektiv att se på användandet av rasten i detta sammanhang. De intervjuade pedagogerna bidrog till en ökad förståelse hos oss för hur man som pedagog medvetet kan använda rasten som fysisk aktivitet. Lärare D poängterade tydligt att det står i läroplanen

(Lpo 94) att ”skolan skall *sträva* efter att *erbjuda* eleverna”. Läraren poängterade då att om de erbjuder barnen att springa, leka och röra sig på rasten så har de uppnått målet. Samtliga av de pedagoger vi intervjuade var medvetna om vad som skedde på rasten och var utomhus tillsammans med barnen. Två av pedagogerna berättade även hur de sysselsatte de elever som under en längre stund var inaktiva. En tanke som fortfarande finns hos oss är; Hur gör man med de elever som vill ägna sin rast åt annat än just aktiviteter som är fysiskt aktiverande? De elever som vill sitta ner och prata med en kompis under rasten. Det som styrker att pedagogerna använder rasten som resurs till fysisk aktivitet är att det klart och tydligt står att ”skolan skall *sträva* efter att *erbjuda* daglig fysisk aktivitet” (Lpo 94). När eleverna går ut på rast, finns möjligheten att vara fysiskt aktiv alltså blir de *erbjudna* fysisk aktivitet men är det tillräckligt för att aktivera dagens elever till ett mer rörligare liv. Var detta syftet med tillägget när det kom?

Vi har tidigare beskrivigt att Tomas Östros, utbildningsdepartementen (2003) gick ut med att det skulle kontrolleras hur noga skolorna följdes riktlinjerna om 30 minuters daglig fysisk aktivitet i samband med att läroplanstillägget tillkom. Det har snart gått sju år sedan tillägget kom och vår undersökning visar tydligt på att efter sju år är de flesta pedagogerna inte medvetna om tidsangivelsen på 30 minuters fysisk aktivitet om dagen. Läroplanen har inte någon tidsangivelse för hur mycket daglig fysisk aktivitet som bör erbjudas. För att hitta denna information får man som tidigare nämnts gå via Regeringens budgetproposition (Ericsson 2005). Svårigheten i detta visade sig under våra intervjuer då endast två av sju tillfrågade pedagoger kände till antalet rekommenderade minuter och de som visste hade fått direktiv från ledningen i deras enhet. Faktum är att räknar man på antalet minuter eleverna har rast så uppnår samtliga av de tillfrågade skolorna riktmärket för daglig fysisk aktivitet. Det vill säga att om samtliga elever ägnar sig åt aktiviteter som innebär fysisk rörelse under rasten. Problemet i detta resonemang är att den fysiska aktiviteten ligger på rasten det vill säga att det är frivilligt. Man når alltså inte de elever som inte frivilligt vill vara fysiskt aktiva eftersom det är under frivilliga omständigheter. Det innebär en svårighet att komma åt dessa elever men eftersom läroplanstillägget lyder: *sträva* efter att *erbjuda*, har skolorna gjort sitt för att efterleva läroplanstillägget.

Samtliga sju pedagoger har minst en schemalagd idrottslektion i veckan medan tre av sex pedagoger har två idrottstillfällen i veckan. Enligt Ekblom & Nilsson (2000) ligger Sverige näst sist att undervisa schemalagt i ämnet idrott och hälsa. Frågan vi ställer oss är om två

schemalagda tillfällen verkligen *är* för få? Eleverna erbjuds många spontana tillfällen för aktivitet. Pedagogerna i vår undersökning menar att fysisk aktivitet är att barnen rör på sin kropp spontant och i ordnade former. Det är alltså upp till varje lärare att tolka och tillsammans med eleverna genomföra undervisning så att målen i kursplanen och läroplanen uppfylls. Statens folkhälsoinstitut (Kallings 2002) betonade att, fysisk aktivitet inte bara har att göra med hur mycket schemalagd idrott man har. Fysisk aktivitet är så mycket mer än schemalagd idrott. Vi tycker det stämmer bra överrens med resultatet från vår undersökning som visar att man kan erbjuda eleverna fysisk aktivitet på så många andra sätt än bara på idrotten.

Syftet med denna undersökning var att se hur pedagogerna tolkar läroplanstillägget; ”skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Lpo94). Vi har under arbetets gång kommit fram till att enligt den undersökning vi har gjort är läroplanstillägget för tolkningsbart. Detta i enlighet med vad Ericsson (2008) menar. Hennes studie visar på att alla skolor inte följer tillägget och tolkar det olika. Hon frågar sig själv i fall fler skulle följa läroplanstillägget om det var tydligare. Hon anser att man skriver sträva och erbjuda inte är tillräckligt tydligt för en förändring (Ericsson 2008). Tidigare studier genomförda av andra studenter har visat på att lärare menar att eleverna får den fysiska aktiviteten på rasten eller genom en daglig promenad (Andersson och Enarsson 2005). Studenterna mötte även lärare som var ointresserade av daglig fysisk aktivitet, där skolledningen inte visade några tecken på att vilja göra något åt det. Enligt oss förefaller detta lite underligt då man som lärare har etiska regler och uppdrag att följa så som att ”Ansvara för kommande generationers grundläggande utbildning och fostran” (Colnerud & Granström 2002, s 208). Med detta menas att skolan har en skyldighet att följa styrdokument som exempelvis läroplanen och lagar. Det är alltså både viktigt och vår skyldighet som lärare att vara uppdaterad i läroplanen (Colnrud & granström 2002). I vår undersökning mötte vi ingen som var ointresserad av fysisk aktivitet, utan tvärtom ansåg alla att det var en viktig del av dagen. Däremot har vi tidigare nämnt att enligt lärare D så drogs delar av den planerade fysiska aktiviteten in av ledningen. Lärare F och G förklarar att de har daglig friskvård och kan konstatera att de började med det i samma veva som tillägget i läroplanen kom. De beskriver den dagliga friskvården med att de joggar runt fotbollsplanen. De lägger sedan ihop hur långt de sprungit för att slutligen ha sprungit jorden runt. På så vis integreras fysisk aktivitet i övriga skolämnen som i detta fall både geografi och matematik.

Det vi tidigare har lyft fram är att alla pedagoger hade en liknande tolkning gällande definitionen av fysisk aktivitet. De menar att fysisk aktivitet är att barnen rör på sin kropp, spontant och i ordnade former vilket i längden är nyttigt för elevernas motoriska utveckling. Tre av sju pedagoger lade vikten på grovmotorisk utveckling när det gällde fysisk aktivitet. Vår undersökning visar dock inte om pedagogerna är medvetna om sambandet mellan grovmotorik och elevernas utveckling. Jagtöinen, Hansen & Annerstedt (2002) menar att motorisk träning har stor betydelse för elevernas självkänsla. Många forskare så som Annerstedt (1990) menar på att motorisk träning skapar bättre förutsättningar för elevens inlärningsförmåga. Vilket stämmer bra överrens med vad två av de tillfrågade pedagogerna säger om kopplingen mellan kropp och tanke. Till exempel Raustorp (2004) beskriver att en välutvecklad motorik hos eleverna är en förutsättning för god koncentrationsförmåga. Detta är inte något som är vetenskapligt belagt men att det finns indirekta samband mellan fysisk aktivitet och eleverna inlärningsförmåga (Annerstedt 1990).

Jagtöinen, Hansen & Annerstedt (2002) understryker miljöns betydelse för den motoriska träningen. Pedagogerna i vår undersökning nämner miljöns inverkan som en faktor till barns rörelse. En av de skolor vi besökte hade precis fått en nybyggd skolgård, utformad efter barnens önskemål. Detta menade Lärare E bidrog till att barnen var i konstant rörelse under rasten. Även andra pedagoger nämner omgivningen som en bidragande faktor till barns aktivitet, tillgång till olika naturområden var också en viktig del. Detta bekräftar det vi tidigare beskrivit av Gustavsson och Nilsson (2006) att utomhusmiljön påverkar den fysiska aktiviteten i negativ bemärkelse om den inte inspirerar till rörelse. Däremot menade Aransson och Feldt (2007) att en skolgård som är planerad ur ett vuxenperspektiv kan begränsa elevernas rörelsefrihet eftersom barn och vuxna har olika uppfattningar om närmiljön. Med detta i åtanke är vi imponerade av den skola vi besökte som lät eleverna vara med och påverka bygget av den nya skolgården.

7.1 Metoddiskussion

Vi valde att använda oss av en kvalitativ metod i form av intervjuer. Dessa intervjuer sökte intervjupersonernas uppfattningar och tolkningar inom området daglig fysisk aktivitet. Nackdelen med denna undersökning var att vi aldrig riktigt kan veta huruvida detta avspeglar

verkligheten eller inte. Eftersom vi har frågat pedagogerna hur de arbetar med daglig fysisk aktivitet kan vi aldrig riktigt säkert veta om de verkligen arbetar som de beskriver eller det bara är en vision om hur de skulle vilja arbeta. En fortsättning av arbetet skulle kunna vara att genomföra observationer på intervjupersonernas skolor för att se om de verkligen bedriver daglig fysisk aktivitet så som de beskrivit den. Denna undersökningsmetod var i detta sammanhang rätt eftersom vi ville veta hur pedagogerna tolkade läroplanstillägget och beskrev hur de arbetade utifrån det. Därför anser vi att valet av intervjuer som undersökningsmetod var rätt. I efterhand ser vi att pedagogerna har svårt att förstå vad i läroplanstillägget det är de ska tolka. Kanske kan det ha med att göra att de inte känner till tillägget eller så har vi som intervjuare inte lyckats förmedla vad som skulle tolkas.

Dencombe (2000) förklarar att ställningstagandet vid en kvalitativ undersökning kan vid vissa tillfällen ifrågasättas då man ofta är starkt knuten till sitt ämne. Vi kan konstatera att vi är väldigt knutna till vårt ämne. De största fördelarna med kvalitativ forskning är att det ges möjlighet till motsägelser. Vid oklarhet är det möjligt att reda ut hur det faktiskt är, svara på frågor och formulera om sig. Under intervjuernas gång fick vi svar som både bekräftade och dementerade våra tidigare uppfattningar. Tack vare att vi gjorde intervjuer hade vi möjlighet (vilket vi också utnyttjade) att kontakta intervjupersonerna igen vid oklarheter eller frågor och få ett förtydligande.

7.2 Sammanfattning

Utifrån vår problemformulering har vi under arbetets gång kommit fram till att tillägget om daglig fysisk aktivitet går att tolka på olika sätt. Som resultatredovisningen visat så har samtliga sju tillfrågade pedagoger olika tolkningar på läroplanstillägget. Däremot kan vi konstatera att definitionerna på fysisk aktivitet tolkas väldigt lika. Pedagogerna menar att man under skoldagen ska försöka att erbjuda eleverna fysisk aktivitet i någon form. Den fysiska aktiviteten kan vara både planerad och spontan men ska finnas i någon form.

När pedagogerna beskriver hur de arbetar med daglig fysisk aktivitet kommer nästan alla in på elevernas rast och vad eleverna kan göra på rasten. Det är ofrånkomligt att pedagogerna ser rasten som ett stort hjälpmedel när det gäller att erbjuda daglig fysisk aktivitet, vilket understryker vår uppfattning i inledningen.

Vi kan konstatera att rasten, miljön och personaltätheten är viktiga faktorer som framkom under studien. Dessa faktorer har stor inverkan på den dagliga fysiska aktiviteten, som erbjuds eleverna. Vi rekommenderar framtida forskning till miljöns betydelse för fysisk aktivitet, då vi under arbetets gång insett att miljön har en stor faktor i detta. Pedagogerna i vår undersökning menar att de är medvetna om elevernas fysiska aktivitet, då de vet vad eleverna gör på rasterna. Men vi kan aldrig vara helt säkra på att pedagogerna verkligen vet eller om de endast tror sig veta vad som sker under rastverksamheten varje dag. Enligt vad vi under arbetets gång kommit fram till skulle det i läroplanen behövas tydligare riktlinjer för vad tillägget om daglig fysisk aktivitet innebär och hur mycket. Detta grundar sig på vår studie. En större studie skulle behövas för att verkligen kunna konstatera att läroplanstillägget har en brist.

8. Referenser

Allert, L 2010 Riksidrottsförbundet. (Elektronisk) Tillgänglig:
< <http://www2.rf.se/t3.asp?p=14294> > (2010-03-22)

Andersson, C & Enarsson, M (2005). *Undersökning av fyra skolors dagliga fysiska aktivitet*. Högskolan Kristianstad, Lärarutbildningen, (Elektronisk) Tillgänglig:
< <http://hkr.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=2&pid=diva2:229964> > (2009-11-03)

Andersson, J & Franklin, M (2005). *Daglig fysisk aktivitet för elever –en utmaning för alla lärare i grundskolan*. Högskolan Kristianstad, Lärarutbildningen, (Elektronisk) Tillgänglig:
< <http://hkr.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=6&pid=diva2:229884> > (2009-11-03)

Annerstedt, C (1990). *Undervisa i idrott, idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.

Aronsson, S & Feldt, M (2007). *Jämförelse av fysisk aktivitet vid två skolor*. Mälardalens Högskola, institution för samhälle och beteendevetenskap, (Elektronisk) Tillgänglig:
< <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=3&pid=diva2:121315> > (2009-11-03)

Bernerskog, A (2006). *Fysisk aktivitet under hela skoldagen*. Bordong AB 1 Upplagan, Eskilstuna.

Bjurwill, C (2001). *A, B, C och D: vägledning för studenter som skriver akademiska uppsatser*. Lund : Studentlitteratur.

Carlsson, A & Leander-Friberg, K (2008). *Utomhuspedagogik –några lärares tankar om utomhuspedagogik*. Stockholms Universitet

Colnerud, G & Granström, K (2002) –*Respekt för läraryrket* Stockholm HLS förlag.

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

Ekblom B & Nilsson J (2000). *Aktivt liv, vetenskap och praktik*. Farsta: Erlander Skogs Grafiska 200

Ericsson, I (2005:a) *Rör dig-lär dig motorik och inlärning*. Elanders Berling AB, Malmö

Ericsson, I (2005:b). *Fysisk aktivitet och kunskapsutveckling i den svenska skolan*. Malmö Högskola, idrottsvetenskap – lärarutbildningen, (Elektronisk) Tillgänglig:
< http://www.idrottsforum.org/features/fariskolan/eriing_myndigheten.html > (2009-11-20)

Ericsson, I (2008). *Att sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet, räcker det?* Malmö Högskola, idrottsvetenskap. (Elektronisk) Tillgänglig:
< http://www.idrottsforum.org/features/motorik/eriing_calls_upon.html > (2009-11-20)

Eriksson, S (1996) *En beskrivning av idrotten i skolan 1996* Göteborgs universitet, Riksidrottsförbundet. Nordisk bokindustri.

Gustavsson, E & Nilsson, C (2006). *Daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen*. Högskolan Kristianstad, Lärarutbildningen, (Elektronisk) Tillgänglig:
< <http://hkr.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=7&pid=diva2:230316>> (2009-11-03)

Jagtöien, G, Hansen, K & Annerstedt, C (2002). *Motorik, lek och lärande*. Zetterqvist tryckeri AB, Göteborg.

Johansson, B & Skiöld, G (2007). *Idrott och hälsa*. 4 uppl, Korotan, Ljubljana, Slovenien, Liber AB.

Kallings, L (2002). *Åtgärder mot fetma*. Statens folkhälsoinstitut, (Elektronisk) Tillgänglig:
<<http://www.fhi.se/sv/Publikationer/Alla-publikationer/Atgarder-mot-fetma>> (2009-12-03)

Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94, Skolverket (1994). (Elektronisk) Tillgänglig:

<<http://www.skolverket.se/sb/d/468#paragraphAnchor1>> (2009-11-23)

Läroplan för förskolan: Lpfö 98. Skolverket (1998). (Elektronisk) Tillgänglig:
< <http://www.skolverket.se/sb/d/468#paragraphAnchor0> > (2009-11-23)

May, T (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur .

Patel, R & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3 uppl. Lund: Studentlitteratur.

Raustorp, A (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. 2 uppl. X-O Graf tryckeri, Uppsala.

Utbildningsdepartementet, Pressmedelände (2006) (Elektronisk) Tillgänglig:
<http://www.sweden.gov.se/content/1/c6/07/37/30/cee252f9.pdf> (2010-04-08)

Örebro Universitet, (Elektronisk), Tillgänglig:
http://www.oru.se/Funktioner/Felsida/?404;http://www.oru.se:80/templates/oruExtNormal_21919.aspx (2009-10-01)

9 Bilagor

Intervjufrågor!

1. Hur definierar du fysisk aktivitet?
2. Uppskattningsvis, hur mycket fysisk aktivitet har eleverna i veckan? Exempel.
3. Hur mycket idrott har eleverna i veckan?
4. Beskriv den fysiska aktivitet eleverna har utöver idrotten? Ge några exempel.
5. Vet du om vad läroplanen säger om elevens fysiska aktivitet?
6. 2003 kom ett inlägg i läroplanen som beskrivs att skolan skall sträva efter att erbjuda barn daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen hur tolkar du det tillägget?
7. Vad innebär det för er dagliga verksamhet
8. Gällande daglig fysisk aktivitet, vet du hur många minuter som rekommenderas?
 - 8.1 Hur mycket fysisk aktivitet anser du att dina elever skall erbjudas under en dag?

