

**Examensarbete Vårterminen 2009**

## **Idrott och hälsa i en åttondeklass.**

**Aktivitetsgrad mätt med stegräknare och synen på lektionsinnehåll ur  
ett genusperspektiv**

**Författare**

Martin Aronsson

Joakim Ask

**Handledare**

Magnus Blixt

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



## **Aktivitetsgrad och synen på lektionsinnehåll i idrott och hälsa**

- En undersökning ur ett genusperspektiv mätt med stegräknare och enkät

### **Abstract**

Tidigare forskning visar att skillnaden mellan pojkars och flickors aktivitetsgrad skiljer under lektioner i idrott och hälsa. Pojkarna har generellt sett visat sig ta fler steg än flickorna. Syftet med undersökningen är att kartlägga skillnaderna gällande aktivitetsgrad pojkar och flickor emellan under tre olika lektioner i idrott och hälsa. Vidare finner vi det också intressant att se vad målpopulationen har för åsikter om vad de anser kan kategoriseras som ett manligt/kvinnligt, kvinnligt eller manligt lektionsinnehåll. Målpopulationen består av en åttondeklass med 32 elever i sydvästra Sverige. För att samla in de data vi behöver, använder vi oss utav stegräknare och enkäter. Resultatet visar att pojkar har ett högre stegantal än flickorna under samtliga tre genomförda lektioner vad beträffar det aritmetiska medelvärdet. När det gäller målpopulationens syn på vilka aktiviteter som kategoriseras som manligt/kvinnligt, kvinnligt alternativt manligt, visar resultaten bland annat att bollspel av flickorna ses som en manlig/kvinnlig aktivitet. Resultatet från den tredje och sista lektionen vilken består av musik och rörelse, visar att mer än hälften av målpopulationen anser att detta är en manlig/kvinnlig aktivitet.

**Nyckelord:** aktivitetsgrad, genus, skolidrott, stegräknare,



# Innehåll

Innehåll.....	3
Förord.....	4
1 Inledning .....	5
1.1 Syfte .....	5
1.2 Problemprecisering .....	6
1.3 Disposition .....	6
2 Bakgrund och tidigare forskning .....	7
2.1 Aktivitetsgrad och inställning .....	7
2.2 Aktivitetsgrad med stegräknare.....	9
2.3 Könsssegregeringar inom idrotten.....	10
2.4 Samhällets könsklassificering .....	11
2.5 Skolidrotten ur ett historiskt perspektiv .....	12
2.6 Genusperspektivet inom skolidrotten genom historien.....	13
2.7 Vad säger styrdokumenterna angående elevinflytande .....	14
2.8 Lärares inverkan och påverkan i undervisningen .....	14
2.9 Lärandestilar.....	15
3 Metod och material .....	17
3.1 Val av metod.....	17
3.2 Stegräknarens funktion .....	17
3.3 Val av målpopulation .....	18
3.4 lektionsupplägg och lärandestil.....	18
3.5 Lektion 1, redskap och lek, totalt 45 minuter .....	19
3.6 Lektion 2, bollspel, totalt 45 minuter.....	20
3.7 Lektion 3, musik och rörelse, totalt 45 min .....	21
3.8 Etiska överväganden .....	21
4. Resultat.....	23
4.1 Mätvärden .....	23
4.2 Resultatredovisning utifrån elevernas aktivitetsgrad.....	23
4.3 Resultatredovisning utifrån elevernas syn på lektionsinnehåll.....	26
5. Diskussion.....	28
5.1 Pojkars och flickors aktivitetsgrad.....	28
5.2 Manligt och kvinnligt lektionsinnehåll .....	30
5.3 Lärdomar och framtida forskning .....	31
5.4 Sammanfattning .....	32
Referenslista.....	33
Bilagor.....	37

## Förord

Redan innan genomförd undersökning hade vi ett gediget intresse för de flesta formerna av fysisk aktivitet. Valet av ämnesområde var för oss enkelt med tanke på de skillnader gällande aktivitetsgrad vi upplevt flickor och pojkar emellan, då vi undervisat i ämnet idrott och hälsa. För att konkretisera skillnaderna könen emellan använde vi oss av stegräknare, vilket vi själva använder oss av frekvent i vår egen träning.

Samarbetet oss emellan har fungerat väldigt väl trots det geografiska avståndet som skiljer oss åt. Att arbeta två högskolor emellan, har för oss fungerat förvånansvärt bra. Ett stort tack till högskolan i Kristianstad och högskolan i Halmstad som gjort detta möjligt för oss. Vidare vill vi ge ett extra tack till Magnus Blixt och Håkan Sandgren som på ett konstruktivt vis handlett oss genom arbetet. Sista tacket skänker vi Mikael den ordinarie läraren för den grupp vi genomförde vår undersökning på.

# 1 Inledning

Flickor har en lägre aktivitetsgrad i jämförelse med pojkarna på idrott och hälsa lektionerna (Hannon & Ratliffe, 2005). Vidare visar forskning att en stor del flickor rör sig betydligt mindre än pojkar under lektionerna, dessutom uttrycker flickor att de känner sig klumpiga och rädda emedan pojkar upplever ämnet som inspirerande, roligt och lärorikt (Eriksson & Gustavsson, 2003). Det historiska perspektivet beskriver hur flickan från ämnets början egentligen aldrig var inräknad samt att utvecklingen av skolgymnastiken gått mycket långsammare för flickor än för pojkar. Från den fysiska fostrans start i början av 1800-talet har mycket av innehållet under lektionerna med fysisk aktivitet skapats av män och för män. Det var inte förrän efter andra världskriget som undervisningen i gymnastik för flickor fungerade tillfredsställande, där flickor skulle fokusera på aktiviteter som innehöll ett estetiskt rörelsesätt medan pojkarna skulle fokusera på aktiviteter innehållande styrka och smidighet. Samundervisningen i ämnet idrott blev inte aktuell förrän så sent som i Läroplanen för grundskolan 1980 (Lgr 80) (Annerstedt, 2001). Enligt resultat från undersökningen Fagrell (2002) har individen än idag en mer eller mindre klar uppfattning om vad som idrotts- och gymnastikmässigt kan kategoriseras som kvinnligt respektive manligt. Rent generellt anses lagidrotter som manlig aktivitet medan den kvinnliga aktiviteten domineras av ett mer estetiskt innehåll, exempelvis dans. Det är inte förrän man kopplar in ordet lek som pojkar och flickor kan verka tillsammans (Fagrell, 2002).

Gibbons och Humbert (2008) skriver att lektionsinnehållet på idrott & hälsa lektionerna styrs av pojkarnas behov och intresse. I läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet 1994 (Lpo 94) framgår det att både pojkar och flickor ska delges lika stort inflytande i ämnet (refererad till i Lärarens handbok, LPO 94). Eftersom ovanstående forskning visar att flickor har en lägre aktivitetsgrad gentemot pojkar samt att lektionsinnehållet anses styras av pojkarnas behov och intresse där idrotter som fotboll, basket och innebandy dominerar, ville vi genomföra undersökningen utifrån ett lektionsinnehåll anpassat för såväl pojkar som flickor.

## 1.1 Syfte och problemprecisering

Studiens syfte är dels att undersöka hur hög de kvinnliga respektive manliga elevernas aktivitetsgrad är i förhållande till tre olika lektionsinnehåll, bestående av redskap och lek, musik och rörelse samt bollspel i en åttondeklass. Genom hela undersökningen är flickor och pojkar synonymt med kvinnligt respektive manligt. Lektionerna är grundade på vad som enligt forskning anses vara

manligt/kvinnligt (det vill säga neutrala), manliga eller kvinnliga aktiviteter. Den andra delen av studiens syfte är att undersöka undersökningsgruppens syn vad avser det som av konventionen ses som manligt respektive kvinnligt lektionsinnehåll. Det antagande undersökningen kommer att utgå ifrån, är att läraren genom de tre olika typerna av lektioner bör tillfredsställa såväl pojkarnas som flickornas intresse för fysisk aktivitet, ett antagande grundat på bland annat det historiska perspektivet beskrivet i Annerstedt (2001). Vi finner undersökningen intressant då vi som framtida idrottslärare skall arbeta för att ge eleverna en positiv syn till idrott och hälsa. En kartläggning av aktivitetsgraden hos eleverna sett utifrån tre olika lektioner samt en bild av vad som enligt eleverna ses som ett manligt respektive kvinnligt lektionsinnehåll, ger oss ett redskap för att utveckla ämnet idrott och hälsa. Mer ingående ger det oss en vetskap om vilket av de tre lektionsinnehållen som bidrar till högst respektive lägst aktivitetsgrad sett ur ett genusperspektiv, men även en bild av vad som enligt eleverna ses som ett manligt respektive kvinnligt lektionsinnehåll. Denna vetskap ger oss en djupare förståelse för att planera effektivare och mer utvecklande lektioner.

## **1.2 Problemformuleringar**

- 1 Hur skiljer sig aktivitetsgraden pojkar och flickor emellan under tre lektioner med lektionsinnehåll grundat på manligt och kvinnligt, dels ur ett historiskt perspektiv och dels utifrån nutida forskning?
- 2 Hur går undersökningsgruppens åsikter samman med tidigare forskning vad avser synen på det som av konventionen ses som manligt respektive kvinnligt lektionsinnehåll, dels utifrån det historiska perspektivet och dels utifrån perspektivet i den nutida forskningen?

## **1.3 Disposition**

Upplägget för uppsatsen utgår från tidigare forskning som visar hur aktivitetsgrad och motivation till ämnet skiljer sig pojkar och flickor emellan, genom skolans olika åldrar. Det historiska genusperspektivet ger en intressant inblick till varför det ser ut som det gör idag, gällande pojkar och flickors skilda prestationsnivåer under lektionerna i ämnet idrott & hälsa, samt till varför könsmärkningen på olika typer av fysisk aktivitet uppkommit. Vidare skriver vi om olika varianter av lärandestilar som kan användas som riktlinjer för att uppnå specifika mål under lektionerna gällande approachen mot eleverna, vi väljer att främst fokusera på tre av dem.



## 2 Bakgrund och tidigare forskning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning som behandlar det problemområde som framgår i syfte och problemformuleringar.

### 2.1 Aktivitetsgrad och inställning

Undersökning Gibbons och Humbert (2008), visar genom intervjuer att flickor i de tidigare skolåren har en negativ syn till ämnet idrott och hälsa i skolan. Undersökningen omfattade 90 flickor, fördelat på fem klasser på en mellanstadieskola i västra Canadian. Individerna i urvalsgruppen hade olika erfarenheter, intressen och färdigheter kring ämnet. Huvudsyftet med undersökningen var att se vilka erfarenheter flickor i de tidigare skolåren hade till idrott och hälsa. Resultatet visade mer ingående att eleverna hade en negativ inställning till ämnet, då det i stora drag spelades basket på lektionerna. De kände att de inte fick prova på något nytt eller visa vad de var bra på. Det visade sig också att flickorna hade en klar uppfattning om att lärarna i större utsträckning valde aktiviteter efter pojkarnas behov och intresse.

Ytterligare indikationer på ovanstående visas genom undersökningen Danestedt, Olofsson och Olofsson (2007) som under sitt examensarbete gjorde en enkätundersökning i två niondeklasser, dels på en skola i stadsmiljö och dels på en skola på landsbygden. Valet av åldersgrupp baserade de på ett antagande att eleverna genom åren på högstadiet skulle ha skapat en mer självständig bild av sig själva. Med detta menas att de led mindre risk för påverkan från omgivningen, vilket de tidigare åldrarna skulle kunna föra med sig. Undersökningens syfte var uppdelat i 4 huvudfrågor, där en av frågorna var hur eleverna i undersökningsgruppen upplever ämnet idrott och hälsa i skolan. I resultatredovisningen gjordes två olika uppdelningar, en genusuppdelning och en geografisk uppdelning, för att på så vis segregera svaren dels mellan pojkar och flickor och dels mellan landsbygd och stadsmiljö. Svaren var uppdelade i fem valbara alternativ vilka var, "alltid, ofta, ibland, sällan och aldrig". En fråga var huruvida undersökningsgruppen tyckte om skolidrotten. Resultatet visar klara skillnader genusmässigt. På alternativ "alltid" dominerar pojkarna medan flickornas dominans ligger på alternativ "ibland" och "sällan", ingen i undersökningsgruppen valde svarsalternativ "aldrig". Danestedt et al. (2007) skriver vidare att tjejer generellt har sämre inställning till ämnet idrott och hälsa. De menar att undervisningen är mer anpassad efter pojkars behov och att pojkar har lättare för de fysiska moment som idrottsundervisningen innefattar.

I en enkätutvärdering av skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor (Eriksson och Gustavsson, 2003) visar det sig att de flesta eleverna tycker att idrott och hälsa är intressant. Pojkar som gick

andra året på gymnasiet samt pojkar som gick i årskurs 6-9, var totalt sett mer intresserade av ämnet än flickor. I årskurs sex deltog nästan alla elever på idrottslektionerna, detta i jämförelse med årskurs nio, där 11 procent av eleverna generellt sett inte var med på lektionerna. För de elever som var med på lektionerna i årskurs nio var det ungefär hälften som blev andfådda och svettiga. Könsskillnaden sett över alla skolåren, avseende aktivitetsgrad var stor, då det framkom att flickor deltar mindre i aktiviteterna i förhållande till pojkar. Tre procent av pojkarna i årskurs nio rörde sig lite. Detta i förhållande till flickorna, där det var 25 % som rörde sig lite. Känslan som eleverna hade på idrottslektionen sett könen emellan varierade. Flickorna kände sig rädda, dåliga och klumpiga medan pojkarna kände glädje och trygghet. Pojkarna upplevde också att de blev svettiga och trötta samt att de fick bekräftelse på den kunskap de hade för ämnet. Flickorna kände det motsatta, de upplevde att de inte fick bekräftelse för den kunskap de hade för ämnet samt att de inte blev trötta och svettiga (Eriksson & Gustavsson, 2003).

Undersökningen Eriksson, Bokedal och Elinder (2004) behandlar bland annat ungdomars fysiska aktivitet. Målgruppen var elever som år 2000 respektive 2001 gick i åttonde eller nionde klass, vid kommunala skolor i sydvästra Stockholm. Metoden som forskarna använde sig av var enkäter och hälsoundersökningar. Vid enkäten fick eleverna bland annat besvara följande två frågor:

- 1. Brukar du delta i skolans idrottslektioner? (nej, aldrig/ja ibland/ja, för det mesta/ja, alltid)*
- 2. Hur aktiv brukar du vara på idrottslektionerna? (jag springer och rör mig nästan hela tiden / jag springer och rör mig en del av tiden / jag är med men inte så aktiv / jag brukar inte delta) (Eriksson et al. 2004, sid .35).*

Resultatet från enkäterna visade att 81 % av pojkarna rörde sig hela tiden på idrottslektionerna. Hos flickorna kom procentsatsen att visa en lägre siffra, här var det 59 % som rörde sig under samtliga minuter som lektionen innehöll. De aktiviteter som utövades på lektionen, styrdes i stora drag utifrån pojkarnas önskemål. Ytterligare fakta inom ämnet lyfter Strandell och Bergendahl (2001) fram i sin studie. Resultaten utifrån en enkätundersökning, där 23 gymnasieskolor samt 23 grundskolor ingick, visade att 75 % av eleverna var aktiva under de flesta av veckans skoldagar. Flickorna var mindre aktiva än pojkarna på grundskolan, då de inte rörde sig lika mycket på idrottslektionerna som pojkarna. Resultatet från eleverna på gymnasiet visade annorlunda, flickorna var vid denna ålder lika aktiva som pojkarna. Resultaten visade även att pojkarna hade en lägre frånvaro än flickorna, 3 % till skillnad mot flickornas 15 %. Klara könsskillnader fanns då flickorna kände sig dåliga, vissa upplevde också att de kände sig rädda på lektionerna. Hos pojkarna infann sig en känsla av trygghet och glädje. De gillade de moment som utövades på lektionerna samt att de fann ämnet som lärorikt. Elevernas åsikter gällande lektionsinnehåll, visade att flickorna tyckte det var något för mycket bollsporter och redskap på lektionerna. Samtidigt var också bollsporter något som låg högt på listan, av det många elever vill ha mer av (Strandell &

Bergendahl, 2001), vilket kan anses som motsägelsefullt.

## **2.2 Aktivitetsgrad med stegräknare**

Hannon och Ratliffe (2005) genomförde en studie med syftet att jämföra aktivitetsgraden med hjälp utav stegräknare, på en grupp elever mellan 13-18 år. Undersökningsgruppen bestod av 209 "highschool elever" fördelade på sex idrottsklasser, där etnisk bakgrund och samhällsklass varierade. Tre olika lagsporter, frisbee, fotboll och "flagfootball" utövades där resultatet visade att pojkarna överlag hade en högre aktivitetsgrad än flickorna. Vidare visade studien att där inte var någon skillnad i aktivitetsgrad om klassen bestod av endast flickor eller pojkar alternativt båda delar. Resultatet gällde både pojkar och flickor. Individuella aktiviteter och annorlunda lagsporter, hade enligt forskarna, troligtvis mynnat ut i ett annat resultat, samtidigt som det var tre olika idrottslärare som genomförde studien. Idrottslärarna hade givits samma förberedelser för att kunna arbeta med respektive klass på samma sätt, men samspelet elev - lärare varierade. En liknande undersökning med en och samma lärare skulle ha gett ett förbättrat resultat (Hannon & Ratliffe, 2005). Hannon (2008) visar liknande resultat i en senare studie. Syftet med studien var att jämföra aktivitetsgraden med hjälp utav stegräknare på överviktiga samt icke överviktiga "highschool elever" som är i åldrarna mellan 13 och 18 år. Flickor klassificerades som överviktiga om deras kroppsfett var 32 procent eller mer. För pojkarna var motsvarande siffra 25 procent. Precis som i Hannon och Ratliffe (2005) var undersökningsaktiviteterna frisbee, fotboll och "flagfootball". Den etniska bakgrunden varierade. Stegräknaren visade ingen märkbar skillnad i antalet steg mellan överviktiga och icke överviktiga personer, dock var där en märkbar skillnad i antalet uppkomna steg mellan pojkar och flickor. Pojkarnas stegräknare registrerade mer steg per minut i jämförelse med flickornas stegräknare.

En studie där elevers hjärtfrekvens studerades, genomförd av Kulinna, Martin och Kliber (2003), visade bland annat hur elever som utövade gymnastikaktiviteter hade en större variation i deras hjärtfrekvens. Detta till skillnad mot övriga aktiviteter, där styrketräning resulterade i minst variation i hjärtfrekvens. Undersökningsgruppen bestod av 505 studenter som gick i årskurs tre till tolv. Eleverna var representerade från 21 skolor i både förortsmiljö och stadsmiljö. Studien visade vidare att elever i grundskolan hade en högre hjärtfrekvens vid utförande av lekar och rockringarövningar, gentemot andra aktiviteter. Vid aktiviteter som rockringsövningar, volleyboll, lekar och basket framkom det att eleverna spenderade mer tid i den så kallade "targetzonen", eller pulsintervallet som vi väljer att kalla det. Det vill säga det intervall, sett till antalet slag per minut, då individen maximerar sin effekt av den fysiska aktiviteten. Mindre tid spenderades i pulsintervallet då aktiviteter som dans och golf utövades. Kulinna och Martin et al. (2003) visar

också genom sin studie att elever i de tidigare skolåren har en högre hjärtfrekvens vid idrottslektionerna jämfört med elever i de senare skolåren. Flickor i de tidigare skolåren hade en högre hjärtfrekvens då de deltog i olika lagsporter, medan flickor högre upp i skolsystemet hade en lägre hjärtfrekvens vid dessa aktiviteter. Vid denna ålder var flickorna mer aktiva vid individuella idrotter i jämförelse med pojkarna som var mer aktiva vid lagspel. McKenzie, Marshall, Sallis, och Conway (2000a) visar i sin studie på samma mönster vad gäller flickorna. Flickor på högstadiet har en högre aktivitetsgrad vid individuella idrotter gentemot lagidrotter. För pojkarna visade studien att de hade en hög aktivitetsgrad både vid individuella idrotter och olika former av lagidrotter.

En undersökning gjord av Brewer och Nelson (2005) visar att användandet av stegräknare vid idrottslektioner ökar elevernas aktivitetsgrad. De elever som normalt sett önskade att få agera målvakt under en fotbollslektion, då denna position inte är lika fysiskt krävande som andra, insåg snabbt att deras stegräknare inte skulle generera så många steg. Följden blev att eleverna sprang fram och tillbaka i målet samtidigt som intresset ökade för att rotera från målvaktspositionen. Vidare framhäver Dunn och Tannehill (2005) hur användandet av stegräknare i mellanstadiet ger en ökad aktivitetsgrad. Vid volleyboll bidrog stegräknaren till att en elev sprang efter bollen då den gått utanför sidlinjen, medan de andra sprang på stället i syfte att få ihop fler steg. I vanliga fall brukade eleverna stå stilla och vänta på att bollen skulle komma tillrätta. McCaughtry, Oliver, Dillon och Martin (2008) visar genom intervjuer av lärare som använt stegräknare i sin undervisning att samtliga elever fick ett ökat engagemang i början. De mindre duktiga eleverna samt de mindre aktiva eleverna kom efter en längre tid att inneha ett fortsatt intresse för stegräknarens möjligheter. Allt som oftast frågade de läraren om de inte kunde använda stegräknaren oftare, ville diskutera resultatet som stegräknaren visade samt använda sig av den vid aktiviteter utanför skoltid. De duktiga eleverna, främst pojkar tappade intresset för stegräknaren relativt fort på grund av att den tog tid från idrottslektionen, dels när den skulle apteras, (placering av objektet vid midjan) dels när resultatet skulle analyseras. Vidare skriver McCaughtry och Oliver et al. (2008) hur stegräknaren vållar problem när de ska fästas på eleven. Många elever bär olika klädsel som försvårar användandet av stegräknaren, vilket i slutändan inte ger ett trovärdigt resultat, då stegräknaren inte noterar antalet steg på ett korrekt vis. Ett exempel som lyftes fram var när vissa elever, främst pojkar, hade shortsens lågt sittande, vilket då bidrog till att det inte gick att fästa stegräknaren på ett bra sätt.

### ***2.3 Könnssegregeringar inom idrotten***

I undersökningen Fagrell (2002) som riktar sig mot barn i 7-8 års ålder ser man tydliga tecken på

hur specifika idrotter stämplas som maskulina och feminina av barnen, då dessa illustreras via bildvisning. Intressant är också hur tydligt barnens värderingar angående idrottsutövning ser ut. Man ser tydliga indikationer på att barnen är färgade av den vuxna världens färdiga bild av vad som anses vara manligt respektive kvinnligt. Föregående antagande kommer bland annat från att barnen anser att tyngdlyftning primärt är något för pojkar på grund av att de är starkare, samt att de med sin styrka ska vara förberedda på att kunna rädda sig själva vid anfall (Fagrell, 2002). Det som gör detta intressant är att skillnaderna gällande muskelstyrka könen emellan hos undersökningsgruppen är obefintlig med tanke på åldern. Både pojkarna och flickorna i undersökningen anser att idrott ska vara könssegregerat, detta kopplar båda könen till det tävlingssammanhang som de förknippar med ordet idrott. Könsmärkningens fördelning blev att lagidrotten stämplades som manligt emedan den kvinnliga idrotten innehåller djur samt att de ska ha en estetisk framtoning. Det är inte förrän man kopplar in ordet lek som barnen anser att pojkar och flickor kan verka tillsammans (Fagrell, 2002). Bradley, McMyrray, Harrel och Deng (2000) styrker tidigare nämnd forskning genom sin longitudinella undersökning som de genomförde under flera år och flera stater i USA under 1990-talet. Studien visar hur flickor generellt rör sig mindre än pojkar, samt att de i större utsträckning väljer individuella former av fysisk aktivitet kontra pojkarna, som först och främst prioriterar lag- och tävlingsidrotter. Bradley och McMurray et al. (2000) menar att de positiva aspekterna i flickornas val av fysisk aktivitet är att de är former som kan utövas under ett livslångt perspektiv. Dessvärre tenderar flickorna att upphöra med den fysiska aktiviteten då de uppnått en viss ålder, om detta beror på att tillgängligheten minskar eller påverkningar från samhällsidealen är oklart enligt undersökningen. I vuxen ålder skulle undersökningen troligtvis se annorlunda ut. Enligt Folkhälsorapporten 2009, åttonde kapitlet<sup>1</sup> minskar antalet inaktiva kvinnor, samtidigt som de numera ligger procentuellt högre än männen då det handlar om att utöva hög fysisk aktivitet under minst fem av veckans dagar. Vad som sker i stadiet här emellan är för oss oklart, det vill säga varför män minskar i graden av fysisk aktivitet medan kvinnor ökar graden av fysisk aktivitet i vuxen ålder.

## **2.4 Samhällets könklassificering**

Efterhand att samhället förändras så förändras även sättet vi ser på oss själva (Nilsson, 2002). Nilsson (2002) menar vidare att det sker en individualisering hos människan där aspekter som kön, klass och etnicitet blir sekundärt och vi ser oss själva som individer. Han menar också att de ideal i form av förebilder som tidigare ”formade” oss till de vi var inte längre är av samma vikt.

---

<sup>1</sup> <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2009/10363/2009-126-71.htm> (2009-05-03)

Föregående blir en motsägelse då Fagrell (2002) skriver att det sedan urminnes tider har funnits ett spel mellan människor. Människorna delas in i två kategorier, män och kvinnor. Just denna klassindelning är vår kulturs mest betydelsefulla klassificering (Fagrell, 2002). Inom denna klassificering finns vissa regler att följa, där vi, om vi följer reglerna blir belönade, och såldes bestraffade om vi skulle bryta mot reglerna. Reglerna är konstruerade utifrån de normer, föreskrifter och attityder gällande vad som är korrekt uppträdande ur ett maskulint och ett feminint perspektiv. Belöningarna man får vid korrekt följda ”spelregler” gestaltar sig i form av bekräftelse från det egna och det motsatta könet som ”klappar dig på axeln” för ”rätt” uppförande. Vid brott mot reglerna, att du som kvinna inte följer de normer som under lång tid varit formade för kvinnor, eller om du som man, inte följer de normer som sedan lång tid varit formade för män, leder till att du får vara beredd att få din sociala omgivnings kritik för ”fel” uppförande (Fagrell, 2002). Den moderna tävlingsidrotten är historiskt sett konstruerad av män och för män. Med detta menas att det från början var en arena för män och såldes ett territorium som inte gärna välkommande idrottsutövande kvinnor (Annerstedt, 2001). Det kan vara en av huvudorsakerna till flickornas uppfattning om att undervisningen i ”Idrott & Hälsa” skulle vara anpassad och planeras efter pojkars intresse som bland annat Danestedt et al. (2007) beskriver i sin undersökning. Flickornas känsla är troligtvis inte en slumpartad företeelse. Imsen (2000) beskriver hur pojkar i allmänhet är fysiskt starkare och mer våldsamma än flickor, i varje fall gällande tidiga tonåren och uppåt. Hon skriver vidare hur båda könen uppskattar kroppsövningar, är det då pojkarnas natur eller lektionernas innehåll som gör idrottsundervisningen anpassad för pojkarna? Hade statistiken sett annorlunda ut om lektionerna istället bestått av dans och drama (Imsen, 2000)? Vad Imsen (2000) menar är att... är pojkarna generellt sett mer benägna att idrotta, eller är det lektionsinnehållet som är missanpassat för flickorna?

## ***2.5 Skolidrotten ur ett historiskt perspektiv***

I och med införandet av den allmänna värnplikten 1812 påskyndades troligtvis även processen för införandet av skolgymnastiken i Sverige. Sambandet mellan fysisk fostran och det militära kunde inte misstolkas. Värt att nämna är att gymnastiken i sig inte var i fokus till en början, den var enbart ett medel för att uppnå ett annat mål, det vill säga ett starkt och friskt svenskt folk, och detta med en militär baktanke. Redan i begynnelsen av ”skolidrotten” ser vi hur kvinnan inte räknades med, då det militära endast var avsett för det maskulina könet. Gymnasistiska centralinstitutet (GCI) inrättades i Stockholm 1813 dels till följd av förlusten av Finland 1809 och dels på grund av införandet av den allmänna värnplikten (Annerstedt, 2001).

Den svenska gymnastikens urfader Per Henrik Ling (1776-1839) lade grunden till en rörelsesystematik men som inte fulländades förrän sonen Hjalmar Ling tog över under 1860-talet. Rörelsesystematiken kom att benämnas som ”det lingska gymnastiksystemet” eller ”svensk gymnastik” och var skapat av och för män. P-H. Ling delade in gymnastiken i fyra specifika inriktningar, vilka var pedagogisk gymnastik, militärgymnastik, medikalgymnastik samt estetisk gymnastik. Den pedagogiska gymnastiken kom att ligga till grund för skolgymnastiken. Militärgymnastiken bestod främst av fäktning, medikalgymnastiken var sjukgymnastiken och estetisk gymnastik dominerades av balett och danskonst (Annerstedt, 2001).

## **2.6 Genusperspektivet inom skolidrotten genom historien**

I 1955-års undervisningsplan (U55) finner man tydliga könssegregerade inslag vad beträffar gymnastikundervisningen. I tidigare undervisningsplaner hade detta inte funnits i samma utsträckning, men tilläggas bör att flickor aldrig egentligen räknades in i den fysiska fostran (Annerstedt, 2001). Då det handlar om utvecklingen av flickors skolgymnastik så gick denna betydligt långsammare än pojkarnas, då denna inte fungerade tillfredsställande förrän efter andra världskriget. Den lingska gymnastiken som flickor sedan fick lov att delta i under 1800-t och första halvan av 1900-t följde särskilda föreskrifter, där man bland annat plockade bort så kallade ”oanständiga” övningar. Om läraren var en man skulle även en kvinna finnas med för att övervaka under lektionen (Annerstedt, 2001). Man kan se tydliga könssegregeringar inom ämnet från dess begynnelse vilket konkretiseras i bland annat undervisningsplanen från 1955.

*Målsättningen för gymnastikundervisningen har delvis varierat för pojkar och flickor. I de första undervisningsplanerna nämns visserligen inget om särskild behandling efter kön, men under 1900-t har undervisningen anpassats efter respektive kön. I U55 poängteras att speciellt den estetiska sidan bör beaktas för flickor och tävlingsinslagen och de prestationsinriktade aktiviteterna för pojkar (Annerstedt, 2001, sid. 88).*

Vikten av den estetiska sidan som beskrivs i U55 färgar synen på idrott och hälsa för flickor än idag. Utdraget ur U55 stämmer tydligt överens med slutsatserna i både Fagrell (2002) och Danestedt et al. (2007) undersökningar gällande synen på vad som är feminint och vad som är maskulint. I vidare undervisningsplaner, det vill säga Lgr 62 och Lgr 69, betonades inte könsskillnaderna på samma sätt som i U55. Dock poängteras det fortfarande att flickor framförallt ska fokusera på att utveckla ett estetisk rörelsesätt och att pojkar ska fokusera på styrka och smidighet. Det var först i Lgr 80 efter ämnets dittills 175 år gamla historia som samundervisningen i ämnet idrott blev ett faktum. Pojkar och flickor skulle nu undervisas gemensamt även i de högre skolåren. I LPO 94 byter ämnet namn från idrott till idrott och hälsa. Ämnet får en mer holistisk karaktär, vilket innebär att alla delar i ämnet ska fungera som en enhet, där fokus bland annat ligger på livsstil, hälsa och livskvalitet. Läraren styr lektionsinnehållet och det enda som benämns som obligatoriskt är att

eleverna ska kunna simma och orientera (Annerstedt, 2001).

## **2.7 Vad säger styrdokumentet angående elevinflytande**

Den holistiska karaktären av dagens idrott och hälsa undervisning, ger bättre förutsättningar för fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv än tidigare (Raustorp, 2000). Människan är skapad för ett liv i rörelse, men då samhället ser helt annorlunda ut idag jämfört med för bara 70 år sedan får vi inte längre detta på samma naturliga väg. Datorer och TV-spel har blivit allt vanligare i hemmen, vilket gjort framförallt ungdomar alltmer stillasittande (Raustorp, 2000). Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (LPO 94) säger att eleven ska inneha grundläggande kunskaper gällande sina förutsättningar för en god hälsa men även ha förståelse för den egna livsstilens inverkan på miljön (refererad till i Lärarens handbok, LPO 94). I LPO 94 kan man även läsa följande

*Läraren skall*

*Verka för att flickor och pojkar får ett lika stort inflytande över och utrymme i undervisningen, svara för att eleverna får pröva olika arbetssätt och arbetsformer och tillsammans med eleverna planera och utvärdera undervisningen och förbereda eleverna för delaktighet och medansvar och för de rättigheter och skyldigheter som präglar ett demokratiskt samhälle (refererad till i Lärarens handbok, LPO 94 s. 18).*

Detta påstående kan sägas ha en tydlig koppling till undersökningarna Danestedt et al. (2007) och Gibbons och Humbert (2008) som visar hur flickorna känner sig åsidosatta under undervisningen i "Idrott & Hälsa" gällande val av lektionsinnehåll, då detta av vissa ofta anses vara utformat för pojkars intresse och behov. Flickorna i undersökningarna Danestedt et al. (2007) och Gibbons och Humbert (2008) menade att idrottsundervisning till störst del bestod av aktiviteter som dels intressemässigt och dels rent fysiskt dominerades av pojkar.

## **2.8 Lärarens inverkan och påverkan i undervisningen**

En studie genomförd på äldre ungdomar visar att läraren i "Idrott & Hälsa" har en större inverkan då det handlar om att åstadkomma negativ inställning till ämnet än positiv. En skicklig lärare kan vara avgörandet om framför allt de mindre intresserade flickorna i ämnet ska fokusera på en positiv eller negativ inställning till ämnet (Raustorp, 2000).

För att skapa större förutsättningar för ökat engagemang under idrottslektionerna är det viktigt att fundera över vilken nivå man som pedagog lägger lektionen på. När en individ går in i en situation där en uppgift ska lösas bedömer hon eller han huruvida, och på vilket sätt uppgiften ska lösas samt hur stor utmaning uppgiften innebär (Imsen, 2000). Om individen innehar ett starkt framgångsmotiv blir denne inte stimulerad av allt för enkla uppgifter, uppgiften får således inte domineras av



moment som eleven rent rutinmässigt kan genomföra. Ovan nämnt gäller även om uppgift ligger på en allt för avancerad nivå. För att på bästa sätt fånga eleven ska uppgiften vara formad på ett sådant sätt att den varken är för lätt eller för svår. Detta för att eleven ska skapa en rimlig förväntan på att klara uppgiften (Imsen, 2000).

För att optimera förutsättningarna för en aktiv lektion bör den planeras på ett genomtänkt sätt och på så vis inte låta slumpen styra (Raustorp, 2000). Raustorp (2000) menar att en välplanerad lektion är nyckeln till framgång. Inledningen av lektionen är avgörande för många elever huruvida de ska komma att bli aktiva eller mer passiva under aktiviteterna. Om vi lyckas fånga elevernas intresse eller inte spelar stor roll för hur resten av lektionen ska komma att gestalta sig. Elevers generella förväntningar då de kommer in i idrottshallen är att de ska komma igång med att röra på sig. Således blir en alltför lång inledning med för mycket instruktioner förödande för aktivitetsnivån under lektionen totalt sett. Genom att i grunden skapa goda rutiner gällande inledning och exempelvis återsamlingsplatser vid instruktioner, ökar man effektiviteten och på så vis även aktivitetsgraden (Raustorp, 2000).

## **2.9 Lärandestilar**

Med tanke på att syftet med vår undersökning bland annat är att mäta eventuella likheter och skillnader pojkar och flickor emellan, vad avser deras aktivitetsgrad, är det av största vikt att den pedagogiska ledare som bedriver lektionen inte påverkar eleverna för mycket, genom dennes slumpmässiga ledarstil. Det är viktigt att eleven drivs av en inre motivation och inte ”tvingas” fram genom diverse metoder att motivera då ”motivation” påverkar olika individer på olika sätt (Raustorp, 2000). Detta faktum gör att vi kommer att använda oss av primärt tre olika lärandestilar för att tillmötesgå alla elever vad avser den inre motivationen. De olika lärandestilarna är ”command”, ”practice” och ”divergent discovery style”. För att förtydliga på vilken grund vi planerat våra lektioner utgår vi från föregående lärandestilar framtagna av Musston (refererad till i Raustorp, 2000).

I lärarstilen Command är det framför allt läraren som bestämmer. Läraren planerar och genomför lektionen på ett effektivt sätt med målet att skapa så mycket rörelse och aktivitet under lektionens samtliga minuter som möjligt. Exempel på lektioner där Command kan vara att föredra är lärarledda lektioner innehållande rörelse till musik, start/stop instruktioner och klassisk Linggymnastik (Raustorp, 2000).

Practicemodellen är förmodligen det mest förekommande sättet att leda en idrottslektion. Modellen bygger på principen att först ge mottagaren instruktioner för att denne senare ska tillämpa instruktionerna individuellt genom övning. Bärande i practicemodellen är att man både kontinuerligt under aktiviteten och efter avslutad aktivitet ger konstruktiv feedback. En lektion planerad utifrån practicemodellen med avsaknad av feedback ger samma utveckling som en ”rulla in bollen – lektion” (Raustorp, 2000).

Divergent discovery style är ett utmärkt alternativ då pedagogen är ute efter elevens ”naturliga” aktivitetsnivå. Modellen bygger på att läraren ger eleverna en uppgift som ska lösas. Exempelvis kan man ge eleverna ett stycke musik som de senare ska använda sig av för att skapa ett pass i musik och rörelse. Här kan man således koppla in dans på ett sätt som gör att eleverna inte följer precis samma instruktioner genom hela aktiviteten (Raustorp, 2000).

### **3 Metod och material**

I denna del redovisar vi vilka metoder vi använt oss av vid undersökningen samt en kortare beskrivning över den målpopulation som deltagit i undersökningen. Slutligen redogör vi för de lektionsupplägg och lärandestilar som låg till grund för undersökningen.

#### **3.1 Val av metod**

Vi valde att använda oss av två metoder i insamlingen av materialet till vår undersökning. Primärt var vi ute efter att med precision ta reda på hur aktivitetsgraden skiljer sig pojkar och flickor emellan, detta beroende på vilket innehåll lektionen hade. För att genomföra detta placerades en stegräknare på var och en av eleverna i den klass vi valde att undersöka. Stegräknaren var av märket Yamax, vilket är ett stegräknarmärke som Kalmar högskola, Karolinska institutet samt flera amerikanska universitet använder sig av i olika forskningssammanhang (Raustorp, 2007). Som komplement genomförde vi även en mindre enkätundersökning (Bilaga 1) som eleven fyllde i efter var och en av de tre avslutade lektionerna. Enkätundersökningen bestod av en fråga då vi endast var intresserade av hur eleven kände inför lektionsinnehållet, gällande huruvida det var en manlig/kvinnlig, manlig eller kvinnlig aktivitet. Anledningen till att vi valde enkät som komplement till stegräknaren, var för att denna undersökningsmetod är tidseffektiv, sett till den tid det tar att sammanställa svaren samt att den kan göras på ett förhållandevis stort urval (Ejlertsson, 2005). Varje enkät var individuellt igenkännbar då vi bad om namn på den som svarade på frågorna. Efter varje lektion lästes varje individs stegräknare av och dokumenterades i färdigutskrivna klasslistor.

#### **3.2 Stegräknarens funktion**

Stegräknaren fungerar som så att den räknar varje steg individen tar, dels i en stödfas, det vill säga då foten är i marken, och dels i en svingfas, då foten befinner sig i luften. I ögonblicket av steget förflyttas kroppens tyngdpunkt i vertikalled vilket i sin tur registreras av accelerometern (mätgivare) i stegräknaren (Raustorp, 2002). Valet av just stegräknare som hjälpmedel i undersökningen var för oss en självklarhet. Att enbart observera ungdomarna skulle ge för stora utrymmen för misstag, framförallt med tanke på att man skulle kunna samla in missvisande data på grund av observatörens implicita, det vill säga undermedvetna attityder (SAOL13, 2006), men även för att det skulle innebära stora resurser för att rättvist kunna observera alla i undersökningsgruppen med samma noggrannhet och neutralitet. Ett annat alternativ skulle kunna vara pulskontroller kontinuerligt under lektionen, men vi ansåg att detta skulle vara tidsödande med tanke på det begränsade omfånget av undersökningen. Stegräknaren har använts flitigt i forskningssammanhang genom åren, och anses ge en relativt rättvis bild av det faktiska stegantalet individen tar under mättningsprocessen (Raustorp, 2007).

### **3.3 Urval**

Undersökningsgruppen bestod av en åttondeklass i sydvästra Sverige. Vårt val av undersökningsgrupp grundade sig i gruppens kännedom om den pedagog som genomförde undersökningen, samt att gruppen ansågs som lämplig av dennes ordinarie idrott och hälsa lärare. Genom det faktum att gruppen tidigare stött på den pedagog som genomförde undersökningen hävdar vi att risken för missvisade resultat reduceras. Vi tror att eleverna skulle vilja prestera bättre än de gör i vanliga fall, för att "visa upp sig" för en ny lärare. Vi menar att risken för att eleverna ska bli överambitiösa är mindre då pedagogen är sedan tidigare känd. Undersökningsgruppen bestod av 32 elever varav 15 flickor och 17 pojkar.

Undersökningen var en totalundersökning i en hel klass under tre idrott & hälsa lektioner. Valet att göra en totalundersökning var på grund av populationens ringa storlek. Britton och Garmo (2002) menar att en totalundersökning är att föredra då populationen är av en begränsad storlek samt då man med enkelhet kan samla in precisa värden från undersökningsgruppen.

### **3.4 Lektionsupplägg och lärandestil.**

Tidigare forskning visar indikationer på att framförallt flickorna anser att lektionsinnehållet styrs efter pojkarnas behov och intresse (Danestedt & Olofsson et al., 2007; Eriksson & Bokedal et al., 2004; Strandell & Bergendahl, 2001). Samtidigt som det i Lpo 94 står att ett lika stort inflytande över lektionen skall ges till både flickor och pojkar (refererad till i Lärarens handbok, LPO 94). Undersökningens tre lektioner utformades med en baktanke att undvika detta, och på så vis tillfredsställa såväl pojkars som flickors behov, grundat ur en historisk syn samt nutida forskning på vad som anses vara ett manligt/kvinnligt, manligt eller kvinnligt lektionsinnehåll (Annerstedt, 2001; Fagrell, 2002). För att undvika en slumpmässig lärandestil samt för att tillmötesgå alla elever när det gäller den inre motivationen, planerade vi lektionerna utifrån tre olika lärandestilar, vilka var command, practice samt divergent discovery style (Raustorp, 2000). För att minska risken för felkällor leddes även samtliga lektioner av samma pedagogiska ledare detta med Hannon och Ratliffe (2005) som grund. De tre lektionerna bestod av ett manligt/kvinnligt innehåll, bestående av redskap och lek, ett kvinnligt innehåll bestående av musik och rörelse samt ett manligt innehåll bestående av bollspel. I nästkommande stycke ger vi en djupare redogörelse för respektive lektion, dels ur ett innehållsperspektiv och dels ur ett lärandestilsperspektiv.

### **3.5 Lektion 1, redskap och lek, totalt 45 minuter**

Uppvärmning:

Pacman, en lek som går ut på att eleverna ska springa/gå på de linjer som finns i idrottssalen.

När eleven möter en kamrat måste de vända och springa åt andra hållet. För att höja svårighetsgraden i aktiviteten minskas ytan som eleverna får röra sig inom successivt. Beräknad tid för genomförande av aktiviteten är 10-15 minuter. Lärandestilen som vi använder oss av är Command, där läraren styr vad som skall göras under idrottslektionen. Eleverna följer lärarens instruktioner, där det huvudsakliga målet med lektionen är att eleverna skall röra på sig så mycket som möjligt under större delen av lektionstimmen (Raustorp, 2000).

Huvudaktivitet:

Rockringsleken, en aktivitet där eleverna arbetar två och två. Varje elevpar har en rockring som ligger på golvet, där ett antal olika objekt finns placerade. Exempelvis en kineshatt, kon, gul väst, badmintonracket, tennisracket, fotboll, pingisboll, ärtpåse och så vidare. Åtta till tio olika saker brukar vara lämpligt att börja med. Målet med aktiviteten är att respektive elevpar skall samla på samma objekt, till exempel ärtpåsar. Om det totalt är 15 elevpar med varsin rockring samt ett antal olika objekt placerade inne i rockringen, skall respektive par samla på ett och samma objekt och lyckas ta femton sådana och placera i sin rockring för att vinna. Det är endast tillåtet att springa en i taget för att fånga önskat objekt. Det är inte tillåtet att försvara sin rockring med fysiska medel. För att öka svårighetsgraden minskas antalet objekt successivt. Avsatt tid för denna aktivitet 20-25 minuter. Här använder vi oss av lärandestilen Practice. Där läraren planerar och startar upp den aktuella aktiviteten. Under och efter aktiviteten ges feedback till eleverna (Raustorp, 2000). Tid för individuellt arbete ges till eleverna, då de själva inom elevparet får fundera och tänka på hur de effektivast skall samla in de objekt som de väljer att söka efter (Raustorp, 2000).

Nedvarvning:

Här kommer vi att använda oss av Divergent discovery style. En lärandestil där läraren ger eleverna en uppgift som eleverna själva får lösa. Eleverna ges utrymme till att skapa någonting eget, samt att uppgiften som sådan kan ha flera olika lösningar (Raustorp, 2000). Aktiviteten som genomförs går ut på att eleverna skall varva ner efter huvudaktiviteten. De får under 5 min, individuellt finna lösningar till en nedvarvning som passar just dem bäst. Hela idrottssalen kommer stå till deras förfogande samt den materiel som finns framme.

### **3.6 Lektion 2, bollspel, totalt 45 minuter**

#### Uppvärmning:

Du och jag bollen aktivitet, eleverna arbetar två och två om en boll. Bolltypen som används är fotboll respektive basketboll. Eleverna får springa fritt i salen där syftet är att förflytta bollen mellan varandra på olika vis, det är tillåtet att använda sig av väggarna i salen för att valla bollen. Lärandestilen som vi använder oss av är Divergent discovery style. Avsatt tid för övningen 10-15 minuter.

#### Huvudaktivitet:

Eleverna kommer att delas in i killar respektive tjejer. Killarna kommer att börja med att spela doppboll på ena sidan av salen, medan tjejerna kommer att genomföra en individuell övning. Efter halva tiden växlar eleverna aktivitet. Doppboll är en aktivitet där eleverna delas upp i två olika lag. Det är inte tillåtet att springa med bollen, samt att man måste doppa bollen i golvet för att få passa den till en lagkamrat. Mål görs genom att placera bollen i en upp och ner vänd plint. Vid den individuella övningen har varje elev en fotboll. Området som är till förfogande kommer att delas in i tre olika zoner. Samtliga elever kommer att börja i zon ett. Syftet är att dribbla med bollen med hjälp av fötterna, samtidigt som man skall undvika att få sin boll utslagen av sina kamrater. Det gäller att både försöka slå bort kamraternas bollar utanför zonen med hjälp av fötterna samt att försvara sin egen boll. De elever som får sin boll bortslagen, upprepar samma övning i zon två. Slutligen kommer de flesta elever placeras i zon tre, förutom en elev som befinner sig kvar i zon ett samt en elev som befinner sig kvar i zon två. I zon tre sker det inte någon utslagning, här dribblar man bollen efter bästa förmåga, provar sig fram vilken teknik som passar en själv bäst. Lärandestilen som vi använder oss av i dessa båda övningar är Practice. Avsatt tid är 25 minuter.

#### Nedvarvning:

Här kommer vi att använda oss av Divergent discovery style. En lärandestil där läraren ger eleverna en uppgift som eleverna själva får lösa. Eleverna ges utrymme till att skapa någonting eget, samt att uppgiften som sådan kan ha flera olika lösningar (Raustorp, 2000). Aktiviteten som genomförs går ut på att eleverna skall varva ner efter huvudaktiviteten. De får under 5 min, individuellt finna lösningar till en nedvarvning som passar just dem bäst. Hela idrottssalen kommer stå till deras förfogande samt den materiel som finns framme.

### **3.7 Lektion 3, musik och rörelse, totalt 45 min**

Uppvärmning:

Detta är en uppvärmning där eleverna får ställa sig i en stor ring, där den pedagogiska ledaren står i mitten av ringen. Under en bestämd låttitel kommer eleverna följa efter de rörelser som läraren utför. Exempel på rörelser är vanlig jogging, springa baklänges, sit-ups, armhävningar, diagonala boxningsslag i luften, uppercuts med mera. Lärandestilen vi använder oss av är Command, det vill säga läraren planerar och genomför lektionen, där eleverna genomför det som läraren säger till dem att göra (Raustorp, 2000). Avsatt tid för uppvärmningen är 5-10 minuter.

Huvudaktivitet:

Eleverna delas in i fyra alternativt sex grupper beroende på hur många som är med och deltar under lektionen. Målet är att det skall vara fyra till fem elever i respektive grupp. Grupperna kommer vidare vara uppdelade i flick- och pojkgrupper. Samma låt som spelades under uppvärmningen kommer spelas upprepade gånger, där eleverna har till uppgift att sätta ihop ett eget rörelseschema till låten. Samtliga elever i gruppen skall genomföra någon form av rörelse. Till sin hjälp för att planera och genomföra detta rörelseschema delges eleverna ett kompendium innehållande beskrivningar av olika exempelövningar som de kan använda sig av. Likaså fungerar den tidigare genomförda uppvärmningen som en idébank för eleverna. Som avslutning kommer elevgrupperna att visa sitt rörelseschema för en annan grupp. Flickgrupperna visar för sig och pojkgrupperna visar för sig. Divergent discovery style är den lärandestil som används i denna aktivitet, eleverna ges en uppgift som skall lösas där elevens naturliga aktivitet är av betydelse. Avsatt tid för denna övning är 25-30 minuter.

Nedvarvning:

Här kommer vi likt den föregående övningen att använda oss av Divergent discovery style. En lärandestil där läraren ger eleverna en uppgift som eleverna själva får lösa. Eleverna ges utrymme till att skapa någonting eget, samt att uppgiften som sådan kan ha flera olika lösningar (Raustorp, 2000). Aktiviteten som genomförs går ut på att eleverna skall varva ner efter huvudaktiviteten. De får under 5 min, individuellt finna lösningar till en nedvarvning som passar just dem bäst. Hela idrottssalen kommer stå till deras förfogande samt den materiel som finns framme.

### **3.8 Etiska överväganden**

Genom kontakten med målpopulationens ordinarie lärare i ämnet framgick det på ett tidigt stadium att undersökningen skulle genomföras i just deras klass samt vilken högskola vi kom ifrån. Allt

deltagande med stegräknare och enkäter var till fullo frivilligt under hela lektionen. Enkäterna och antalet steg som dokumenterades var inte anonymt. Undersökningen krävde att vi visste vem det var som tog stegen, samt vem det var som svarade på frågorna. Vi uttryckte med största tydlighet att uppgifterna i undersökningen bara var för våra ögon samt att det i arbetets resultatredovisning inte skulle komma fram några namn ur målpopulationen. Enlig Denscombe (2004) hör detta till normalbilden. Avsteg går att göra, men vanligtvis skall forskningsrapporter publiceras på ett vis som gör det omöjligt att identifiera vilka individer som ingått i studien (Denscombe, 2004). Det skulle för eleverna utåt sett komma att bli fullkomligt anonymt att delta i undersökningen. Avslutningsvis gavs möjligheten att kontakta oss båda via telefon eller E-mail vid behov av vidare information gällande undersökningen.



## 4. Resultat

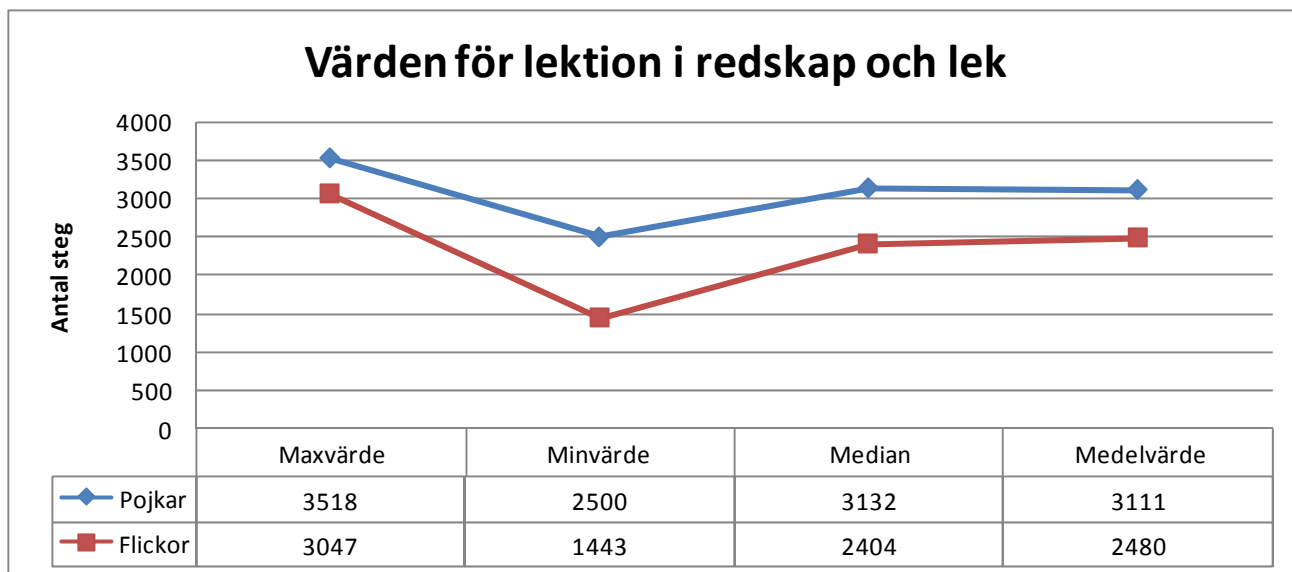
Resultatredovisningen är uppdelad i tre delar. Där den första delen behandlar de värden vi valt att använda vid redovisningen av elevernas aktivitetsgrad. I den andra delen redovisas aktivitetsgraden utifrån fyra linjediagram. Ett linje diagram för respektive lektion samt ett linjediagram som redovisar den totala aktivitetsgraden sett över de tre lektionerna. Den tredje och sista delen redovisar elevernas enkätsvar i tre olika stapeldiagram.

### 4.1 Mätvärden

För att sammanställa all insamlad data på ett överskådligt sätt valde vi att lägga fokus på fyra värden i den totala datainsamlingen för aktivitetsgraden. Värde ett är ett maximivärde, det vill säga hur många steg eleven som tog flest steg innehade i respektive kön. Värde två är ett minimivärde, detta är således värdet från den elev som under lektionen tog minst antal steg. De två sista värdena vi redovisar är det aritmetiska medelvärdet och medianvärdet. Det aritmetiska medelvärdet är totalt antal steg för respektive kön dividerat på antal deltagare ur populationen, könsmässigt. För att förtydliga dividerar vi exempelvis pojkarnas totala antal steg under effektiv lektionstid med hur många pojkar som deltog under lektionen. Medianvärdet får vi fram genom att ta det mittersta värdet i tabellen, då värdena anges i storleksordning (bilaga 2, 3 och 4). Om tabellen består av ett ojämnt antal individer, så läser man av värdet som anges mitt i tabellen. Om tabellen består av ett jämnt antal värden tar man det aritmetiska medelvärdet av de två tal som befinner sig i mitten av tabellen. Anledningen till att vi valde att redovisa både medelvärde och median är för att median är okänsligt för så kallade "outliers" det vill säga värden som skiljer sig mycket från majoriteten. De positiva aspekterna gällande medelvärdet är att det har statistiska och beräkningsmässiga fördelar då man ska åskådliggöra vissa typer av data (Britton & Garmo, 2002).

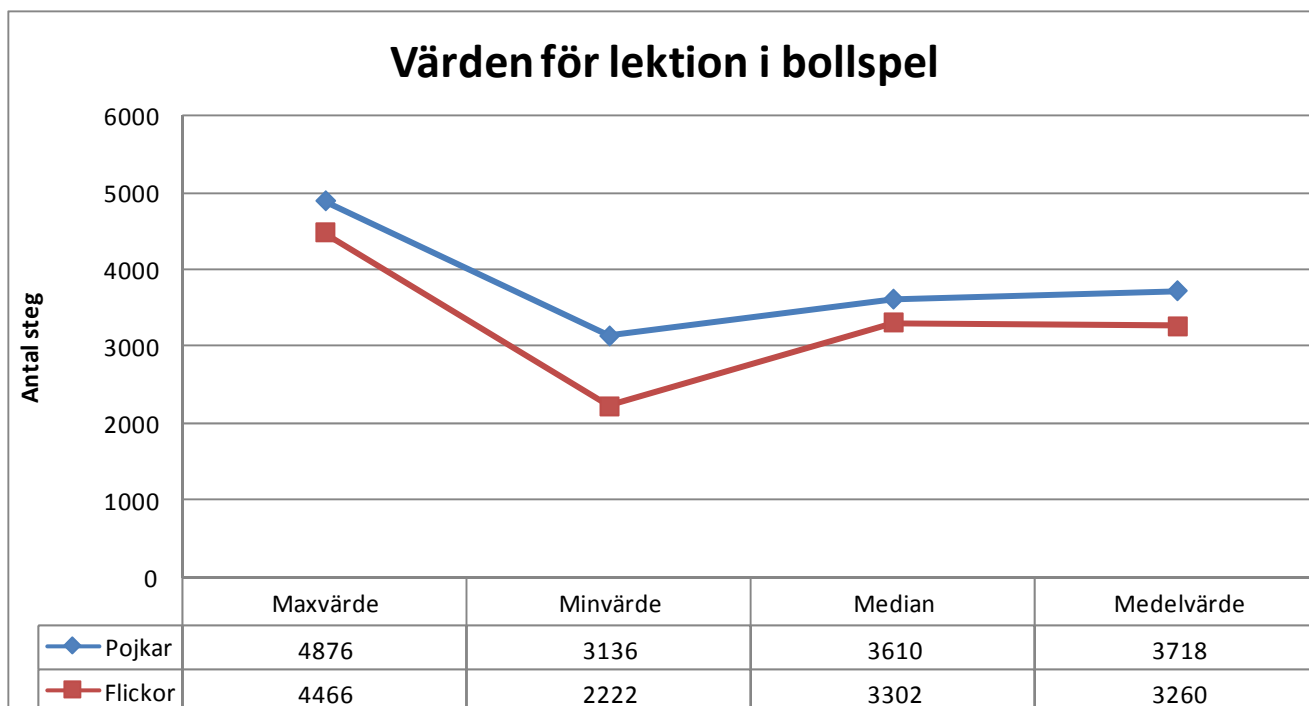
### 4.2 Resultatredovisning utifrån elevernas aktivitetsgrad.

I figur 1 redovisas resultatet från undersökningslektionen, innehållande aktiviteter relaterade till redskap och lek. Av målpopulationens 32 deltagare var för tillfället åtta elever frånvarande. Av dessa åtta var fyra pojkar och fyra flickor. Resultatet visar skillnader könen emellan på det viset att pojkarna visar högre värden på samtliga punkter. Störst skillnad ser vi på minimivärdet där skillnaden är 1057 steg under lektionens gång. Skillnaderna är även betydande mellan minimivärde och maximivärde inom båda könen. Differensen mellan pojkarnas högsta och minsta värde var 1018 steg, motsvarande siffra hos flickorna var 1604 steg. Under en lektion på 45 minuter är dessa skillnader relativt stora. Maxvärdet skiljer 471 steg, medianen 728 steg och det aritmetiska medelvärdet 631 steg, könen emellan.



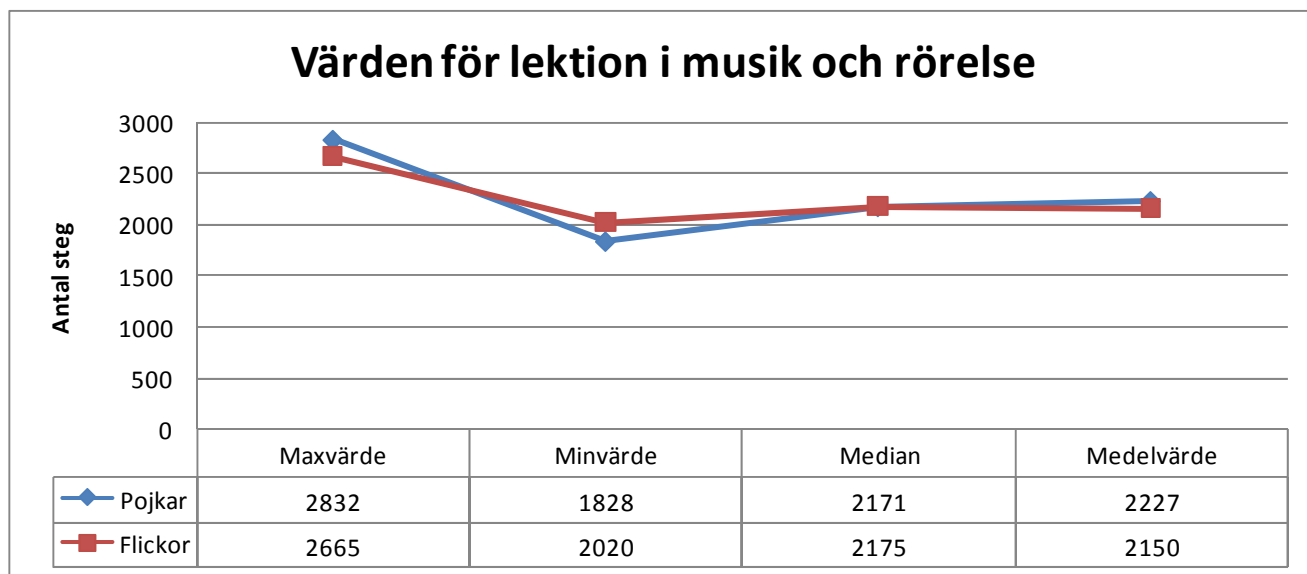
Figur 1

I figur 2 visas diagrammet grundat på de data som framkom genom undersökningslektion två. Under lektionen innehållande aktiviteter relaterade till bollspel deltog 28 av 32 elever. Av de fyra som var tillfälligt frånvarande var två pojkar och två flickor. Under lektionen slutade även två av pojkarnas stegräknare att fungera. Även här kan vi utläsa skillnader könen emellan, där pojkarna representerar de högsta värdena i diagrammet. Maximivärdesdifferensen är 410 steg medan minimivärdesdifferensen är 914 steg. Medianvärdet ger en skillnad på 308 steg och medelvärdet skiljer 458 steg.



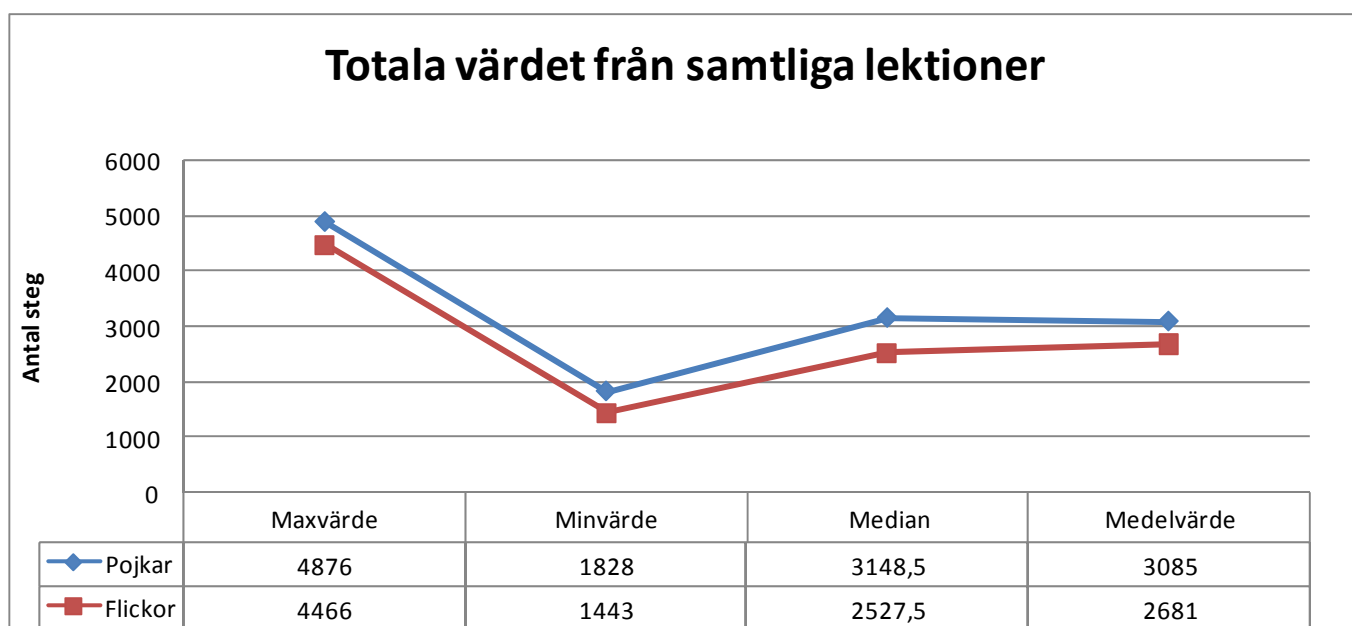
Figur 2

I figur 3 visas data insamlad från undersökningslektion tre. Under lektionen innehållande aktiviteter relaterade till musik och rörelse deltog 20 elever. Av de tolv som var tillfälligt frånvarande var fem flickor och sju pojkar. I diagrammet bryts mönstret betydligt i förhållande till de två tidigare lektionerna. Undersökningen visar hur både flickornas minimivärde och medianvärde är högre än pojkarnas. Det högsta stegantalet representeras fortfarande av pojkarna med en differens på 167 steg. På minimivärdet har flickorna 192 steg fler än pojkarna och fyra steg mer på medianvärdet. Medelvärde visar ett högre värde hos pojkarna med en skillnad på 77 steg i förhållande till flickorna.



*Figur 3*

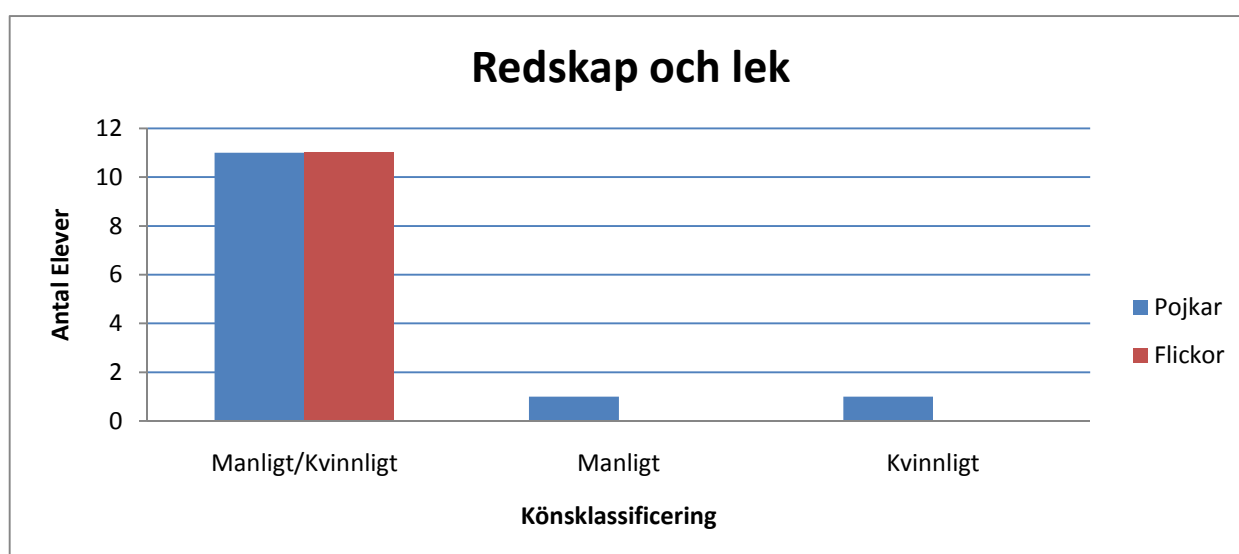
I figur 4 ger vi genom ett linjediagram en överskådlig bild av de tre lektionernas data tillsammans. Högst noterat värde hos både pojkarna och flickorna var på lektion två innehållande bollspel. Minimivärdet noterade flickorna på lektion ett innehållande redskap och lek men pojkarna på lektion tre innehållande musik och rörelse. Medianen ger en skillnad på 621 steg och medelvärde en skillnad på 404 steg, båda värdena till pojkarnas förmån.



Figur 4

#### 4.3 Resultatredovisning utifrån elevernas syn på lektionsinnehåll.

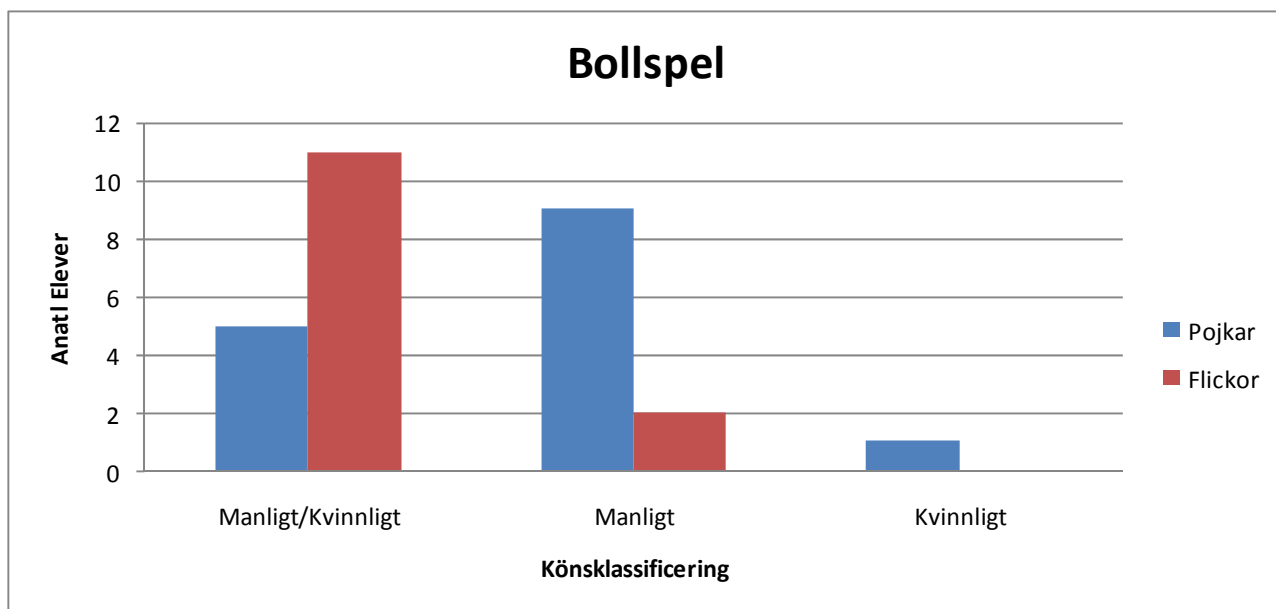
I figur 5 redovisas elevernas syn på redskap och lek lektionen, huruvida de ansåg att det var en manlig/kvinnlig, manlig eller kvinnlig aktivitet. Lektionen uppfattades av samtliga elva deltagande flickor som en manlig/kvinnlig aktivitet. Hos pojkarna tyckte en elev att det var en kvinnlig aktivitet samt en annan elev att det var en manlig aktivitet. Resterande elva deltagande pojkar uppfattade lektionsinnehållet som manligt/kvinnligt.



Figur 5

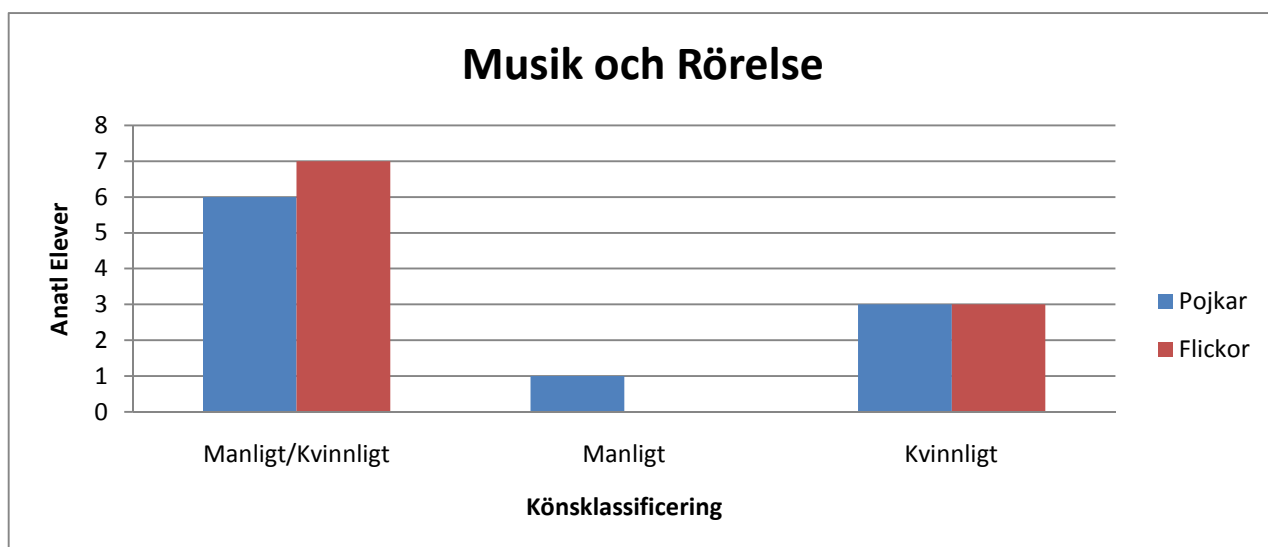
I figur 6 redovisas elevernas syn på bollspelslektionen, huruvida det var en manlig/kvinnlig, manlig

eller kvinnlig aktivitet. Elva av de deltagande flickorna upplevde lektionsinnehållet som en manlig/kvinnlig aktivitet. Resterande två flickor tyckte att det var en manlig aktivitet. Hos pojkarna var det fem elever som såg aktiviteten som manlig/kvinnlig, nio som manligt och en som kvinnligt.



Figur 6

I figur 7 redovisas elevernas syn på musik och rörelse lektionen, huruvida det var en manlig/kvinnlig, manlig eller kvinnlig aktivitet. Sju flickor såg lektionsinnehållet som en manlig/kvinnlig aktivitet, resterande tre flickor tyckte det var en kvinnlig aktivitet. Hos pojkarna var det sex stycken som såg lektionsinnehållet som manlig/kvinnlig, tre stycken som kvinnligt samt en som manligt.



Figur 7

## 5. Diskussion

I diskussionen kopplas tidigare forskning samman med de resultat som framkommit utifrån de tre genomförda undersökningarna. För att göra det hela systematiskt delas diskussionsavsnittet in i tre delar bestående av undersökningens två frågeställningar samt avslutande sammanfattning.

### 5.1 Pojkars och flickors aktivitetsgrad

Fråga ett i problemformuleringen bestod av huruvida aktivitetsgraden skiljer sig pojkar och flickor emellan, detta under tre lektioner med lektionsinnehåll grundat på vad som enligt konventionen anses vara manligt och kvinnligt. Flertalet tidigare forskningsresultat baserat på stegräknare, pulsmätare och enkäter (Hannon & Ratliffe, 2005; Hannon, 2008; Kulinna & Martin et al., 2003; Eriksson & Gustavsson, 2003) visar att pojkar generellt har en högre aktivitetsgrad än flickorna under idrottslektionerna. Vid studiens tre olika undersökningstillfällen kunde vi se samma tendenser. Under samtliga lektioner visade pojkarna flest antal steg då man tittar på det aritmetiska medelvärdet. Britton och Garmo (2002) anger positiva aspekter i detta värde då det ger statistiska fördelar vid jämförelser av olika data.

Vid undersökningslektion ett bestående av redskap och lek hade pojkarna högre värden på samtliga punkter. Detta är lektionen som enligt det historiska- och nutida forskningsperspektivet Fagrell, (2002); Annerstedt, (2001) definieras som en manlig/kvinnlig aktivitet. Anmärkningsvärt är att det var denna lektion som segregerar könen mest stegmässigt, då det utifrån tidigare forskning borde vara den lektion där eleverna har minst segregering rent stegmässigt. Vi finner det värt att i detta sammanhang nämna faktorer som skiljer pojkarna och flickorna åt under lektionen. Brewer & Nelson, (2005); Dunn & Tannehill, (2005) beskriver hur stegräknaren initialt ökar aktivitetsgraden då beteendet hos eleverna drastiskt förändras. Vi kunde genom spontana observationer se att främst pojkarna bland annat sprang på stället, tog omvägar i löpningar samt tävlade mot varandra i syfte att få flest steg. Samma sak kunde anas hos flickorna men inte i samma utsträckning. McCaughtry och Oliver et al. (2008) styrker detta efter intervjuer med lärare som observerade att elever till en början får en ökad aktivitetsgrad då stegräknare används i undervisningen. Vidare menar de att infästningen av stegräknaren vid midjan vållade bekymmer då vissa typer av klädesval, exempelvis hängiga byxor, kunde försvåra detta. Detta var dock inget problem vi kunde observera under undersökningens gång.

Resultatet i undersökningslektion två liknar till stor del resultatet i undersökningslektion ett. Även här noterar pojkarna högst värden på samtliga punkter. Då vi jämför den första

undersökningslektionen som enbart bestod av individuella delar, med lektion två, som till stor del bestod av lagspel, noterar vi att flickorna hade en markant högre aktivitetsgrad vid lektion två i förhållande till lektion ett. Föregående motsäger McKenzie & Marshall et al. (2000a; Kulinna & Martin et al. (2003) som i sina resultat menar att flickor rör sig mer vid individuella aktiviteter jämfört med lagspel. Lektionen bestod av bollspel med dels lagindelning och dels individuella tävlingsmoment vilket anses vara manliga aktiviteter Fagrell (2002); Annerstedt (2001); Gibbons & Humbert (2008); Bradley & McMyrray et al. (2000); Imsen (2000). I förhållande till undersökning ett, var inte skillnaderna lika markanta könen emellan. Exempelvis skilde medelvärdet 631 steg könen emellan i undersökning ett men 458 steg i undersökning två. Detta kan tyckas obetydligt men ger ganska stora skillnader individuellt (bilaga 2 och 3). Så när som på en elev ur målpopulationen, tog samtliga individer fler steg under undersökning två än under undersökning ett. Ökningarna i undersökning två i förhållande till undersökning ett, gällande samtliga värden, går i stort sett hand i hand oavsett könstillhörighet. Vi drar här slutsatsen att målpopulationen, grundat på de stora skillnaderna stegmässigt, får ut mer av en lektion innehållande bollspel i förhållande till en lektion innehållande redskap och lek. Precis som i undersökning ett visade pojkarna ett intresse att genom tävlan få flest steg medan flickorna inte gjorde detta i samma utsträckning. Vid den individuella bollspelsövningen innefattande ett tävlingsmoment kom pojkarna att tappa intresset vid utslagning från zon två då de flesta satte sig ned. Detta till skillnad från flickorna som fortsatte med att vara aktiva även i zon tre (se lektionsplanering) som inte innefattade något tävlingsmoment.

Undersökning tre bestående av musik och rörelse kom att bryta mönstret i förhållande till tidigare undersökningar. För första gången visar flickorna högre värden på två av fyra punkter, dels minimivärdet och dels medianvärdet. Enligt Fagrell (2002); Annerstedt (2001) ska innehållet i denna undersökning vara anpassat ur ett kvinnligt intresseperspektiv. Genom att beskåda diagrammet framtaget från datan i undersökning tre, innehållande musik och rörelse, kan vi dra slutsatsen att den totala aktivitetsgraden sett till båda könen minskade i förhållande till de tidigare lektionerna. Linjerna i diagrammet går praktiskt taget hand i hand, vilket även indikerar på mindre skillnader könen emellan. Detta till jämförelse mot de två tidigare undersökningarna där skillnaderna könen emellan var mer synbara. Om man kunde bibehålla likheterna i diagrammets linjer fast öka stegantalet jämnt över hela gruppen anser vi att man funnit den optimala lektionen sett ur ett genusperspektiv.

## **5.2 Manligt och kvinnligt lektionsinnehåll**

Undersökningens andra fråga var hur målpopulationens syn på vad som är manligt och kvinnligt går ihop med dels det historiska perspektivet (Annerstedt, 2001) och dels den nutida forskningen (Fargrell, 2002; Gibbons & Humbert, 2008). Som tidigare nämnt utformades lektionerna i syfte att tillgodose ett manligt/kvinnligt, manligt och kvinnligt lektionsinnehåll. Genom enkäten där vi ställde frågan huruvida eleven ansåg att aktiviteterna var skapade för man/kvinna, kvinna eller man fick vi svar som delvis bröt den bild vi visat i bakgrunden. Det vill säga att exempelvis bollsporter kategoriseras som manlig aktivitet medan innehåll med estetisk framtoning kategoriseras som kvinnlig aktivitet. Resultatet från lektion ett innehållande redskap och lek, visade att samtliga flickor tyckte lektionsinnehåll var anpassat för såväl män som kvinnor. Hos pojkarna var svaren liknande, där samtliga utom två ansåg att aktiviteten var manlig/kvinnlig. Detta kopplar vi samman med Fagrell (2002) som menar att pojkar och flickor verkar bäst tillsammans då lek kopplas in i sammanhanget.

Lektion två innehållande bollspel var skapad med syftet att tillfredsställa pojkarnas behov och intresse. Här valde totalt 11 av 13 flickor svarsalternativ manligt/kvinnligt medan de två övriga svarade manlig aktivitet. Av pojkarna svarade 9 av 15 att det var en manlig aktivitet, 5/15 svarade manligt/kvinnligt och en svarade att det var en kvinnlig aktivitet. Intressant är att se hur merparten av flickorna ser detta som en manlig/kvinnlig aktivitet då den enligt tidigare forskning (Fagrell, 2002; Annerstedt, 2001) skulle vara en aktivitet enligt pojkars behov och intresse. Majoriteten av pojkarna verifierar tidigare forskning medan flickorna tydligt falsifierar tidigare nämnt. Anledningen till den skilda synen könen emellan kan kopplas till Nilsson (2002) som menar att vi ser på oss själva med andra ögon efterhand att samhället förändras. Han menar att det sker en individualisering hos människan där bland annat aspekter som kön inte längre är av samma vikt.

Lektion tre bestående av aktiviteter kopplade till musik och rörelse, var skapad med syftet att tillfredsställa flickors behov och intresse enligt Annerstedt (2001) och Fagrell (2002). Svaren från enkätundersökningen visade att 7/10 flickor tyckte att aktiviteten var manlig/kvinnlig. Resterande tre ansåg att aktiviteten var kvinnlig. Pojkarnas svar fördelade sig så, att 6/11 tyckte att aktiviteten var manlig/kvinnlig, 3/11 svarade kvinnlig och sista angav manlig som svar. Det kan utifrån dessa resultat inte konstateras att musik och rörelse ansågs som en kvinnlig aktivitet av målpopulationen, då endast 6/21 gav svarsalternativ kvinnlig aktivitet. Vi finner svaren från både enkäten vid bollspel samt enkäten vid musik och rörelse intressanta. Enligt Annerstedt (2001) och Fagrell (2002) och Imsen (2000) skulle idrotter som bollspel vara av manlig karaktär och musik och rörelse av kvinnlig karaktär. Detta falsifieras genom flickornas svar i enkätundersökningarna gjorda efter lektion två



och tre. För pojkarna falsifieras det utifrån deras svar i enkätundersökning tre. Om ovan nämnda falsifiering kopplas i ett större sammanhang där undersökningen exempelvis genomförs på fler klasser, varierande åldrar eller med annan etnisk bakgrund, skulle kanske resultatet komma att bli annorlunda.

### **5.3 Lärdomar och framtida forskning**

Under resans gång har ett och annat ögonbryn höjts för det resultat som framkom vid enkätfråga ett. Merparten av flickorna såg bollspelslektionen som en manlig/kvinnlig aktivitet, samtidigt som mer än hälften av målpopulationen även såg musik och rörelselektionen som en manlig/kvinnlig aktivitet. Intressant hade varit att undersöka detta fenomen på ett djupare plan, där ett större antal elever inkluderats samt på olika geografiska platser i landet. Lärdomen som kan dras utifrån målpopulationens svar på ovanstående, är att deras syn på vad som är manligt och kvinnligt, inte går hand i hand med det som enligt konventionen ses som manligt respektive kvinnligt. Detta är något som vi som framtida pedagoger kan ha med oss i bagaget då vi genomför olika aktiviteter på idrottslektionerna. Det ger oss en tankeställare att den aktuella aktiviteten, i vissa fall, sett ur elevernas ögon, inte ses som en manlig eller kvinnlig aktivitet på samma sätt som vi ser den. Kanske är det så att det som en gång setts som manligt och kvinnligt, sett till olika fysiska aktiviteter håller på att suddas ut. Dagens flexibilitet när det gäller förflyttning över nationsgränser är eventuellt en bidragande faktor. Där ett bredare perspektiv ges till den enskilde individen över hur människor tycker och tänker i olika delar av världen. Vi ges mer ingående en ökad förståelse, vilket ger nya infallsvinklar som öppnar upp de olika könen sinnen där en mer diffus linje kan skönjas över vad som egentligen är manligt respektive kvinnligt. En annan lärdom som utkristaliserats genom undersökningen är att bollspelslektionen gav högst aktivitetsgrad sett över båda könen. Samtidigt visade musik och rörelselektionen att det var den lektionen, då pojkarnas och flickornas aktivitetsgrad i stort sett var densamma. Sett utifrån målpopulationens resultat, skulle vi som pedagoger, planera lektioner utifrån bollspelaktiviteter, om vårt syfte med lektionen är att nå en hög aktivitetsgrad till eleverna. Vill vi istället genomföra en aktivitet där aktivitetsgraden överlag är den samma mellan könen, genomför vi aktiviteter med musik och rörelse inslag. En betydelsefull lärdom där vi givits kunskap om hur vi genom olika aktiviteter kan laborera med elevernas aktivitetsgrad.

Samtidigt som vi finner det intressant att forska närmre kring, vad som enligt eleverna ses som manliga respektive kvinnliga aktiviteter, ser vi också frånvaron på idrott och hälsa lektionerna, som ett högaktuellt område att utforska närmre. Enlig Strandell och Bergendahl (2001) har flickor en högre frånvaro i ämnet gentemot pojkarna. Vår undersökning visade på det motsatta, nämligen att

det var pojkarna som hade en högre frånvaro sett över de tre lektionerna. Återigen hade en bredare och mer djupgående undersökning varit intressant att genomföra för att säkerställa denna data mer precist.

Enligt Folkhälsorapporten 2009, åttonde kapitlet<sup>2</sup> minskar antalet inaktiva kvinnor samtidigt som de numera ligger procentuellt högre än männen då det handlar om att utöva hög fysisk aktivitet under minst fem av veckans dagar. Intressant här vore att undersöka detta närmre. Exempelvis, var går skarven och varför blir män mer stillasittande efter en viss ålder gentemot kvinnorna.

## **5.4 Sammanfattning**

Flertalet tidigare forskningsresultat baserat på stegräknare, pulsmätare och enkäter (Hannon & Ratcliffe, 2005; Hannon, 2008; Kulinna & Martin et al., 2003; Eriksson & Gustavsson, 2003) visar att pojkar generellt har en högre aktivitetsgrad än flickorna under idrottslektionerna. Det historiska perspektivet gällande pojkars och flickors skolundervisning inom ämnet idrott och hälsa går från den fysiska fostrans start i början av 1800-talet till dagens idrott och hälsa undervisning (Annerstedt, 2001). Det historiska perspektivet ligger till grund för hur vi ser på vad som anses vara manligt och vad som anses vara kvinnligt idag. Vad gäller fysisk aktivitet ses bland annat bollsporter och lagspel som manliga aktiviteter medan de kvinnliga domineras av innehåll med estetisk framtoning (Fagrell, 2002; Annerstedt, 2001; Gibbons & Humbert, 2008; Bradley & McMyrray et al., 2000; Imsen, 2000). Med detta som grund planerades tre lektioner som skulle tillfredsställa både köns behov och intresse. Syftet var att kartlägga skillnaderna gällande aktivitetsgrad könen emellan samt få en bild av vad individen i målgruppen ansåg vara manligt/kvinnligt, manligt eller kvinnligt lektionsinnehåll. För att få en bild av elevens aktivitetsgrad använde vi oss utav stegräknare. När det gällde elevens syn på lektionsinnehållet använde vi oss utav enkäter. Resultatet visade att pojkar totalt sett noterade högre siffror under samtliga lektioner, ett resultat som verifierar tidigare forskning. Enkätsvaren visade att flickorna ansåg att bollspelslektionen var en manlig/kvinnlig aktivitet. Mer än hälften av målpopulationen ansåg detsamma om musik och rörelse, vilket säger emot resultatet från flera tidigare undersökningar (Fagrell, 2002; Annerstedt, 2001; Gibbons & Humbert, 2008; Bradley & McMyrray et al., 2000; Imsen, 2000). Studiens slutsats är att pojkar rör sig mer än flickor på idrottslektionerna, samt att det som enligt tidigare forskning och historia anses som manligt eller kvinnligt inte längre visar lika skarpa gränser.

---

<sup>2</sup> <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2009/10363/2009-126-71.htm> (2009-05-03)

## Referenslista

- Annerstedt, C. (2001). *Idrottsundervisning, Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare
- Bradley, C.B., McMyrray, R.G., Harrel, J.S., Deng, S. (2000). Changes in common activities of 3:rd through 10th graders: the CHIC Study, *Medicine and science in sports and exercise: official journal of the American College of Sports Medicine*, 32, 2071-2074.
- Brewer J. & Nelson S. (2005). Using and caring for pedometers. *A journal for physical and sport educators*, 5, 28-29.
- Britton, T. Garmo H. (2002). *Sannolikhetslära och statistik för lärare*. Lund: Studentlitteratur
- Eriksson, C. Gustavsson, K. Johansson, T. Mustell, J. Quennerstedt, M. Rudsberg, K. Sundberg, M. Svensson, L. (2003). *Skolämnet idrott och hälsa i sveriges skolor. (Rapport 5)* Örebro: Örebro universitet
- Danestedt, S. Olofsson, N. Olofsson, P. (2007). *Elevers inställning till skolidrotten. (Examensarbete)*. Göteborg: Institutionen för pedagogik och didaktik, Göteborgs universitet.
- Denscombe, M. (2004). *Forskningens grundregler*. Lund: Studentlitteratur
- Dunn L. & Tannehill D. (2005). Using pedometers to promote physical activity in secondary physical education. *A journal for physical and sport educators*, 19, 19-25.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken* Lund: Studentlitteratur
- Eriksson, M., Bokedal, C., Schäfer Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Rasmussen, F. (Red.) Stockholm: Samhällsmedicin, SLL/Statens folkhälsoinstitut.
- Fagrell, B. (2002). Genus - Historien om kvinnligt och manligt. I Engström, L-M. & Redelius, K. (Red.). *Pedagogiskt perspektiv på idrott* (sid. 164-180). Stockholm: HLS förlag

Gibbons, S. & Humbert, L. (2008) What are middle school girls looking for in physical education *Canadian journal of education*, 31, 167-186.

Hannon J. & Ratliffe T. (2005) Physical activity levels in coeducational and single-gender high school physical education settings. *Journal of teaching in physical education*, 24, 149-164.

Imsen, G. (2000). *Elevens värld Introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur

James C, H. (2008) Physical activity levels of overweight and non overweight high school students during physical education classes. *Journal of school health*, 8, 425-431.

Kulinna PH. Martin J. Amy Kliber QL. (2003). Student physical activity patterns: grade, gender and activity influences. *Journal of teaching in physical education*, 22. 298-310.

Läraryrket (2004). *Lärarens handbok* Stockholm: Tryckindustri i information

McCaughy N., Oliver K., Dillon S., Martin J. (2008). Teachers' perspectives on the use of pedometers as instructional technology in physical education: A cautionary tale. *Journal of teaching in physical education* 27, 83-99.

Mc Kenzie TL. Marshall SJ. Sallis JF. Conway TL. (2000a). Student activity levels, lesson context, and teacher behaviour during middle school physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 71, 249-259.

Nilsson, P. (2002). *Kropp och identitet* I Engström, L-M. & Redelius, K. (Red.), *Pedagogiskt perspektiv på idrott* (sid. 155). Stockholm: HLS förlag

Raustorp, A. (2000). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsförlaget

Raustorp, A. (2002). *Räkna dina hälsosamma steg Stegräknaren – fysisk aktivitet i vardagslivet*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Raustorp, A (2007). *Räkna dina hälsosamma steg – fysisk aktivitet i vardagslivet*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen. Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2009/10363/2009-126-71.htm> (2009-05-03 Tid 02,30)

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

Svenska akademins ordlista (SAOL13,2006)

Svenska språknämnden (2005). *Svenska skrivregler*. Stockholm: Liber AB



## **Bilagor**

### **Bilaga 1**

## **ENKÄT**

### **Namn:**

**Ringa in/markera ett av nedanstående tre alternativ.**

- 1) Tycker du att lektionsinnehållet var en manlig aktivitet.
- 2) Tycker du att lektionsinnehållet var en kvinnlig aktivitet.
- 3) Tycker du att lektionsinnehållet var både en manlig och kvinnlig aktivitet.

**Tack för din medverkan  
Martin och Jocke**

## Bilaga 2

### Lektion 1, Redskap och lek (45min)

<b>Flickor</b>	<b>Antal steg</b>	<b>Enkät svar</b>
Flicka 1	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 2	2832	Manligt/kvinnligt
Flicka 3	1443	Manligt/kvinnligt
Flicka 4	2381	Manligt/kvinnligt
Flicka 5	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 6	2244	Manligt/kvinnligt
Flicka 7	3047	Manligt/kvinnligt
Flicka 8	2404	Manligt/kvinnligt
Flicka 9	2947	Manligt/kvinnligt
Flicka 10	2963	Manligt/kvinnligt
Flicka 11	2252	Manligt/kvinnligt
Flicka 12	2667	Manligt/kvinnligt
Flicka 13	2100	Manligt/kvinnligt
Flicka 14	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 15	Frånvarande	Frånvarande

<b>Pojkar</b>	<b>Antal steg</b>	<b>Enkät svar</b>
Pojke 1	3434	Manlig aktivitet
Pojke 2	3419	Manligt/kvinnligt
Pojke 3	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 4	2566	Manligt/kvinnligt
Pojke 5	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 6	2846	Manligt/kvinnligt
Pojke 7	3163	Manligt/kvinnligt
Pojke 8	3132	Manligt/kvinnligt
Pojke 9	3000	Manligt/kvinnligt
Pojke 10	2500	Manligt/kvinnligt
Pojke 11	3518	Manligt/kvinnligt
Pojke 12	2995	Manligt/kvinnligt
Pojke 13	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 14	3475	Manligt/kvinnligt
Pojke 15	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 16	3033	Manligt/kvinnligt
Pojke 17	3360	Kvinnlig aktivitet



## Bilaga 3

### Lektion 2, Bollspel (45min)

<b>Flickor</b>	<b>Antal steg</b>	<b>Enkät svar</b>
Flicka 1	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 2	4058	Manligt/kvinnligt
Flicka 3	2348	Manlig aktivitet
Flicka 4	2875	Manligt/kvinnligt
Flicka 5	2444	Manligt/kvinnligt
Flicka 6	2879	Manligt/kvinnligt
Flicka 7	4466	Manligt/kvinnligt
Flicka 8	3474	Manlig aktivitet
Flicka 9	3873	Manligt/kvinnligt
Flicka 10	3597	Manligt/kvinnligt
Flicka 11	2956	Manligt/kvinnligt
Flicka 12	3894	Manligt/kvinnligt
Flicka 13	2222	Manligt/kvinnligt
Flicka 14	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 15	3302	Manligt/kvinnligt

<b>Pojkar</b>	<b>Antal steg</b>	<b>Enkät svar</b>
Pojke 1	3161	Manlig aktivitet
Pojke 2	3704	Manlig aktivitet
Pojke 3	3136	Manligt/kvinnligt
Pojke 4	4039	Manlig aktivitet
Pojke 5	3323	Manlig aktivitet
Pojke 6	3333	Manligt/kvinnligt
Pojke 7	4163	Manligt/kvinnligt
Pojke 8	-----	Manligt/kvinnligt
Pojke 9	-----	Kvinnlig aktivitet
Pojke 10	3416	Manlig aktivitet
Pojke 11	4477	Manligt/kvinnligt
Pojke 12	3610	Manlig aktivitet
Pojke 13	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 14	4876	Manlig aktivitet
Pojke 15	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 16	3361	Manlig aktivitet
Pojke 17	3740	Manlig aktivitet

## Bilaga 4

### Lektion 3, Musik och rörelse (45min)

<b>Flickor</b>	<b>Antal steg</b>	<b>Enkät svar</b>
Flicka 1	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 2	2344	Manligt/kvinnligt
Flicka 3	1733	Manligt/kvinnligt
Flicka 4	2350	Manligt/kvinnligt
Flicka 5	2330	Kvinnlig aktivitet
Flicka 6	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 7	1925	Manligt/kvinnligt
Flicka 8	2611	Manligt/kvinnligt
Flicka 9	2665	Kvinnlig aktivitet
Flicka 10	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 11	1958	Kvinnlig aktivitet
Flicka 12	2020	Manligt/kvinnligt
Flicka 13	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 14	Frånvarande	Frånvarande
Flicka 15	1560	Manligt/kvinnligt

<b>Pojkar</b>	<b>Antal steg</b>	<b>Enkät svar</b>
Pojke 1	2175	Manlig aktivitet
Pojke 2	1828	Manligt/kvinnligt
Pojke 3	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 4	2208	Kvinnlig aktivitet
Pojke 5	2552	Manligt/kvinnligt
Pojke 6	2150	Manligt/kvinnligt
Pojke 7	2503	Manligt/kvinnligt
Pojke 8	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 9	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 10	1982	Manligt/kvinnligt
Pojke 11	2832	Manligt/kvinnligt
Pojke 12	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 13	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 14	2167	Kvinnlig aktivitet
Pojke 15	Frånvarande	Frånvarande
Pojke 16	1869	Kvinnlig aktivitet
Pojke 17	Frånvarande	Frånvarande