

EXAMENSARBETE

*Hösten 2005*

*Lärarytbildningen*

# Individanpassad idrottsundervisning

En studie om hur lärare i ämnet Idrott och  
hälsa resonerar kring möjligheter och  
svårigheter med anpassad fysisk aktivitet

**Författare**

Sandra Martinsson

Linda Peterson

**Handledare**

Magnus Blixt

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



# Individanpassad idrottsundervisning

En studie om hur lärare i ämnet Idrott och hälsa resonerar kring möjligheter och svårigheter med anpassad fysisk aktivitet

## Abstract

Syftet med arbetet är att undersöka lärares medvetenhet och resonemang kring individanpassad idrottsundervisning i ämnet Idrott och hälsa samt undersöka om de tar hänsyn till de enskilda individerna i sin undervisning och i så fall vilka metoder de använder sig av. Undersökningen innefattar även lärare i ämnet Idrott och hälsas syn på möjligheter och svårigheter med individanpassad idrottsundervisning. En kvalitativ studie har genomförts, då åtta lärare i ämnet Idrott och hälsa, i år F-5, observerades under sina idrottslektioner, varpå de sedan intervjuades om sin syn på individanpassad idrottsundervisning. Majoriteten av respondenterna arbetade inte med individanpassad idrottsundervisning, det framkom under både observationerna och intervjuerna. De intervjuade ansåg dock att eleverna skulle få en mer positiv bild av idrott och rörelse om de fick valmöjligheter under lektionerna. Det största hindret var personalstyrkan, då de ansåg att man borde vara två lärare för att kunna genomföra individanpassade idrottslektioner på ett bra sätt.

**Ämnesord:** lärare i ämnet Idrott och hälsa, individanpassad idrottsundervisning, elevhälsa, Idrott och hälsa.



## Förord

Vi är två lärarstudenter på Kristianstad Högskola, som under vår sista termin har skrivit ett examensarbete och vår tanke är att detta ska ge oss en användbar kunskap i vår framtida roll som pedagoger. Vi har under vår utbildning, intresserat oss för ämnet Idrott och hälsa, och då särskilt hur man idag arbetar för att individanpassa idrottsundervisningen ute i skolorna. Styrdokumenten säger att det är viktigt att anpassa undervisningen till elevernas individuella nivå. Vi upplever båda två att våra egna erfarenheter, vad det gäller individanpassad idrottsundervisning, inte stämmer överens med vare sig styrdokumenten eller den kunskap vi erhållit under vår utbildning. Vi vill undersöka hur styrdokumenten tillämpas i skolorna idag och vilken syn lärarna har på individanpassad undervisning, inom ämnet Idrott och hälsa.

Vi vill tacka alla som hjälpt oss med vårt examensarbete, utan er hade arbetet varit svårt att genomföra.

- Tack alla respondenter för att vi fick observera och intervjua er.
- Tack till vår handledare Magnus Blixt, för att ha tagit sig tid för kritisk granskning av vårt arbete.

Det har varit lärorikt och intressant och vi kommer att ha stor nytta av våra resultat i vår framtida yrkesroll som lärare.

Ronneby 2005

Sandra Martinsson

Linda Peterson



# INNEHÅLL

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Inledning</b> .....  | <b>5</b>  |
| 1.1 Syfte .....   | 6         |
| 1.2 Uppsatsens disposition.....   | 6         |
| <b>2 Bakgrund</b> .....   | <b>6</b>  |
| 2.1 Motivation för fysisk aktivitet.....  | 7         |
| 2.1.1 Inre och yttre motivation.....  | 8         |
| 2.2 Idrottsdidaktisk forskning .....  | 8         |
| 2.2.1 Genusperspektivet i ämnet idrott och hälsa .....  | 9         |
| 2.2.2 Elevförutsättningar för ämnet idrott och hälsa.....                                       | 10        |
| 2.2.3 Barns motoriska utveckling .....  | 11        |
| 2.2.4 Barns sociala utveckling .....  | 12        |
| 2.2.5 Anpassad fysisk aktivitet i ämnet Idrott och hälsa.....                                   | 14        |
| 2.3 Lärarens roll i ämnet idrott och hälsa .....  | 17        |
| 2.3.1 Pedagogiska perspektiv på lärarrollen i ämnet idrott och hälsa.....                       | 18        |
| 2.4 Teoretisk utgångspunkt.....   | 19        |
| <b>3 Problemformulering</b> .....   | <b>21</b> |
| <b>4 Metod</b> .....  | <b>21</b> |
| 4.1 Val av metod .....  | 21        |
| 4.2 Urval .....   | 23        |
| 4.3 Genomförande.....   | 24        |
| 4.4 Analys av observationer och intervjuer .....  | 24        |
| 4.5 Etiska överväganden .....   | 24        |
| <b>5 Resultat</b> .....   | <b>25</b> |
| 5.1 Resultat av observationer .....   | 25        |
| 5.1.1 Observation 1 .....   | 25        |
| 5.1.2 Observation 2 .....   | 26        |
| 5.1.3 Observation 3 .....   | 27        |
| 5.1.4 Observation 4 .....   | 27        |
| 5.1.5 Observation 5 .....   | 28        |
| 5.1.6 Observation 6 .....   | 29        |
| 5.1.7 Observation 7 .....   | 29        |
| 5.1.8 Observation 8 .....   | 30        |
| 5.2 Resultat av intervjuer.....   | 31        |
| 5.2.1 Lärarnas resonemang kring individanpassad idrottsundervisning... 31                       |           |
| 5.2.2 Lärarnas resonemang kring hur man kan arbeta med individanpassad idrottsundervisning..... | 33        |
| 5.2.3 Lärarnas uppfattning om svårigheter kring individanpassad idrottsundervisning.....        | 35        |
| 5.2.4 Lärarnas uppfattning om möjligheter kring individanpassad idrottsundervisning.....        | 36        |
| <b>6 Diskussion</b> .....   | <b>37</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>6.1 Resultatdiskussion .....</b>    | <b>37</b> |
| <b>6.2 Metoddiskussion .....</b>       | <b>41</b> |
| <b>7 Sammanfattning .....</b>          | <b>42</b> |
| <b>8 Källförteckning .....</b>         | <b>44</b> |
| <b>Bilaga 1, Transkriptionsexempel</b> |           |
| <b>Bilaga 2, Observationsunderlag</b>  |           |
| <b>Bilaga 3, Intervjufrågor</b>        |           |



# 1 Inledning

Vi lever idag i ett samhälle där fetma och inaktivitet ökar drastiskt. Det går ständigt att läsa nya larmrapporter i tidningarna om hur barn och ungdomar blir allt fetare och rör sig allt mindre. Fetma och inaktivitet kan senare leda till sjukdomar som bland annat hjärt- och kärlsjukdomar och åldersdiabetes. Skolbarnens idrottsverksamhet på fritiden har förändrats under de senaste decennierna och andelen barn som ägnar sig åt spontanidrott har minskat markant, vilket har fått till följd att andelen barn och ungdomar som inte alls ägnar sig åt idrott under sin fritid har ökat kraftigt. Trots att man har räknat in aktiviteter som har en låg ansträngningsnivå, som till exempel promenader, så är fortfarande var tredje flicka och var fjärde pojke idrottsligt inaktiv (Nordlund, Rolander & Larsson, 2001). Det finns många faktorer som påverkar elevers intresse för och kunskap om ämnet Idrott och hälsa, som är viktiga för läraren att ta hänsyn till då det gäller att individanpassa idrottsundervisningen. Det kan till exempel vara elevernas olika motoriska och sociala utveckling, olika förkunskaper inom ämnet, arvet hemifrån och genusperspektivet.

Idrottsämnet har bytt namn under åren från *Gymnastik* till *Gymnastik med lek och idrott*, tillbaka till *Gymnastik*, sedan till *Idrott*, till att idag heta *Idrott och hälsa*. Fysisk aktivitet och god hälsa hänger därmed ihop, vilket innebär att det är viktigt att få barn och ungdomar att förstå hur de kan förbättra sin hälsa. Genom att få barnen delaktiga i idrottsundervisningen, kan man förhoppningsvis få dem att fortsätta hålla sig aktiva även utanför skolan. Elevernas syn på fysisk aktivitet påverkas av människorna runt omkring dem, såsom föräldrar, vänner och skola. Vi kan inte påverka barnens uppväxt, men vi kan göra vårt bästa för att få dem intresserade av fysisk aktivitet under idrottslektionerna, och få dem att förstå hur de kan påverka sin egen hälsa och sin framtid (Eriksson m.fl., 2005). I Lpo94 framgår det att eleverna efter genomgången grundskola skall: ”ha grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön” (Lpo 94, 1998, sida 12).

Arbetet omfattar barn i de yngre åldrarna, och fokuserar på idrottsundervisningen i år F-5. Individanpassad idrottsundervisning kan innebära att lärarna ser till barnens olikheter och vilka nivåer de befinner sig på, och utifrån detta kan lägga upp en lektion som erbjuder barnen valmöjligheter, och som kan erbjuda utmaning för samtliga elever. Vid exempelvis

hinderbana, kan det finnas två olika svårigheter på balansgång, två olika höjder på plintarna med mera. Med andra ord att det ska finnas valmöjligheter under lektionen.

## 1.1 Syfte

Huvudsyftet med vårt examensarbete är att undersöka lärarnas medvetenhet och resonemang kring individanpassad idrottsundervisning. Ett annat syfte är att undersöka om lärarna som undervisar i ämnet Idrott och hälsa tar hänsyn till de enskilda individerna i sin idrottsundervisning samt vilka metoder de i så fall använder. Vi kommer även att jämföra observationerna och intervjuerna med varandra för att undersöka om lärarna i ämnet Idrott och hälsas uppfattningar ger ett praktiskt genomslag i deras undervisning.

## 1.2 Uppsatsens disposition

I arbetets bakgrund läggs teorier som är kopplade kring arbetets syfte fram, det vill säga teorier kring individanpassad idrottsundervisning. Där beskrivs även den teoretiska utgångspunkten som studien har. Efter det redovisas studiens problemformulering. Vidare förklaras tillvägagångssättet och metodvalet. Undersökningarna redovisas i två olika delar, observationer och intervjuer. Vidare diskuteras resultatet och metodvalet. Uppsatsen avslutas med en sammanfattning av hela arbetet.

## 2 Bakgrund

I bakgrunden kommer vi att presentera några teorier kring individanpassad idrottsundervisning samt forskning om bland annat idrottslärarens förändrade roll i ämnet Idrott och hälsa.

Bakgrunden är uppdelad i fyra delar: *Motivation för fysisk aktivitet, idrottsdidaktisk forskning, lärarens roll i ämnet Idrott och hälsa* samt vilken *teoretisk utgångspunkt* studien har.

## 2.1 Motivation för fysisk aktivitet

Det som styr oss människor att utföra vissa handlingar och moment är motivation. Ordet motivation kommer från latinets *movere*, vilket betyder ”att röra sig”. Tankarna och idéerna om motivation går ända tillbaka till den grekiske filosofen Epikuros, som menade att människan strävar efter lust och att hon vill undvika olust. Man försöker närma sig mål som är förknippade med lust och drar sig undan mål som är förenade med olust. Det har sedan utvecklats olika motivationsteorier, och det finns två typer av mål som kännetecknat de senare motivationsteorierna, nämligen målet att uppnå något och målet att undvika något (Stensmo, 1997).

En viktig aspekt av motivationen är värdet av att nå vissa mål och vikten av att veta varför du ska lära dig något och vilken nytta du har av kunskapen utanför skolan. Om eleverna inte kan se relevansen av att lära sig ett visst moment, kan det brista i motivationen. När det gäller misslyckandets sannolikhet, är det något som vi människor avgör, med erfarenhet av hur vi brukar klara olika uppgifter. Här spelar självförtroendet och arvet hemifrån en stor roll. Om föräldrarna belönar sina barn för deras prestationer och om barnen möts med kritik och nedsättande värderingar när de misslyckas, kommer de barn som upplever flera nederlag att hamna i en ond cirkel, där de hela tiden förväntar sig ett misslyckande, vilket påverkar deras självförtroende negativt (Imsen, 2000).

Imsen menar att för att kunna utforma en undervisning som tilltalar alla, och som alla kan känna sig motiverade till, gäller det att vi lär känna våra elever så pass mycket, att vi tillsammans med dem kan utforma mål som de alla känner att de kan klara av. Risken med att sätta ett för högt mål är att eleven redan från början kommer att vara övertygad om att hans/hennes ansträngningar kommer att resultera i ett misslyckande. Detta kan resultera i att eleven sätter ett mål som är för lågt, och därmed inte upptäcker sin fulla potential. Det gäller att finna ett mål som känns rimligt, både för pedagogen och för eleven. Ett mål som inte kommer att innebära ett misslyckande, men som ändå kommer kräva att eleven verkligen anstränger sig. Vidare menar Imsen att tillfredsställelsen av att klara ett mål som verkligen har krävt arbete, är mycket större än ett mål som inte krävt det yttersta av dig, och kan hjälpa till att bygga upp elevernas självförtroende (Imsen, 2000).

### **2.1.1 Inre och yttre motivation**

Motivationen kan vara orsakad av både inre och yttre faktorer. Den inre motivationen kommer från individen själv, medan den yttre motivationen kommer från omgivningen och andra personer (Johnson, 1999).

Hos yngre barn är den inre motivationen viktigare än den yttre. Vid inre motivation är det utförandet av aktiviteten som är målet och den utförs frivilligt utan tvång och utan materiella belöningar. Om miljön däremot är resultatriktad utvecklas främst yttre motiverade idrottare, då de bygger sin motivation på vinster och förluster. Detta kan få till följd att dessa utövare får motivationsproblem. Läraren bör istället skapa ett positivt klimat som bygger på personlig utveckling, där personliga prestationer jämförs. På det sättet kan den inre motivationen ökas (Johnson, 1999).

Under idrottslektionerna i skolan upplevs ofta aktiviteterna från början bestå av yttre motivation, men utvecklas ofta till en aktivitet som görs utifrån elevernas inre motivation. Utmaningar som bygger på elevernas förutsättningar, väcker ofta nyfikenhet och för med sig spänning och övervinnande. Det vill säga, den positiva upplevelsen i lärandesituationen är grunden för den inre motivationen. Detta för med sig att barnen på egna initiativ börjar med aktiviteter som de tidigare har fått i uppgift under lektionerna. Om eleverna får kunskap och positiva upplevelser om en aktivitet, kan det bidra till ett varaktigt intresse för lek, idrott, dans och friluftsliv (Langlo Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002).

## **2.2 Idrottsdidaktisk forskning**

Lärarens personlighet och sätt att leda har stor betydelse för eleverna, deras intresse för idrott och hälsa, och vilken syn de har på sig själva när det handlar om att röra sig. Läraren har även stor betydelse då det handlar om att påverka barnens positiva syn på ämnet Idrott och hälsa, och en bra lärare kan därför göra stor skillnad för de barn som är mindre intresserade av idrottsundervisningen (Raustorp, 2000).

Med detta i åtanke vill vi i de följande rubrikerna fördjupa oss i några av de ämnesdidaktiska områden som studerats på senare tid och som har relevans för individanpassad

idrottsundervisning. Under rubriken *Anpassad fysisk aktivitet i ämnet Idrott och hälsa* tas även upp hur läraren i ämnet Idrott och hälsa kan arbeta med individanpassad idrottsundervisning och varför det är så viktigt.

### **2.2.1 Genusperspektivet i ämnet idrott och hälsa**

Det finns stora skillnader mellan pojkar och flickor i skolorna idag, både vad det gäller beteende och vad det gäller den uppmärksamhet lärarna ger de olika grupperna. Enligt Annerstedt visar Griffin följande exempel från sin forskning:

- ”Lärare agerar ofta olika tillsammans med pojkar respektive flickor. Pojkar får beröm för sina resultat, flickor för sina försök. Pojkar får mer instruktioner, mer beröm, men också mer kritik än flickor.
- Aktiviteter som dans och gymnastik har minskat i klasser med samundervisning.
- Lärare delar ofta in klasser i grupper efter kön.
- Manliga lärare klagar oftare över att undervisa flickor och tvärtom.
- Pojkar passar mer sällan till flickor under bollspel.
- Flickor såväl som pojkar uppfattar pojkar som duktigare, även om så inte är fallet.
- Elever tenderar att agera mer seriöst då det är aktiviteter som anses mer passande för det egna könet.
- Pojkar begränsar flickors möjlighet att lära sig genom att omedvetet reta dem.
- Pojkar begränsar sina egna möjligheter att lära sig genom att reta flickorna.”  
(Annerstedt, 2001, sida 164)

Skolverkets lägesrapport för skolämnet Idrott och hälsa visar att pojkar själva upplever att de har större inflytande på idrottslektionerna, medan flickor upplever motsatsen. Pojkar hörs mer än vad flickor gör och får på så sätt mer uppmärksamhet än flickor, vilket i sin tur leder till att de får större inflytande på lektionerna. Pojkar uttrycker även oftare, högt, sitt missnöje över att behöva utöva en övning som kanske ligger mer åt flickornas intresse, till exempel redskap och dans. Skolverkets undersökningar visar tydligt att det som dominerar idrottslektionerna är bollsporter, något som pojkarna uppskattar i mycket högre grad än flickorna. Flickorna föredrar oftare redskap, aerobics och dans, något som inte alls utövas särskilt ofta och de är även mer aktiva under dessa övningar, medan pojkar dominerar inom bollsporter. Bollsporter

är något som pojkarna i större utsträckning än flickor, utövar utanför skolan. Flickor ägnar sig oftare åt dans och aerobics, men har inte samma möjligheter att få visa sin kunskap under idrottslektionerna. Pojkarna tycker även oftare att det är roligt på idrotten, att de får visa vad de kan, de känner sig duktiga och trygga och inte rädda. En stor andel flickor känner sig klumpiga, dåliga och i mindre utsträckning duktiga. Majoriteten av pojkarna upplever även att de får den hjälp av läraren som de behöver, medan flickor upplever motsatsen (Eriksson m.fl., 2005).

## **2.2.2 Elevförutsättningar för ämnet idrott och hälsa**

Skolan idag är offentlig och därmed öppen för alla elever. Detta betyder att skolan dagligen möter elever med väldigt olika bakgrund och förutsättningar, såsom kön, etnicitet, social- och kulturell bakgrund. Det krävs då flexibilitet av skolan, så att vi kan möta elevernas alla olikheter och ge dem en undervisning som tilltalar på flera olika sätt. Vissa elever är starkare på det intellektuella planet, medan andra elever är mer fysiska, och det är något som kommer avspeglade sig i idrottssalen. Detta är en av flera anledningar till att vi inte kan ställa samma krav på alla våra elever när det gäller idrott (Imsen, 2000), och i Lpo94 går att läsa följande: ”Undervisningen skall anpassas till varje elevs förutsättningar och behov/---/Hänsyn skall tas till elevernas olika förutsättningar och behov” (Lpo94, 1998, sida 6).

Skolan måste utforma en undervisning som kan stimulera alla elever, och låta dem utvecklas i sin egen takt. Eleverna ska uppleva en trygghet i idrottssalen, och känna att alla elever syns lika mycket och att alla har samma möjligheter att utvecklas. Det är skolan som ska anpassa sig till eleverna och inte tvärtom, det vill säga skolan ska kunna anpassa undervisningen efter de behov som eleverna har. Eleverna ska inte behöva anpassa sig till en undervisning som inte är utformad efter deras behov (Imsen, 2000).

Den syn föräldrarna har på idrott, kommer att påverka barnen. Barn som kommer från familjer, där fysisk aktivitet är ett naturligt inslag i vardagen, har en annan inställning till idrott, än barn som kommer från familjer där man inte anser att fysisk aktivitet är av större vikt. Många elever sysslar med någon form av idrott under sin fritid, medan andra nästan bara är stillasittande på sin lediga tid. Skillnaderna mellan dessa elever är stor, eftersom vissa barn redan är vana vid att röra sig, medan andra är mycket mer stillasittande. Dessa skillnader kan

sedan avspegla sig i idrottssalen, och det är då viktigt att läraren kan ta in dessa olikheter mellan barnen i sin utformning av idrottslektionen, så att han/hon kan erbjuda en undervisning som vänder sig till alla elever (Annerstedt, 2001).

En annan faktor som inverkar på elevernas syn på fysisk aktivitet, är vilket umgänge de har. Ett barn som har vänner vilka utövar en viss aktivitet, kommer i många fall intresseras av aktiviteten ifråga. Barn som inte är fysiskt aktiva och som umgås med likasinnade, kan inte intressera varandra för någon särskild aktivitet eller sport. Om barnen har möjlighet att få prova på många olika aktiviteter i skolan, kan förhoppningsvis några barn få upp ögonen för en aktivitet som passar dem. Skolan är ännu en faktor som påverkar barnens syn på fysisk aktivitet, vilket innebär att vi har möjligheten att ändra barnens synsätt, vad det gäller att röra på sig. Genom att erbjuda så många alternativ till fysisk aktivitet som vi kan i skolan, kan vi arbeta för att alla elever ska hitta någon form av aktivitet som passar just dem (Björklid & Fischbein, 1992).

Läroplanen (Lpo94) talar om vikten av att skapa förutsättningar för att alla elever ska kunna delta i aktiviteterna som utförs i skolan, men på sina egna villkor, och även att skolan ska förmedla vikten av elevernas egen inverkan på sin hälsa. Det vill säga att få dem att förstå fördelarna med att röra på sig, och att fysisk aktivitet har en väldigt god inverkan på deras hälsa och välmående, oavsett var i livet de befinner sig (Lpo94, 1998).

### **2.2.3 Barns motoriska utveckling**

Barnens motoriska utveckling sker efter speciella principer i en viss bestämd ordningsföljd som är lika för alla människor, oberoende av etnisk tillhörighet eller kön. De olika stadierna passerar olika snabbt och på olika sätt av varje enskilt barn. Faktorer som kan inverka på den motoriska utvecklingen är såväl psykiska som fysiska (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000).

Under utvecklingsfasen i åldern 7-9 tränas de grovmotoriska färdigheterna (med grovmotorik menas stora rörelser som utförs med armarnas, benens, huvudets och bålens muskler) och efterhand förbättras tekniken, som får till följd att de yngre barnen kan lära sig åka skidor, skridskor och klara av bollspel. För att genomföra detta måste barnet behärska kombinationsmotoriska (med kombinationsmotorik menas komplicerade rörelser som kräver

att barnet kan utföra flera olika moment samtidigt) och diagonala rörelser och de får inte ha för mycket medrörelse. För att kunna kasta eller skjuta långt krävs en diagonalrörelse och för att lära sig serva i en racketsport krävs det att man inte har någon medrörelse (Huitfeldt m.fl., 2002).

Under utvecklingsfasen i åldern 10-12 kan barnen lära sig olika kroppsövningar samt idrotter med invecklade regler på grund av sin mentala och motoriska mognad. Men det är fortfarande viktigt att de får en allsidig motorisk träning. De har en stor vilja att aktivera sig, prova på nya moment och olika idrotter. Det är viktigt att läraren låter dem lyckas och prestera då det betyder mycket för dem i den här fasen (a.a.).

Det är viktigt att ha kunskap om kombinationsmotoriska färdigheter, tekniska svårigheter i idrott och insikt i hur barn och ungdomar utvecklas och tänker, för att lärare ska klara av att möta dem på deras nivå och ordna stimulerande situationer och miljöer. Detta för att barnen ska utvecklas optimalt utifrån sin egen individuella nivå (Huitfeldt m.fl., 2002). För barn i 9-10 års ålder är det viktigt att de får behålla känslan av att de behärskar de övningar de får, på samma gång som de måste få nya utmaningar. På grund av detta är det viktigt att läraren iakttar elevernas motoriska färdigheter så att läraren sedan kan ge lämpliga övningar till barnen (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Inget barn är det andra likt och deras motorik utvecklas i olika ordning och takt. Trots detta kan det vara till hjälp att veta när barn i allmänhet kan utföra vissa rörelser, för att exempelvis bedöma eventuella avvikelser. Med hjälp av nyckelåldersbedömningar, det vill säga de olika utvecklingsfaserna, kan läraren få kunskap på ett strukturerat sätt och koppla bedömningen till sin egen referens (Danielsson m.fl., 2001).

#### **2.2.4 Barns sociala utveckling**

För att få förståelse för hur lärare kan individanpassa idrottsundervisningen, är det viktigt att de är medvetna om hur barnens sociala utveckling ser ut och att olika barn utvecklas olika fort. Den sociala utvecklingen handlar om hur barnen ser på sig själva och sin omgivning och vilken förmåga de har att sätta sig in i andra människors situation, vilket är avgörande inom vissa delar av ämnet Idrott och hälsa. Vid exempelvis bollspel, krävs det att eleverna har förmåga att sätta sig in i andras situation, har förståelse för hur de andra i laget känner sig, och



även att ha förståelse för de regler som tillämpas och vara villig att ”dela med sig” av bollen. Engström presenterar Robert Selmans teori om de fem olika stadierna, i vilka barnens sociala utveckling sker, nedanför presenteras bara de stadier som är relevanta för studien (Engström, 1988).

**Stadium 1:** Detta är det subjektiva perspektivtagandet, och nu är barnet mellan sex och åtta år. Barnet kan nu *förstå* att två personer kan ha olika syn på samma sak, men han/hon kan ännu inte sätta sig in i någon annans tanke – eller synsätt. Barnet kan nu även förstå att man kan handla på olika sätt beroende på vilket skäl man har, men han/hon kan trots detta inte förstå att flera sätt kan vara ”rätt”, utan tror fortfarande att det bara finns ett sätt som är det rätta. I en situation där flera åsikter kan komma fram, till exempel under någon form av bollspel i skolan, där det ena laget har en åsikt och det andra laget har en annan, kan barnet förstå att det finns två olika åsikter, men inte att båda lagen kan ha rätt på olika sätt. Barnets syn är att antingen det ena eller det andra laget har rätt (a.a.).

**Stadium 2:** Mellan åtta till tio års ålder befinner sig barnet i det självreflekterande perspektivtagandet, och kan nu se sitt eget beteende samtidigt som han/hon kan sätta sig in i någon annans handlande och förstå *varför* personen handlade som han/hon gjorde. Barnet kan dock inte se två perspektiv av en situation på samma gång, utan måste se ett perspektiv åt gången. Barnet kan också förstå att han/hon själv och andra individer ibland kan handla mot sin egen vilja. Barnet kan bli ledset över att man måste vara avbytare, trots att han/hon vet att det bara får vara ett visst antal spelare på planen och att läraren i ämnet Idrott och hälsa helst hade sett att alla fick vara med och spela (a.a.).

**Stadium 3:** Det ömsesidiga perspektivtagandet infaller mellan tio och tolv års ålder. Nu kan barnet se på sin egen och en annan individs uppfattningar om en sak ur ett tredje perspektiv. Man kan nu förstå att det finns olika djup i en relation. Barnet börjar få lättare för att förstå regler i en lagsport (a.a.).

Det är viktigt att förstå att barn utvecklas olika vad det gäller socialt tänkande, och även att de har olika förutsättningar för att utveckla sitt sociala tänkande. Alla barn i en och samma ålder är inte lika ”mogna” rent socialt, vilket är viktigt att tänka på, dels när man planerar undervisningen, och dels för att förstå barnens olika beteenden i idrottssalen och att det kan skilja mycket på deras förståelse för andra och vilka regler som ska följas (Engström, 1988).

Dessa sociala utvecklingsstadier kan kopplas till Piagets teori om barnets själsliga utveckling (Piaget, 1968). Detta synsätt har blivit kritiserat av bland andra Lev Vygotskij som menar att det är miljön omkring oss som påverkar hur tänkandet utvecklas. Han anser att all undervisning har en social karaktär som påverkas av verkligheten runt oss samt av våra tidigare erfarenheter. Vygotskij menar vidare att lärandet är ett samspel av en aktiv elev, en aktiv lärare och en aktiv social miljö som dessa parter verkar i. Det väsentliga är att få eleverna intresserade av ämnet och för att få det bör repetition och upprepning undvikas (Vygotskij, 1999).

### **2.2.5 Anpassad fysisk aktivitet i ämnet Idrott och hälsa**

Engström menar att, om barn ska utvecklas måste de öva på sådant som ligger precis på gränsen till vad de klarar av. Idrottslektionerna måste individualiseras på grund av att alla barn är olika. Om läraren under en lång tid har samma övning för alla barn leder detta till inläring för ett fåtal. Det skapar ointresse hos dem som klarar av övningen och besvikelse hos de barn som inte klarar uppgiften. Lektionerna ska vara så varierade att varje enskilt barn kan hitta tillfredsställande utmaningar (Engström m.fl., 1996). För att förbättra barnens trygghet, självförtroende och kamratskap måste idrottsundervisningen utgå från barnens mognadsnivå och innehålla lekar, spel och övningar, som varken är för enkla eller för komplicerade för barnen. Som lärare i ämnet Idrott och hälsa är det viktigt att tänka på att det ofta är en stor spridning på barnens mognadsnivå i en klass med jämnåriga elever. Elever är olika och i en skolklass kan det finnas stor spridning mellan elevernas kunskaper, färdigheter och förutsättningar (Nordlund, Rolander & Larsson, 2001).

Det är viktigt att barnet får utvecklas i sin egen takt och träna på färdigheter som är anpassade till deras personliga mognadsnivå. Det är inte bra att pressa ett barn till en nivå det inte är moget för, det är då stor risk för felinläring och det kan även ge dåligt självförtroende. Läraren måste också tänka på att inte använda sig av för enkla övningar, det är viktigt att dessa stimulerar rörelse- och prestationsförmågan, då aktiviteterna annars kan upplevas som tråkiga (Engström m.fl., 1996). En av lärarens svåraste uppgifter i ämnet Idrott och hälsa är att ge varje enskild individ lagom stora utmaningar. Med det menas att eleverna ska behöva anstränga sig för att klara av aktiviteten samtidigt som den ska vara möjlig att klara. På

samma gång är det viktigt att eleverna lyckas med sin aktivitet ofta, då det utvecklar en önskan att försöka och vilja möta nya utmaningar (Björklid & Fischbein, 1992).

Den undervisning som är fokuserad på eleverna och individualiserad kan medverka till att eleverna förstår att fysisk aktivitet är ett mål för hela klassen, och inte bara för den grupp av elever som har talang för idrott. För att eleverna ska få en bra upplevelse av idrott krävs det att lektionerna baseras på elevernas egna färdigheter. Med det menas att lektionerna ska fokuseras på upplevelsen i idrott samt att läraren lägger tyngdpunkt på elevens egna framsteg och förbättringar (Annerstedt, 2001). Elevernas upplevelser under idrottslektionerna är betydelsefulla då de ger sekundära effekter. Med det menas att det som eleverna lär sig och upplever under lektionerna kommer att sätta präg på deras sätt att leva i övrigt. Om eleverna har positiva upplevelser av idrotten i skolan bidrar det till att de tränar och aktiverar sig själva på fritiden. Det vill säga att god undervisning leder till en fortsatt god inställning till rörelse (Huitfeldt m.fl., 2002).

När man talar om att individanpassa idrottsundervisningen i skolorna idag, kan det vara av stor vikt att man förstår innebörden av att inkludera eleverna i undervisningen. För att kunna anpassa den fysiska aktiviteten efter alla elevers olika behov, måste man först och främst inkludera alla barn i idrotten. Fors m.fl. menar att begreppet inkludering innebär att alla elever ska vara välkomna i idrottsundervisningen, oavsett vilken nivå de befinner sig på. Alla barn ska erbjudas samma möjlighet att delta i ämnet Idrott och hälsa, och de elever som behöver stöd, ska ges detta. Eleverna ska kunna känna trygghet i idrottssalen, att de vågar ta risker och att de vågar misslyckas, för att sedan kunna göra fysiska framgångar. Eftersom alla barn är olika är det viktigt att man inkluderar dem under idrotten. Detta kräver av läraren att han/hon ser alla barns olikheter och utformar en undervisning där alla får möjligheten att delta och känna att de lyckas. Övningarna ska ligga på en sådan nivå, att alla klarar av dem. Märker läraren att något barn har svårt att klara övningen, är det hans/hennes uppgift att gå in och anpassa övningen efter detta barns behov, det vill säga att man justerar övningen så att även detta barn ska kunna ta sig igenom den. Samtidigt bör övningarna vara utmanande för samtliga elever. Genom att inkludera alla eleverna, stärker man allas självförtroende, alla får delta i den fysiska aktiviteten och känna att de är lika mycket värda och att de har samma rättigheter i idrottssalen, trots sina olikheter. Barnen får även förståelse för att alla är olika, och det skapar en acceptans för varandra. Sett ur hälsoperspektivet, kan inkludering leda till att barnen får ett intresse för fysisk aktivitet, eftersom de hela tiden känner att de får vara med

under lektionerna, och de får då uppleva det välmående som kommer med att röra sig. Detta intresse kan göra att fler barn väljer att fortsätta röra sig även efter skolan, vilket kommer att ha en positiv inverkan på deras hälsa (Fors m.fl., 2004).

Författaren till boken *Bolden i spel* har utarbetat en modell, som kan hjälpa lärare i ämnet Idrott och hälsa att gå in och förändra ett bollspel, så att övningen kan anpassas till elevernas olika förmågor, och även för att få upp aktiviteten under själva bollspelet, så att så många elever som möjligt är aktiva. Bollbasmetoden med spelhjulet är en metod där man bearbetar den generella taktiska strukturen som ligger till grund för de traditionella bollspelen. Metoden tillgodoser elevernas allsidiga utveckling inom bland annat de fysiska, psykiska och sociala områdena. Dessa områden är generella för allt bollspel. De psykiska/sociala elementet handlar om vem som styr spelet, rollfördelningen i laget, meningsfullhet och könsintegrering i spelet. Modellen kallas "Spelhjulet" och är hämtad ur boken *Bolden i spel* (Halling, 2005, sida 108)

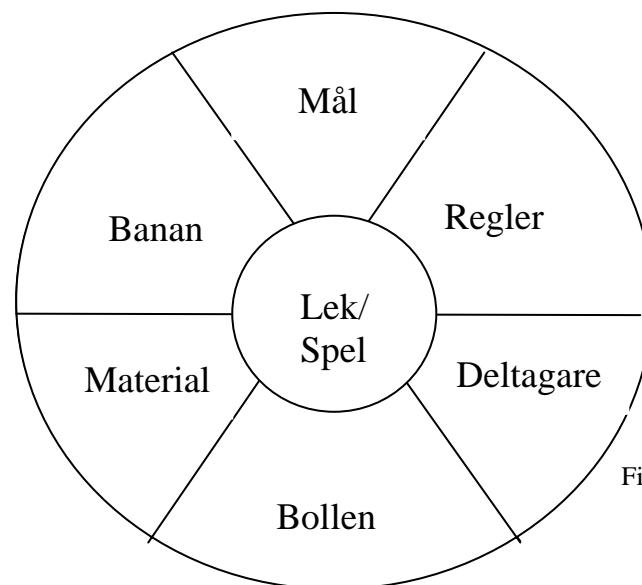


Fig. 1. (Halling, 2005)

Genom att använda sig av denna modell, kan man, om man märker att spelet inte fungerar som man har tänkt, gå in och förändra situationen, för att få upp aktiviteten. De sex delarna av spelhjulet och de förändringar man kan gå in och göra, kan beskrivas på följande sätt:

- **Mål** – Här kan man gå in och ändra antalet mål, samt form och storlek på målen som finns med i spelet. Man kan även ändra hur målen ska gå till, det vill säga nya regler för att göra mål.

- **Regler** – När som helst under spelets gång, kan det behövas att man går in och ändrar på reglerna. Exempelvis kan det innebära att lagen måste göra minst tre passningar innan de får skjuta på mål.
- **Deltagare** – Att minska eller öka antalet deltagare, beroende på hur spelsituationen ser ut.
- **Bollen** – Hur bollen ser ut och om den passar in i spelet. Man kanske behöver byta mot en större/mindre, tyngre/lättare boll eller kasta in fler bollar i spelet/leken.
- **Material** – Vilka redskap man använder sig av och hur man kan använda omgivningen. Utomhus, inomhus, hur man har byggt upp banan. Vilka förändringar man kan göra av omgivningen för att öka aktiviteten.
- **Banan** – Hur banan för spelet ser ut. Man kan gå in och göra den mindre eller större, beroende på hur spelet förlöper.

Spelhjulet kräver även pedagogens aktivitet i bollspelet. Om man som lärare i ämnet Idrott och hälsa, iakttar och reflekterar kring spelets gång, kan man även förändra utsikterna för spelet och då även aktiviteten hos eleverna. Spelhjulet är ett exempel på ett hjälpmedel för att anpassa den fysiska aktiviteten efter elevernas förmåga, då man under lektionens gång kan förändra spelets utsikter för att öka möjligheten till ett aktivt deltagande av samtliga elever (Halling, 2005).

## 2.3 Lärarens roll i ämnet idrott och hälsa

Enligt Ryberg och Sjöholm bör lärare i ämnet Idrott och hälsa få barnen att känna tilltro till sig själva, då detta är grunden till trygghet. Alla barn ska känna att de är respekterade och accepterade och att de har modet att våga vara sig själva. Utgångspunkten, för att kunna få en positiv inlärning och utveckling, är att barnen känner att de duger. En bra lärare i ämnet Idrott och hälsa diskuterar målsättning med sina elever och hjälper dem att sätta upp mål som är realistiska för var och en av dem. Det är även av stor vikt att läraren bygger upp en positiv och trygg miljö runt ämnet idrott, att informera, skapa trygghet och visa att man ömsesidigt kan lita på varandra (Ryberg & Sjöholm, 1994).

Johansson och Skiöld anser att en lärare i ämnet Idrott och hälsa i största möjliga mån, alltid bör vara sig själv, för att visa barnen att det är okej att vara den man är. Han/hon måste vara rättvis och får aldrig favorisera någon i barngruppen. Det är även viktigt att vara lyhörd och se

hur gruppen fungerar. Finns det oroligheter så försöker man lösa dem. Det gäller att se alla individer och vara observant inför de problem som kan uppstå. För att få en väl fungerande grupp gäller det att våga sätta gränser och tala om hur barnen ska bete sig för att alla ska kunna trivas så bra som möjligt och känna en delaktighet, att de tillför gruppen något (Johansson & Skiöld, 2000).

### **2.3.1 Pedagogiska perspektiv på lärarrollen i ämnet idrott och hälsa**

1839 begärdes det att gymnastiklärare skulle bli obligatoriska i skolorna, men trots detta pågick ingen gymnastikundervisning alls vid majoriteten av Sveriges skolor förrän runt 1860. Fram till första världskriget fungerade gymnastikundervisningen antingen väldigt dåligt eller så saknades den helt. Från mitten av 1800-talet till slutet, var gymnastikämnet starkt influerat av de militära, och på grund av detta var det främst pojkar som hade gymnastik då de skulle förbereda sin militära träning. Denna gymnastik (Linggymnastiken) var varken intresseväckande eller särskilt glädjefull (Annerstedt, 2001).

1912 fick idrotten ett genombrott i skolorna på grund av Stockholms- OS, och detta fick till följd att skolidrottsförbundet bildades 1915. Med hjälp av skolidrottsföreningarna och Svenska Skolidrottsförbundet fick barnen prova på olika idrotter, men under skolans gymnastikundervisning dominerade fortfarande redskap- och hållningsgymnastik (Annerstedt, 2001).

En bit in på 1900-talet förändrades skolgymnastikens innehåll, de som bidrog till detta var kvinnliga gymnastikpedagoger. Undervisningen byttes till rörelsegymnastik som ofta gjordes till musik. Efter 1950-talet ändrades ämnets undervisningsprinciper. Nu var lärarnas huvuduppgift att få eleverna att svettas; hälsa, kondition och styrka sattes i centrum. På senare år har förändringen inom ämnet påverkats av idrottsrörelsen, speciellt bollspelens stora dominans i undervisningen. Betoningen på samundervisningen har skapat en förändrad och mer individualiserad metodik. Under de två senaste decennierna har Idrott och hälsas innehåll ökat kolossalt. Ökningen av ämnesinnehåll samt målsättningen för ämnet har inneburit att lärarna i ämnet blivit osäkra på vad som ska vara undervisningens kärna (Annerstedt, 2001).

Enligt Larsson och Redelius har Lundvall och Meckbach gjort en studie om idrottsämnets förändring och hur lärare ser på ämnet. Lärarna i ämnet Idrott och hälsa anser att de låter eleverna vara mer delaktiga i undervisningen nu än tidigare. Eleverna får till exempel vara med och visa övningarna samt vara delaktiga i planeringen. De har skett stora förändringar i och med att den nya läroplanen började användas i mitten av 1990-talet. Majoritet av de intervjuade anser att ämnet lämnat det styrda, där idrottslärarens roll var att lära eleverna att genomföra gymnastikövningar korrekt och snyggt. Idag har lärarna i ämnet Idrott och hälsa en friare roll och målet är att eleverna ska vara aktiva och tycka det är roligt att röra på sig. Lärarna anser att ämnet är mer lekbetonat idag och att fokus gått från prestation till hälsa. Lärarens mål är att eleverna ska uppleva rörelseglädje och få eleverna att aktivera sig på sin fritid (Larsson & Redelius, 2004).

Idag talar vi mycket om den reflekterande läraren, som hela tiden har elevernas bästa för ögonen. Pedagogerna måste vara insatta i alla elevers situation, för att kunna stimulera dem att röra sig och hitta aktiviteter som passar alla olika individer. För att lärare i ämnet Idrott och hälsa ska få förståelse för hur de kan anpassa den fysiska aktiviteten efter barnets förmåga är det av vikt att läraren är införstådd i att barnen tänker utifrån den nivå som barnet befinner sig på (Engström, 1988). Pedagogerna bör hela tiden vara medvetna om barnens olika behov och se till att alla barn känner sig "sedda" och att alla barn är lika viktiga, oavsett vilken idrottslig nivå de ligger på. Läraren måste vara införstådd i att det är hans/hennes uppgift att locka barnen till rörelse och ha en plan för hur var och en av eleverna ska kunna arbeta för att utvecklas (Engström & Redelius, 2002).

Enligt Larsson och Redelius har Ken Green gjort en intervjuundersökning där det kom fram att läraren i ämnet Idrott och hälsa har en stark idrottsidentitet, det vill säga idrotten präglar eller har präglat större delen av lärarens liv. Deras uppfattning om idrott har grundats under deras personliga upplevelser i ämnet idrott (Larsson & Redelius, 2004).

## **2.4 Teoretisk utgångspunkt**

Vygotskijs pedagogiska teorier ligger till grund för skolans utgångspunkter i *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet* (Lpo 94). Vygotskij menar att det väsentliga är att få eleverna intresserade av ämnet och att repetition och upprepning i

största möjliga mån ska undvikas. Av den anledningen bör lektionerna vara så variationsrika som möjligt, för att alla barn ska kunna hitta tillfredsställande utmaningar (Vygotiskij, 1999). Både Lpo 94 och kursplanen i Idrott och hälsa tar upp vikten av att anpassa undervisningen till elevernas individuella nivå, vilket kan kopplas till Vygotiskijs syn på elevernas lärande. Lpo 94 tar upp att ”Undervisningen skall anpassas till varje elevs förutsättningar och behov. Den skall med utgångspunkt i elevernas bakgrund, tidigare erfarenheter, språk och kunskaper främja elevernas fortsatta lärande och kunskapsutveckling” (Lpo 94, 1998, sida 6).

I Lpo 94 går det även att läsa att skolans utbildning ska vara likvärdig. I detta fall betyder inte likvärdig att det ska vara lika för alla, utan att hänsyn ska tas till elevernas olika förutsättningar och behov. De elever som av olika anledning har svårt att nå målen för utbildningen har skolan ett särskilt ansvar för, därför kan utbildningen aldrig utformas lika för alla (Lpo 94, 1998). ”Varje elev har rätt att i skolan få utvecklas, känna växande glädje och få erfara den tillfredsställelse som det ger att göra framsteg och övervinna svårigheter” (Lpo 94, 1998, sida 9).

Det är svårt för lärare att skilja på individen och kollektivet: ”I sitt arbete sätter lärare eleverna och deras lärande i centrum. Lärare möter eleverna både som enskilda individer och som en del av ett kollektiv. Detta förhållande bidrar till läraryrkets komplexitet och lärare måste finna en balans mellan att se eleverna som individer och som ett kollektiv” (Lärarens handbok, 2001, sida 129).

Ämnet Idrott och hälsa vill påverka barnen till regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv eftersom det påverkar människans fysiska och psykiska välbefinnande (Kursplaner och betygskriterier, 2000). ”Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan/---/Ett grundläggande syfte med ämnet är också att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina olika villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra” (Kursplaner och betygskriterier, 2000, sida 22).

Ämnet Idrott och hälsas kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla elever oberoende förutsättningar ska klara av att delta, få upplevelser och erfarenheter samt att utvecklas på sina individuella villkor (Kursplaner och betygskriterier, 2000).



### 3 Problemformulering

Litteraturstudierna har påvisat att barnens intresse för fysisk aktivitet ökar om undervisningen i ämnet Idrott och hälsa är individanpassad. Med detta som bakgrund, och studiens syfte i åtanke, utgår vi från följande problemformuleringar:

- Använder lärarna i ämnet Idrott och hälsa sig av individanpassad idrottsundervisning och i så fall vilka metoder/strategier arbetar de med?
- Vilka uppfattningar/resonemang har åtta lärare i ämnet Idrott och hälsa om individanpassad undervisning?
- Hur tycker de att man kan arbeta med individanpassad idrottsundervisning och vilka möjligheter och svårigheter ser de?

### 4 Metod

I kapitlet som följer kommer en presentation av metodval, urval och upplägg vad det gäller observationer och intervjuer att göras, och även hur själva genomförandet har gått till.

#### 4.1 Val av metod

Undersökningen, tillhörande studien, sker genom en kvalitativ undersökningsmetod, med öppna observationer och intervjuer. Med öppna observationer menas att den iakttagna läraren vet att de ska observeras under sin idrottslektion. Åtta lärare i ämnet Idrott och hälsa har observerats under sina idrottslektioner för att ta reda på om de använder sig av individanpassad idrottsundervisning och i så fall vilka metoder de arbetar med. Vi har även intervjuat dem om deras syn på individanpassad undervisning. I och med att både observationer och intervjuer av lärare i ämnet Idrott och hälsa har genomförts, kunde resultaten sedan jämföras för att ta reda på om lärarna ifråga agerade som de sa. Intervjuerna spelades in på band och observationerna transkriberades. Då intervjuer bara speglar hur personen tycker och inte vad som egentligen sker, är observationer ett bra komplement för att upptäcka om respondenterna i verkligheten gör som de säger att de gör (Bell, 2000).

Ibland kallas den kvalitativa intervjun för ostrukturerad, med det menas att det finns få allmänna tillvägagångssätt för hur man genomför en intervju. Kvale menar att den kvalitativa forskningsmetoden är halv strukturerad, vilket har passat den valda undersökningen, då det innebär att det finns ett intervjuunderlag, men att intervjuaren under samtalets gång har möjlighet att förändra frågornas form och ordningsföljd om detta behövs för att följa upp den intervjuades svar. Den intervjumetod som använts har varit strukturerad och de frågor som valts har riktat sig till studiens syfte. Med hjälp av intervjuunderlaget har intervjuerna kunnat hållas på en tydlig kurs, men respondenterna har även fått fundera och göra tillägg. På så sätt har intervjuerna kunnat hållas knutna till syftet, men möjligheten har ändå funnits, att låta respondenterna göra vissa utsvävningar runt de valda frågeställningarna (Kvale, 1997).

Vid kvalitativa intervjuer har intervjuaren en utgångspunkt i att han/hon vill skapa förståelse för hur en viss samhällsföreteelse ser ut. I intervjuerna skapas en närhet mellan intervjuaren och respondenten, vilket kan innebära att respondenten skapar sig en uppfattning av intervjuaren, och det fenomen han/hon behandlar, och sedan försöker leva upp till de förväntningar han/hon tror att intervjuaren har. Detta kan hindra respondenterna från att uttrycka det de egentligen tänker och känner. Intervjuaren har därför en stor uppgift i att få fram de uppgifter som är respondentens egna. Detta gör man lättast genom att man verkligen går in i rollen som den intresserade lyssnaren och lägger fokus på den intervjuade (Holme & Krohn-Solvang, 1995).

Den kvalitativa forskningsintervjun kan jämföras med ett samtal, Kvale menar att skillnaden mellan ett vanligt samtal och en kvalitativ intervju är att forskaren här har ett specifikt syfte och det är att förstå respondentens livsvärld. Samtalet i intervjun är mellan två parter och det handlar om ett ämne som är av gemensamt intresse och kunskapen i den kvalitativa metoden utvecklas genom dialogen. Fördelarna med den kvalitativa metoden är att tankegångar, principer och synsätt kommer fram hos de intervjuade (Kvale, 1997).

## 4.2 Urval

Observationerna och intervjuerna är gjorda på två olika skolor. Undersökningen har innefattat åtta respondenter, lärare i År F-5. För att tydliggöra resultatet har vi valt att benämna respondenterna med lärare 1-8.

Lärare 1: Läraren är utbildad fritidspedagog, och har under flera år varit fotbollstränare i kommunen. Har under de senaste sex åren arbetat som lärare i ämnet Idrott och hälsa. Tränar seniorlaget i fotboll vid sidan om sitt jobb som fritidspedagog.

Lärare 2: Läraren är utbildad 1-7 lärare i ma/no, och har läst 20 p Idrott och hälsa. Har arbetat som lärare i ämnet Idrott och hälsa under tre år. Har själv alltid varit aktiv inom fotbollen. Innan arbetet som lärare i ämnet Idrott och hälsa för mellanstadiet på en skola i kommunen, hade läraren varit runt på lite olika ställen och vikarierat som lärare i ämnet Idrott och hälsa.

Lärare 3: Läraren är utbildad barnskötare har arbetat med barn och idrott under många år, och har undervisat i ämnet idrott sedan 1980. Har själv varit aktiv inom gymnastik sedan liten.

Lärare 4: Läraren är utbildad fritidspedagog, har 5 poäng i idrott. Har varit lärare i ämnet Idrott och hälsa i skolan lite till och från i de yngre åldrarna. Går in som lärare i ämnet Idrott och hälsa de år som det behövs, men hans huvudsakliga tjänst är på fritids, totalt har det blivit ca 5 år. Har både positiva och negativa erfarenheter från föreningsidrott, och har även varit ledare i brottning i 3-4 år.

Lärare 5: Läraren är utbildad 1-7 lärare i sv/so. Har även läst inriktning mot idrott, 20 poäng. Har haft idrott med klass i tio år.

Lärare 6: Läraren är utbildad 1-7 lärare i sv/so, har 15 poäng i idrott. Har haft idrott med klasser i nio år. Har stor erfarenhet av föreningsidrott, speciellt fotboll, där läraren både varit aktiv som spelare och ledare.

Lärare 7: Läraren är utbildad fritidspedagog, har läst ca 30 poäng idrott. Har haft idrott med klass i tre år. Har ett stort idrottsintresse, och har varit aktiv som barn inom många idrotter och som äldre även som ledare. Har varit ledare i jujutsu i 11 år.

Lärare 8: Läraren är utbildad förskollärare, har inte läst mer idrott än vad som ingick i förskollärareutbildningen 1971. Har haft idrott med förskoleklasser sedan 1975.

### **4.3 Genomförande**

Respondenterna kontaktades personligen och tid och plats för både observation och intervju bestämdes. Under observationerna användes inte videokamera, utan anteckningar gjordes utifrån ett visst antal punkter som kommer att redovisas under rubriken *Resultat av observationer*. Intervjuerna spelades in på band och varje intervju varade mellan 20 och 30 minuter.

### **4.4 Analys av observationer och intervjuer**

Observationerna skrevs rent, varpå det viktigaste ur varje observation plockades ut, med fokus främst på de problemformuleringar som tillhörde observationerna. Det vill säga huruvida lärarna använde sig av individanpassad idrottsundervisning och i så fall vilka arbetsmetoder de använde sig av, samt om det fanns några valmöjligheter under lektionen. Intervjuerna transkriberades så noggrant och ordgrant som möjligt. Känslostryck, såsom skratt, suckningar och utdraget tänkande har dock plockats bort, och fokus har lagts på att presentera den rena fakta respondenterna presenterade, för exempel se bilaga 1. Exemplet är en representativ transkription då undersökningen tydligt innefattar valda problemformuleringar. När transkriptionen var klar analyserades materialet och intervjudelen delades in med hjälp av de valda problemformuleringarna för att få en överblick av de viktigaste aspekterna kring vårt ämne och respondenternas tankar kring detta.

### **4.5 Etiska överväganden**

Vetenskapsrådet menar att det finns fyra huvudkrav för forskningsetiska frågor. Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Med informationskrav menas att intervjuaren ska informera respondenterna om att det är frivilligt att medverka, vad syftet är med undersökningen samt hur den sedan ska användas. Samtyckeskravet tar också upp deltagandet, då respondenterna själva ska få välja på vilka villkor de ska medverka. De har rätt att avbryta sitt deltagande utan att det ska få negativa effekter på dem. Konfidentialitetskravet innebär att uppgifterna om de intervjuade ska behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem, detta på grund av att det ibland i en

intervju kan uppkomma känsliga uppgifter om respondenterna. Innan intervjuerna spelades in på band fick vi respondenternas medgivande, och det förklarades även att de intervjuade skulle få vara anonyma. Respondenterna ska informeras om att uppgifterna som kommer fram i undersökningen bara ska behandlas utifrån forskningens syfte, detta är det sista kravet, nyttjandekravet. De intervjuade informerades om detta, och även om att materialet skulle raderas efter undersökningens slut (Vetenskapsrådet, 2002).

## **5 Resultat**

Resultatet är uppdelat i observationer och intervjuer, då båda dessa har förekommit i undersökningen. I intervjudelen återkopplar vi vissa citat till observationsdelen.

### **5.1 Resultat av observationer**

Observationerna är gjorda utifrån ett antal punkter, se bilaga 2, för att belysa på vilket sätt lärare arbetar med individanpassad idrottsundervisning. Det vi främst observerade var om lärarna i ämnet Idrott och hälsa använde sig av individanpassad idrottsundervisning samt vilka metoder de i så fall arbetade med, det vill säga om det fanns några valmöjligheter för eleverna under lektionerna.

#### **5.1.1 Observation 1**

Klassen består av två andraklassare, sammanlagt 18 elever. I uppvärmningen springer barnen runt till musik, inga särskilda rörelser görs, det är helt fritt. Aktiviteten är hög. Planen delas sedan in i tre områden, där barnen ska spela innebandy, basket och träna satsbräda. Läraren delar in eleverna i tre grupper och gör en grupp, med vad han själv kallar, de största ”tupparna” det vill säga de som spelar ett tufft spel. Sedan görs en ”lugn” grupp med bara flickor och till sist en ”mellangrupp” med resterande elever. Grupperna tränar sedan i intervaller om cirka fem minuter på varje station. Läraren följer hela tiden med den grupp där spelet är tuffast, genom de tre olika stationerna, och ger dem nya direktiv emellanåt. De andra grupperna, som räknas som lugnare får inte samma uppmärksamhet och gruppen med bara

tjejer, får i princip klara sig helt själv. Detta resulterar i att läraren aldrig märker om tjejerna gör ”rätt” eller ”fel” på satsbrädan. Aktiviteten under passet är hög, alla deltar i den mån de kan.

Lärare 1 delar in barnen i grupper efter förmåga vilket kan tyda på att läraren tänker individanpassat, eftersom det ger barnen en möjlighet att träna med andra som befinner sig på ungefär samma nivå som de själva. Han väljer att sätta de tuffaste spelarna i samma grupp, och de lite lugnare barnen i andra grupper. Vad det gäller satsbrädan, ger han inte barnen några valmöjligheter, utan visar tydligt hur de ska göra. Basketen och innebandyn har dock inga strikta direktiv, vilket kan tolkas som att barnen har möjlighet att spela som de själva vill, alltså att det ges valmöjligheter. Läraren är aktiv i gruppen med de tuffaste spelarna, det är där han befinner sig större delen av lektionen. Han går till exempel in och avbryter deras spel för att säga till att klubban inte får vara för hög, annars görs inga förändringar under spelets gång.

### **5.1.2 Observation 2**

Klassen består av en femteklass med 24 elever. Läraren har redan innan passet ritat upp instruktioner på vad som ska tas fram och hur det ska placeras. Barnen delas sedan in i grupper med hjälp av en kortlek, det vill säga alla som drar ess hamnar i samma grupp, och barnen får sedan plocka fram varsin station. Läraren visar sedan banan, och visar även de olika alternativen som finns vid varje station. Vid balansgången kan man till exempel välja mellan att gå på den bänk som ligger med den breda sidan uppåt, eller den bänk som ligger med den smala sidan uppåt. Läraren cirkulerar hela tiden runt banan och ger barnen beröm för sina individuella insatser.

Lärare 2 är väldigt tydlig i sina instruktioner och delar in barnen slumpvis i olika grupper. Läraren är aktiv och går hela tiden runt banan för att berömma barnens insatser. Det finns valmöjligheter för barnen, då de kan välja antingen ett lite lättare eller ett lite svårare alternativ att utföra de olika stationerna på, vilket tydligt tyder på att läraren har planerat lektionen utifrån ett individanpassat perspektiv. Hon ger alla barnen möjligheten att lyckas, eftersom de själva kan välja grad på utmaning, exempelvis finns det två olika svårigheter på balansgången.

### **5.1.3 Observation 3**

Klassen består av två förskoleklasser, sammanlagt 26 barn. När alla är på plats samlas barnen i en ring och börjar passet med att stretcha alla muskelgrupper i cirka 30 minuter. Alla eleverna deltar, även om aktiviteten inte är hög. Därefter delas barnen in slumpmässigt i grupper och läraren ber dem plocka fram de redskap som ska användas vid de olika stationerna. Många barn glömmer vad de ska plocka fram och plockar istället fram det de helst vill använda på lektionen, därför får läraren själva styra upp och plocka fram det som behövs. Vid varje station finns bara ett redskap, vilket resulterar i att bara ett barn åt gången kan vara aktivt och det blir snabbt långa köer på 10 – 12 barn som står och väntar. Hinderbanan varar i cirka 10 minuter, innan det är dags för avslappning.

Lärare 3 delar in barnen slumpmässigt i olika grupper, vilka sedan splittras eftersom de aldrig fungerar som läraren har tänkt. Barnen jobbar sedan själva med hinderbanan. I och med att läraren aldrig visar tydligt hur hinderbanan ska utföras, kan man se det som att barnen har möjlighet att ta sig över hinderbanan på valfritt sätt. Dock får man aldrig den känslan, eftersom lektionen i övrigt brister så starkt i ledarskap och upplägg, och det bara finns en form av redskap vid varje station. Dessutom är barnen så pass små, att det känns som att de hade behövt lite tydligare instruktioner för att överhuvudtaget kunna fundera kring alternativa metoder att ta sig runt banan.

### **5.1.4 Observation 4**

Klassen består av en försteklassare med 8 barn (de har idrott i halvklass). Instruktionerna under följande övning är så svåra att inte ens observatören förstår. Barnen förstår inte heller, läraren uppmärksammar att det inte går som han tänkt och måste då bryta och förklara tre gånger innan alla barn förstår, detta leder till att barnen tappar koncentrationen. När läraren sedan ska bilda lag visar han att han har genusperspektivet i åtanke, genom att dela upp lika många pojkar som flickor i varje lag. I det ena laget fungerar passningarna bra, i det andra är det bara hälften som är aktiva. När övningen inte fungerar som han tänkt sig bryter han för drickspaus. I nästa övning ger läraren olika direktiv, men det ser inte ut som om han bryr sig ifall barnen följer dem eller inte. Detta på grund av att större delen av gruppen inte gör som han säger.

Lärare 4 tänker på genusperspektivet när han delar in barnen i grupper. Trots att det inte ges några valmöjligheter under lektionen kan barnen vara med i de flesta övningarna på sina egna villkor. Men aktivitetsnivån under lektionen är otroligt låg och läraren lägger inte märke till barnen, då de gör andra saker än vad hans direktiv är. Kanske har han tänkt på elevernas enskilda behov när han delat upp klassen i halvklass.

### 5.1.5 Observation 5

Gruppen består av både tvåor och treor (halvklass från båda klasserna). Tillsammans är det 20 barn. De har bestämda platser i salen. Under uppvärmningen är alla aktiva, de leker landskepp-hav och läraren väntar med att säga nästa ställe de ska springa till, tills alla kommit till rätt plats. Huvudövningen är hinderbana, hon delar in klassen i grupper och berättar vad de ska ta fram. Hon delar upp klassen i två grupper genom att räkna 1, 2, 1,... osv. Hon instruerar barnen hur de ska springa i hinderbanan. En grupp vilar medan den andra gruppen springer i hinderbanan i fem minuters intervaller. Alla är delaktiga och gör sitt bästa. Läraren hjälper till vid den stationen som barnen *måste* ha hjälp. En del barn behöver även hjälp på andra redskap, men dem kan hon bara hjälpa när det blir tid över. Barnen plockar sedan bort den station de plockade fram och sätter sig sedan på sin plats. Som avslutning har hon en stafett där alla är delaktiga och hejar fram varandra.

Det är svårt att avgöra om lärare 5 tänker individanpassat eller inte. Kanske är redan gruppen indelad på ett individanpassat sätt i och med att det är blandat tvåor och treor. Hinderbanan kan springas på "valfritt" sätt, vid handstående finns även tre alternativ. Man kan dock inte säga att barnen har några valmöjligheter, då det bara finns en form och höjd av alla redskap och vid räcket och plinten är det en speciell övning som ska göras. Läraren är under hinderbanan placerad vid ett svårt moment, och kan då inte hjälpa eleverna vid de andra redskapen.



### **5.1.6 Observation 6**

Klassen består av en femteklassare med 20 barn. Läraren delar in lagen genom att räkna 1, 2, 3, 4. 1 och 2: or blir ett lag och 3 och 4: ror blir ett lag. Barnen räknar ut hur de ska sitta och flyttar runt i ringen för att få vara med sin kompis. Under uppvärmningen märker man tydligt hur killarna tar för sig mer än tjejerna. Fyra tjejer är nästan helt inaktiva, då det ser ut som om de är bollrädda. När det ena laget får poäng klagar killarna högljutt på att det är ojämna lag, de anser att lagen är ojämna på grund av att det är fler killar i det laget som fick poäng. Eleverna ska sedan ha handbollsträning, i första övningen delar läraren upp dem killar och tjejer var för sig. I nästa övning delar hon upp lika många tjejer som killar i varje lag. Under genomgången poängterar hon att det inte bara är de som kan handboll som ska spela, utan att de snarare ska lära dem som inte kan, hon säger också att detta är övning och inte match. Efter en stunds spelande säger läraren att killarna måste passa tjejerna också. Aktiviteten varierar, det är främst fyra tjejer som är inaktiva. Inför nästa övning delas nya lag in och de som inte vill spela mer handboll får gå in i en annan sal och göra vad de vill. Fyra elever (två killar och två tjejer) väljer att lämna handbollen och de är i princip inaktiva resten av lektionen.

Lärare 6 tränar handboll under större delen av lektionen. När hon delar in lag gör hon på olika sätt, men främst har hon genusperspektivet i åtanke. Först delar hon på tjejerna och killarna, förmodligen främst för att tjejerna ska få en chans att ha bollen. I nästa övning delar hon upp lika många killar som tjejer i varje lag, troligtvis för att få så jämna lag som möjligt. De tjejer som är bollrädda är dock inte delaktiga under någon av övningarna. I slutet av lektionen finns valmöjlighet att gå in i en annan sal och göra någon annan aktivitet, detta tolkas dock som att de inte behöver göra någonting resten av lektionen.

### **5.1.7 Observation 7**

Klassen består av en fjärdeklassare med 21 barn. Under uppvärmningen är alla delaktiga. När de sedan ska stretcha gör vissa barn fel, men detta lägger inte läraren märke till. Grupperna delas in under hela lektionen efter hur barnen står, ingen speciell tanke finns bakom indelningen. Läraren säger att man ska göra snabba passningar så att så många som möjligt får bollen. Största delen av eleverna är aktiva, men vissa får bara ett fåtal passningar under övningen. Under lektionen hinner läraren med några olika övningar med handbollstema.

Under en av övningarna är det många av eleverna som inte förstår uppgiften. Läraren blåser och berättar igen vad de ska göra och eleverna försöker ytterligare en gång, men även denna gång blir övningen inte som läraren tänkt sig och han får blåsa av och förtydliga ännu mera. Övningen går ganska bra tillslut. Under en skottövning blir barnen lite inaktiva, då de glömmer att hämta bollen efter att de kastat iväg den.

Lärare 7 instruerar under hela lektionen, när de inte förstår eller när övningarna blir försvåra går han in och antingen förtydligar eller byter övning. De grupper som delas in sker slumpvis. Under lektionen finns inga direkta valmöjligheter, men övningarna kan i princip göras på elevernas individuella sätt. Det finns inga uppgifter som utmanar eleverna, vilket resulterar i att de flesta klarar av övningarna.

### **5.1.8 Observation 8**

Klassen består av en förskoleklass med 14 barn. Det är två lärare under lektionen, men det är bara en av lärarna som håller i lektionen. Under uppvärmningen springer alla barnen till musik, alla barn är delaktiga och aktiviteten är hög. De samlas i en ring i mitten och läraren delar in barnen i par. Varje par plockar fram ett redskap var. Barnen börjar redskapsbanan på den station de plockat fram. En station (armgången) som är svårare och längre än de andra stationerna bildar lång kö. Detta för med sig en lång väntan och inaktivitet. Banan är på en nivå som alla barnen klarar av. Vid nästa övning är det samarbete som är i fokus, barnen springer till musiken och när musiken tystnar berättar läraren hur många barn som ska stå i varje rockring.

Lärare 8 ger barnen direktiv under hela lektionen och hennes kollega är aktiv under hela lektionen. Läraren visar hur redskapsbanan ska göras, det är en speciell övning som ska göras vid varje redskap. Då barnen övar rörelser som hoppa, åla och rulla klarar samtliga barn av banan, men på sitt eget vis. Det känns inte som att övningarna utmanar barnen, men de flesta klarar av övningarna.

## 5.2 Resultat av intervjuer

Intervjuerna är gjorda efter ett antal frågor, se bilaga 3. Efter vad som framkommit under intervjuerna, ansågs det passande att presentera resultatet i ett antal teman. Syftet med detta är att tydligt visa vilken syn lärare har på individanpassad idrottsundervisning, hur de väljer att arbeta med det, och vilka metoder de i så fall använder sig av, och slutligen att få en överblick av vad respondenterna anser vara möjligheter och svårigheter med individanpassad idrottsundervisning, som framkommit under intervjuerna.

### 5.2.1 Lärarnas resonemang kring individanpassad idrottsundervisning

De flesta lärare verkar uppfatta individanpassad idrottsundervisning som väldigt komplicerat och att man ska använda sig av en utarbetad lektionsplan för varje enskild individ.

Det som man utgår ifrån är att alla ska försöka röra sig liksom och vara med men inte att man kanske just, jag känner inte det i alla fall jag har dem en gång i veckan och jag hinner inte riktigt med att liksom både få igång hela gruppen och sen hålla någorlunda hyfsad ordning på den att den funkar, och sen gå in på enskilda elever/---/man tänker individ så är det en person. (Lärare 7)

En del har även uppfattningen att individanpassad idrottsundervisning endast vänder sig till de lite ”svagare” eleverna och att idrottslektionen ska utformas efter deras behov och möjligheter.

Det tycker jag är ganska självklart, att man försöker hjälpa dem som inte kan. (Lärare 3)

Individanpassad idrottsundervisning, det måste ju beroende på om det finns något särskilt behov så måste man ju utgå ifrån varje barn, sen samtidigt måste man ju se till hela gruppen, man måste ju se på vad behovet ligger i gruppen. (Lärare 8)

Jag ser mycket mer till dem som inte är så duktiga. (Lärare 2)

Under ovanstående respondenters lektioner finns aldrig några alternativ på enklare övningar vid de olika stationerna, som hjälp till de ”svagare” eleverna. Inte heller cirkulerar lärarna runt banan för att hjälpa barnen i allmänhet, utan de sköter sig helt själva, vilket resulterar i bland annat långa köbildningar.

När vi pratar om individanpassad undervisning och hur man planerar anser majoriteten av respondenterna att det är gruppen, snarare än individen, som är viktigast när de gör sina planeringar. Två av de intervjuade resonerar på följande sätt angående lektionsplanering:

Jag kan inte påstå att jag sätter en individuell utan jag sätter ju hela gruppen. (Lärare 8)

Man försöker ju ändå liksom så att alla ska vara med och så kunna klara det på sitt sätt och kämpa och liksom det är alltid grunden att man gör sitt bästa, det är liksom det är det som räknas att man gör sitt bästa det har det alltid gjort ju. (Lärare 7)

Lärarnas syn på individanpassad idrottsundervisning påverkas även av deras tidigare idrottsliga bakgrund, då deras erfarenheter och upplevelser speglar sig i deras eget sätt att undervisa i ämnet Idrott och hälsa.

Individer som har negativa upplevelser av idrott i sin bakgrund, väger in detta i sin nuvarande idrottsundervisning och undviker att detta ska upprepas under deras lektioner.

Jag vet ju själv när jag gick i skolan, så var det väldigt mycket prestation, prestation, prestation. Nu var ju jag den som tyckte att det var jättekul och ta tider och alltid ville vara bäst/.../Jag har vänt lite på min egen syn och sett till dem som gick i min klass och som inte hade det så lätt och vad de tyckte. (Lärare 2)

Under observationen på lärare 2 finns det olika alternativ vid vissa stationer, för att det ska passa alla elever. Vid stationen för balansgång kan man antingen välja bänken med den breda sidan upp, eller bänken med den smala sidan uppåt.

Har lärarna däremot upplevt mer positiva sidor av idrott, påverkar detta deras undervisning.

Har väl bakgrund som, ja, började som fotbollsspelare som alla gör i småstäderna/.../och det gick ju inget vidare så att säga så man var avbytare i reservlaget tillslut. Började med brottning av en ren slump och det var kul. Bakgrunden har ju självklart påverkat mig. Jag har både positiva erfarenheter och även negativa erfarenheter så att säga. När man var så att säga avbytare i reservlaget så att säga och inte kände att man inte fick det där stödet, man gjorde fel men ingen talade om varför då och så likadant på andra hållet då när man fick. Man kanske inte var världens bästa brottare men fick all stöd och hjälp ändå så man förstod hur man skulle göra. (Lärare 4)

Lärare 4 säger under intervjun, att hans erfarenheter av föreningsidrott, var att han upplevde det negativt att inte få veta vad han gjorde fel vid utövandet av vissa särskilda övningar. Under sin lektion, tillrättavisar han dock aldrig de barn som utför övningarna fel, utan låter dem fortsätta att göra som de själva vill.

Det är också tydligt att individernas egna aktivitetsområden inom idrott speglas i idrottssalen.

Jag tror jag har väldigt mycket nytta av jujutsun och den utbildningen jag har gått där. Det finns ingen form av utslagning där, att man inte platsar i laget. (Lärare 7)

Eftersom jag är fotbollstränare så har jag ju mycket med mig därifrån. Jag kör ju kanske inte de specifika träningsmomenten som man gör i fotboll, men jag använder ju samma grupperingar kan man säga. (Lärare 1)

### **5.2.2 Lärarnas resonemang kring hur man kan arbeta med individanpassad idrottsundervisning.**

Många menar att det är viktigt att lägga undervisningen på olika nivåer, för att utmana alla, och för att alla ska kunna känna att de klarar momenten. Det ska finnas olika alternativ, olika vägar att nå ett mål.

Vi kan slå kullerbyttor om vi vill, annars kan vi göra något annat, rulla till exempel. Kullerbyttan är ju bara ett förslag. Man kan rulla och visa på andra saker man gör istället. (Lärare 3)

Man kan inte lägga sig på en nivå tycker inte jag i idrott där alla, att alla kan och inte mer utan de som är duktiga måste få utmanande uppgifter. Det är som när jag har räck och åh ringar, vad är det mer räck, ringar och plint. Att man måste hela tiden, alltså de som är duktiga ska inte få hålla på med sånt som de redan kan utan de måste ha utmanande uppgifter och göra svårare grejer än dem som knappt vågar göra ett överslag på räck. (Lärare 5)

Under observationen med lärare 5 finns det dock aldrig några alternativ till just plint och räck, utan uppgiften är densamma för alla elever.

Flertalet är överens om att det blir mer fokus på gruppen i de lägre åldrarna, det vill säga att man mer ser till gruppens behov än till den enskilda individen. Ändå försöker lärarna till så stor del som möjligt låta eleverna idrotta på sina egna villkor.

De flesta lärarna tror att individanpassad idrottsundervisning ger eleverna en positiv syn på idrott, de får känna att de duger och de är aktiva även om de inte är så duktiga.

Vi jobbar mycket med att det ska vara roligt, även om inte alla är lika duktiga och att man kan bli bättre om man får vara med och träna. Jag tror att det är viktigt. (Lärare 3)

Under observationen med lärare 3 är svårt att avgöra huruvida barnen upplever lektionen som rolig, och att de får vara med och träna, då själva aktiviteten under lektionen endast varar i 10 minuter av de schemalagda 60. Större delen av dessa 10 minuterna står eleverna i kö till det svåraste momentet på banan.

Jag tycker att all gymnastik ska vara lustfyllt, den ska ge barnen möjlighet till väldigt mycket rörelse så de får röra på hela kroppen och att man varierar hela tiden. (Lärare 8)

Respondenterna anser att lagindelning är ett bra och enkelt sätt att individanpassa idrottsundervisningen. De flesta har genusperspektivet i åtanke då de delar in barnen och ser till att få lika många killar som tjejer i varje grupp. Andra skiljer på killar och tjejer helt och hållet och låter dem idrotta i varsin del av salen. Oftast sker en sådan lagindelning när det är bollspel som står på schemat, eftersom tjejer oftare tenderar att ha en viss bollskräck. Lagindelningen kan också ske rent slumpmässigt.

När det gäller genus har jag väl märkt innan att ibland kan det vara bra att ha bara, rena tjejlag just därför att killarna tar för sig, de tror att de kan. Tjejerna tror inte alltid att de kan och då kan de vara bra att ha många flickor i ett lag. (Lärare 4)

Slutligen kan barnen även delas in efter deras olika kunskaper inom aktiviteten ifråga.

Har man bollspel, så låter jag de största tupporna möta varandra, för att de andra eleverna ska kunna komma fram lite mera, annars kör man över dem som är lite mer försiktiga. (Lärare 1)

Lärare 1 delar in de killar som spelar tuffast i en grupp, de tysta tjejerna i en annan, och resten av barnen i en tredje grupp. Han följer dock bara med gruppen med killarna, ”tupparna”, runt på de olika stationerna. Resten av klassen får i stort sett sköta sig själva, utan några som helst direktiv, och får då inte heller någon feedback eller något beröm för det de gör.

Tanken bakom gruppindelning efter genus eller barnens olika förmågor, är genomgående att lagen ska vara så jämna som möjligt för att alla ska kunna få känna sig duktiga och att idrottsundervisningen blir en utmaning för alla.

### **5.2.3 Lärarnas uppfattning om svårigheter kring individanpassad idrottsundervisning.**

De största svårigheterna vad det gäller resurser, tycks ligga i personalresurser och barngruppens storlek.

Ja hindret för individanpassat är egentligen att man skulle behöva vara två, är det idrott det gäller?, när det är idrott därför att då skulle man behöva dela på sig när, om vi nu tar undervisningen i räck. Att dem som knappt vågar göra överslag behöver ju liksom träna på det då skulle jag behöva va med dem samtidigt som jag skulle behöva vara med dem som har utmanande uppgifter. Och det är ju lite svårt, då får man ju liksom, ja man får ju välja på ett ställe. Det hade varit mycket lättare om man hade varit två, för då hade man kunnat utveckla det bättre. (Lärare 5)

Under lektionen med lärare 5, när barnen tränar redskap/hinderbana, finns det ett redskap som läraren *måste* befinna sig vid, och hon har då inte möjlighet att hjälpa barnen som tränar vid de andra redskapen.

Vad det gäller barngruppens storlek, var det uppenbart att detta spelade stor roll när det handlade om att individanpassa idrottsundervisningen.

Du kan ju tänka, en liten gymnastiksal och du har 28 elever själv. Det har man ju haft någon gång. Då är man inte så säker på att individanpassa, då får man ju försöka köra ändå. (Lärare 1)

Någon upplever även att i situationer som uppstår, då det visar sig att något barn har motoriska problem, finns det sällan resurser för att hjälpa barnet i fråga. Då får man försöka

finna nya lösningar, som att till exempel ta hjälp av föräldrarna för att reparera barnets motoriska svårigheter.

#### **5.2.4 Lärarnas uppfattning om möjligheter kring individanpassad idrottsundervisning.**

Majoriteten av respondenterna tycker det är bra med individanpassad idrottsundervisning, eftersom alla kan vara med på sina villkor. De tror även att elevernas idrottsintresse ökar. Individanpassad idrottsundervisning utmanar och sporrar de duktiga eleverna, samtidigt som de svaga får en chans att vara med.

Eleverna får möjlighet att utvecklas i sin egen takt utan att hämmas av dem som är duktigare eller sämre. Eleverna får bättre självförtroende. Oftast blir det roligare. Det blir mer utmanande framförallt för de duktiga. De lär sig mer. (Lärare 5)

En del av respondenterna tänker främst på de svaga eleverna när de tänker på individanpassad idrottsundervisning och dess möjligheter. Att det är de eleverna som har mest fördelar eftersom de då får känna att de duger.

För barnen, möjligheter jag tror ju dom kan få en positivare bild till idrott absolut och röra sig och liksom känna att dom duger också för jag menar det vill ju alla barn det vill ju vuxna med känna att dom duger till liksom och klarar av saker och ting. Så är det ju även om man tycker, ofta för att man tycker det är tråkigt är för att man tror eller har upplevt att man inte reder ut detta eller klarar det så det tror jag absolut, så egentligen så finns det ju bara, i det stora hela så är det ju bara möjligheter liksom. (Lärare 7)

Att man är en idrottslärare som kan se alla, och kan se att en del har svårt för vissa grejer och även *varför* de har det och försöka hjälpa dem på den nivån de befinner sig på. Jag tror att det är viktigt, så att man inte bara ser till de duktiga idrottskillarna. (Lärare 3)

Har man möjlighet till det och så tror jag absolut att de blir mer positivt inställda, att det inte blir för svårt och att det är på deras nivå helt klart. (Lärare 6)

Ja, har man resurser för det, så tror jag framför allt att man kan tända lågan för dem, som så att säga ligger sist i idrotten. (Lärare 1)



Flertalet av lärarna säger att om barnen inte får en chans kommer de tycka idrott är tråkigt. Men får de chansen att utvecklas inom idrott och vara med på sina egna villkor påverkar det eleverna positivt.

## 6 Diskussion

I de två följande rubrikerna, resultatdiskussion och metoddiskussion, kommer vi att koppla resultatet till tidigare forskning om ämnet samt resonera kring metodens påverkan på resultatet.

### 6.1 Resultatdiskussion

Det verkar som om lärare i ämnet Idrott och hälsa idag har väldigt olika syn på vad individanpassad idrottsundervisning egentligen betyder, och många lärare anser att det handlar om att fokusera på de ”svagare” eleverna och att planera lektionerna utifrån deras kunskaper. Detta kanske beror på att det i Lpo 94 står att utbildningen ska vara likvärdig. Med detta menas att skolan har ett särskilt ansvar för de elever som har svårt att uppnå målen. Imsen menar att undervisningen ska vara stimulerande för alla elever och de ska få utvecklas i sin egen takt (Imsen, 2000). För att eleverna ska kunna utvecklas är det viktigt att de övar på sådant som ligger precis på gränsen till det de klarar av (Engström m.fl., 1996).

Vi upplever att det är väldigt få lärare som bryter aktiviteter som av någon anledning inte går som de ska, för att ändra på exempelvis regler, deltagare eller material, för att få upp aktiviteten hos barnen. Många lärare stoppar aktiviteter, för att verbalt förmedla hur eleverna ska göra för att spelet/leken ska flyta på bättre och aktivera alla deltagare, men väldigt få gör konkreta ändringar. Vi har då kunnat se att dessa verbala förslag, sällan leder till bättre resultat, eftersom barnen fort glömmer bort det läraren har sagt, och rent naturligt fortsätter agera som de gjorde innan. Följden av detta, har i många fall blivit att lärarna har ”gett upp” situationen, och låtit eleverna fortsätta aktiviteten som de själva vill. Halling har utarbetat en modell som vi tror lärare i ämnet Idrott och hälsa skulle ha stor nytta av. Med det så kallade spelhjulet kan övningen anpassas till elevernas olika förmågor samt få upp aktiviteten, för att få så många elever som möjligt aktiva (Halling, 2005).

Det har framkommit under undersökningen att respondenternas tidigare idrottsliga bakgrund och upplevelser påverkar deras sätt att undervisa i ämnet Idrott och hälsa och de kan bland annat dra nytta av sina ledarutbildningar. Detta har även kommit fram ur tidigare forskning. Larsson och Redelius skriver att de uppfattningar lärare i ämnet Idrott och hälsa har om idrott är baserade på deras personliga upplevelser i ämnet idrott. Det framkom även att lärare i ämnet Idrott och hälsa har en stark idrottsidentitet, där idrotten präglar eller har präglat större delen av lärarens liv (Larsson & Redelius, 2004).

Respondenterna ställer sig relativt positiva till att individanpassa idrottsundervisningen, men de ser många hinder på vägen, såsom brist på resurser, personal och tid. Många uttrycker en önskan om att de skulle behöva resurser för att kunna anpassa den fysiska aktiviteten till elevernas förmåga i en större utsträckning. De anser att det ligger mycket arbete bakom att klara av att individanpassa idrottsundervisningen och talar även om att göra en planering för varje enskild individ, inför varje idrottslektion. Vi upplevde att respondenternas tankar kring individanpassad idrottsundervisning, inte alltid stämde överens med hur de arbetade under lektionerna. Under intervjuerna var det flera lärare som talade mycket om hur de arbetade med att anpassa de fysiska aktiviteterna efter elevernas behov, men vid tidigare genomförda observationer upplevde inte vi att det var många som hade valmöjligheter under sina idrottslektioner.

När vi frågar om möjligheterna kring individanpassad idrottsundervisning är näst intill alla positiva, detta på grund av att alla elever då kan vara med och delta på sina villkor. Lärarna tror även att elevernas idrottsintresse ökar, samt att man med en anpassad idrottsundervisning kan sporra duktiga elever samtidigt som de svaga får en chans att vara med. Förvånansvärt nog är respondenterna mycket medvetna om att en individanpassad idrottsundervisning bara är till fördel för eleverna, men ändå använder de flesta sig inte av det. Kanske kan detta kopplas till att väldigt många av respondenterna bara har läst lite idrott under sin utbildning. I kursplanen för Idrott och hälsa framgår det att varje elev ska ha rätt att utvecklas samt känna glädje av att göra framsteg och övervinna svårigheter och kärnan är att eleverna ska utvecklas på sina individuella villkor.

De intervjuade pratade mycket om lagindelning och hur de delar upp klassen vid olika övningar. En del lärare delade upp eleverna slumpvis, men oftast var tanken att grupperna

skulle bli så jämna som möjligt. Detta skedde främst på två olika sätt, antingen efter genus eller efter barnens olika förmågor. Gruppindelningar skriver även Annerstedt om, då han menar att läraren ofta delar in klassen i grupper efter kön (Annerstedt, 2001). Men under observationerna upplevde vi snarare att lärarna valde att blanda pojkar och flickor, så att det i så stor utsträckning som möjligt blev lika många pojkar som flickor i varje lag.

Näst intill alla respondenter poängterar att idrott ska vara roligt. De menar, att om barnen inte får en chans att utvecklas, kommer de tycka idrott är tråkigt. Får de dock chansen att utvecklas inom idrott, och delta på sina egna villkor, kommer detta att påverka dem positivt. Under observationerna är det dock få av lärarna som ger eleverna valmöjligheter, och utan det blir det svårt för alla elever att utvecklas, då det kan vara en stor spridning på barnens mognadsnivå i en klass med jämnåriga elever. Skillnaderna kan ligga i deras kunskaper, färdigheter och förutsättningar (Nordlund, Rolander & Larsson, 2001). Om eleverna ska tycka att lektionen är rolig, måste upplevelsen fokuseras under lektionerna och läraren måste lägga tyngdpunkt på elevernas egna framsteg och förbättringar (Annerstedt, 2001). Dessa upplevelser har även betydelse i framtiden, då positiva upplevelser under idrottslektionerna kan leda till att eleverna aktiverar sig på fritiden (Huitfeldt m.fl., 2002).

Lärare 3 säger på frågan om vilka möjligheter individanpassad idrottsundervisning har: ...”idrottsläraren måste se alla och hjälpa eleverna på den nivå de befinner sig på. Så att man inte bara ser till de duktiga idrottskillarna”. Det är viktigt att läraren i Idrott och hälsa har förståelse för hur barnen tänker på den nivå de befinner sig (Engström, 1988). Läraren måste vara medveten om elevernas olika behov och se till att alla eleverna känner sig ”sedda” och att de känner sig lika viktiga, vilken idrottslig nivå de än befinner sig på. Uppgiften för läraren i ämnet Idrott och hälsa är att locka barnen till rörelse och planera för hur varje elev ska kunna arbeta för att utvecklas (Engström & Redelius, 2002). För att kunna ge eleverna lämpliga uppgifter är det viktigt att läraren iakttar elevernas motoriska färdigheter (Grindberg & Langlo Jagtøien, 2000). Även den sociala utvecklingen har stor betydelse för hur lärare i ämnet Idrott och hälsa bör anpassa den fysiska aktiviteten efter barnens förmåga (Engström, 1988). Här är dock olika teoretiker oense om hur den sociala utvecklingen påverkas. Piaget (1968) menar att den sociala utvecklingen sker i olika stadier som handlar om hur barnen ser på sig själva och sin omgivning samt hur de klarar av att sätta sig in i andra människors situationer. Vygotskij (1999) kritiserar detta synsätt och anser att det är miljön runt omkring oss som påverkar hur tänkandet utvecklas. Han menar vidare att undervisningen har en social

karaktär som påverkas av omgivningen och av våra tidigare upplevelser. Det viktiga är att förstå att barn utvecklas olika både motoriskt och socialt. Och av den enkla anledningen måste idrottslektionerna individualiseras.

Det är olika bland respondenterna huruvida deras uppfattningar kring ämnet Idrott och hälsa, ger ett praktiskt genomslag i deras undervisning, vilket vi kommer att tydliggöra genom några exempel:

Lärare 3 säger att lektionen ska vara rolig och att man kan bli bättre när man tränar, men under observationen är aktiviteten så låg att vi upplever att det varken kan vara roligt eller lärorikt.

Lärare 7 är mycket medveten om att han inte använder sig av individanpassad idrottsundervisning och talar istället om att alla ska försöka röra på sig, och att det viktigaste är att man kämpar och gör sitt bästa. Under nästan hela hans lektion är alla delaktiga. Han uppmuntrar och peppar under hela lektionen, förmodligen för att alla ska kämpa och känna sig ”sedda”.

Lärare 5 säger att man inte kan lägga sig på en nivå där alla kan och inte mer, med andra ord förespråkar hon valmöjligheter och anser att eleverna hela tiden ska bli utmanade. Trots detta finns det få valmöjligheter under hennes lektion. När vi pratar om svårigheter med att individanpassa idrottslektionerna, säger hon att man skulle behöva vara två för att utveckla lektionerna bättre, eftersom hon upplever det svårt att hjälpa dem som knappt vågar och de som behöver utmanande uppgifter, samtidigt.

Konsekvenserna av resultatet skulle kunna bli minskat fysiskt intresse hos eleverna. Vi tror att bristen på behöriga lärare i ämnet Idrott och hälsa har en negativ inverkan på individanpassad idrottsundervisning, då de inte har kunskaper kring området. Kanske är det så att ämnet Idrott och hälsa inte prioriteras lika högt som övriga ämnen och därmed satsar skolorna inte så mycket på vidareutbildning för lärare som undervisar i ämnet. Om skolorna kunde erbjuda lärare i ämnet Idrott och hälsa att ta del av ny forskning om ämnet och hur undervisningsmetoderna ändras, tror vi att det skulle kunna leda till en bredare och mer positiv syn på individanpassning.

Under studiens gång observerade vi att det inte lades något fokus på hälsoaspekten under de lektioner vi deltog i, utan lektionerna var planerade utifrån den idrottsliga aspekten. Enligt Lpo94 ska eleverna efter genomgången grundskolan ”ha grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön” (Lpo94, 1998, sida 12). Genom att låta barnen sätta sig in i sin egen hälsosituation, och få dem att förstå vikten att tänka på vad man äter och att man motionerar, kanske vi kan få dem att ta större ansvar för sin fysiska aktivitet. Om eleverna förstår att fysisk aktivitet i ett livslångt perspektiv, kan gynna deras hälsa och välmående, kanske detta kan sporra dem till att hålla sig mer aktiva, under skoltiden såväl som på fritiden.

Våra förslag på fortsatta studier, är att vi hade velat observera och intervjua fler personer, gärna i olika delar av landet, så att resultatet blivit bredare. För att få ett mer generellt resultat hade det också varit bra om vi hade kunnat göra flera observationer av de lärare vi valde att intervjua. Det hade även varit intressant att studera det ämne vi valt för vårt arbete, sett ur elevernas synvinkel, hur de resonerar kring individanpassad idrottsundervisning och hur de tror att det påverkar dem.

## **6.2 Metoddiskussion**

Observationerna genomfördes innan intervjuerna, för att så lite som möjligt påverka lärarnas lektionsplanering. Tanken är, att om lärarna från början hade vetat vilket ämne som skulle behandlas, skulle detta kunnat ha spelat in då de planerade sin undervisning, och då skulle inte resultatet av observationen bli lika objektivt. En viss påverkan fanns säkerligen ändå, vad det gäller lärarnas lektionsplanering, på grund av det faktum att de var medvetna om att de observerades, även om de inte från början visste i vilket syfte observationen utfördes.

Hade endast intervjuer genomförts i undersökningen, hade jämförelser mellan respondenternas tankar kring individanpassad idrottsundervisning, med den verklighet de arbetade i, det vill säga hur de faktiskt tillämpade individanpassad undervisning under sina lektioner, inte kunnat utföras. Dock kunde vi uppleva att, för att få en större helhet och därmed en mer rättvis bild av respondenternas arbete kring individanpassad idrottsundervisning, hade man behövt observera fler lektioner av varje respondent, vilket inte var genomförbart på grund av tidsbrist.

Intervjufrågorna var formade utifrån våra problemformuleringar, det vill säga att de innefattade det som ansågs relevant för det valda ämnet. Resultaten av intervjuerna kan till viss del vara formade efter våra egna tankar kring individanpassad idrottsundervisning, då dessa bland annat kan ha spelat in i tolkningen av respondenternas svar. När ämnet för intervjun presenterades, kan detta ha bidragit till att forma respondenternas svar. Resultatet av intervjuerna kunde ha sett annorlunda ut, om en presentation av ämnet aldrig hade gjorts, utan vi direkt hade valt att fokusera på intervjufrågorna.

Kombinationen av observationer och intervjuer har gett ett informativt resultat, och mycket relevant information kunde erhållas av respondenterna. Informationen från intervjuerna kunde sedan vägas mot de tidigare genomförda observationerna.

## **7 Sammanfattning**

Studien har varit en undersökning av hur vissa lärare tänker kring- och i vilken utsträckning de använder sig av individanpassad idrottsundervisning. Utgångspunkten har skett utifrån problemformuleringarna och genom observationer och intervjuer har vi fått en bild av några lärares resonemang kring det valda ämnet och en inblick i hur de arbetar i sin idrottsundervisning. Studien har innefattat två skolor i Blekinge, där åtta lärare i ämnet Idrott och hälsa observerades och även intervjuades.

För att anpassa idrottsundervisningen till alla elevers förutsättningar och behov bör läraren få en inblick i elevernas bakgrund och erfarenheter. Det är även viktigt att förstå vilken social- och motorisk nivå eleverna befinner sig på. För att kunna ge alla elever en utmaning är det betydelsefullt att lägga undervisningen på en nivå som är precis på gränsen till vad de klarar av. Det innebär att det ska finnas valmöjligheter under idrottslektionen, då för enkla övningar kan upplevas som tråkiga, medan för svåra övningar kan leda till besvikelse.

Resultatet har visat på brist av kunskap om individanpassad idrottsundervisning och även av hur det kan tillämpas, vilket resulterar i att väldigt få lärare arbetar för att anpassa den fysiska aktiviteten efter elevernas förmåga. Majoriteten av respondenterna uttryckte att de upplevde det vara tidskrävande med en individanpassad idrottsundervisning, då de hade uppfattningen

att det innebar att sätta en individuell planering för varje enskild elev. Däremot anser större delen av de intervjuade att eleverna skulle påverkas positivt av individanpassad idrottsundervisning, men att svårigheterna är bristen på personal, då många ansåg att det skulle krävas två lärare för att kunna anpassa den fysiska aktiviteten till elevernas behov.

En slutsats utifrån studien är att lärare i ämnet Idrott och hälsa i många fall saknar kunskaper i ämnet Idrott och hälsa och även kunskaper kring individanpassad idrottsundervisning. En anledning kan vara brist på behöriga lärare i ämnet Idrott och hälsa, i synnerhet i grundskolans tidigare år. Det har även visat sig att forskning inom området individanpassad idrottsundervisning inte är så omfattande.

## 8 Källförteckning

Annerstedt, C. (2001). *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Bell, J. (2000). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Björklid, P. & Fischbein, S. (1992). *Individens samspel med miljön: ett interaktionistiskt perspektiv på pedagogik*. Stockholm: HLS Förlag.

Danielsson, A., Auoja, K., Sandberg, M. & Jonsson, B. (2001). *Rörelseglada barn: ett kursmaterial för rörelseutveckling med förskolebarn*. Stockholm: Förlagshuset Gothia AB.

Engström, L-M (red). (1988). *Idrotten lär: pedagogiska perspektiv på barn- och ungdomsidrott*. Stockholm: Utbildningsradion.

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

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

Eriksson, C., Gustavsson, K., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Öhman, M. & Öijen, L. (2005). *Idrott och hälsa - Nationella utvärderingen av grundskolan 2003. Ämnesrapport till Rapport 253*. Stockholm: Skolverket

Fors, E., Järlefeldt-Frykman, M., Hammar, L., Feldtman, K., Vallgård, K., Wikfeldt, K., Dettman, S., Nygren, C., Wester, A., Fröjd, K., Fremnell-Ståhl, H., Mesch, U., Sejlitz, H. & Huovinen, T. (2004). *Passa mig! – Inkluderad idrottsundervisning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Grindberg, T. & Langlo Jagtøien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.



- Halling, A. (2005). *Bolden i spil*. Odense: Syddansk Universitetsforlag.
- Holme, E-M. & Krohn-Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik - Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Huitfeldt, Å., Bergström, M., Tärnklev, C., Huitfeldt, S. & Ågren, Å. (2002). *Rörelse & idrott*. Stockholm: Liber.
- Imsen, G. (2000). *Elevens värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, B. & Skiöld, G. (2000) *Idrott och Hälsa*. Stockholm: Liber AB.
- Johnson, U. (1999). *Tankens kraft: idrottspsykologi i teori och praktik*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Langlo Jagtøien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Larsson, H. & Redelius, K. (red). (2004). *Mellan nytta och nöje. Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Läraryrskommittén. (2001). *Lärarens handbok*. Stockholm: Läraryrskommittén.
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (2001). *Lek, idrott, hälsa. Del 1, ute*. Stockholm: Liber.
- Piaget, J. (1968). *Barnets själsliga utveckling*. Lund: Gleerup bokförlag.
- Raustorp, A. (2000). *Att lära fysisk aktivitet: Bildning i rörelse: Livsstil och hälsa*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Ryberg, L. & Sjöholm, L. (1994). *Idrott och Hälsa – Ha hälsan och må bra*. Stockholm: Bonnier Utbildning.

Skolverket. (2000). *Kursplaner och betygskriterier* Västerås: Skolverket.

Stensmo, C. (1997). *Ledarskap i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet. (1998) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet – Lpo 94*. Stockholm: Fritzes förlag.

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

Vygotskij, L. (1999). *Vygotskij och skolan*. Lund: Studentlitteratur

# Bilaga 1, Transkriptionsexempel

## Lärare 7

### Observation

Detta är en fyra, det är 21 barn i klassen.

Eleverna kommer in när de bytit om. De får springa fritt i salen så länge som de vill. En kille har inga kläder med sig och får sitta och titta på.

Barnen samlas i mitten i en ring. Läraren berättar att klassen snart ska spela en turnering i handboll så på dagens lektion ska de ha lite olika handbollsövningar.

Uppvärmning: Eleverna ska springa till musiken. När musiken tystnar ska de samlas i en ring. Alla är med på övningen och springer runt i salen. De ska göra precis som läraren gör. De börjar med att jogga på stället. Läraren berättar en historia om att de är ute och springer och så händer lite olika saker, de får krypa, klättra och hoppa. Efter det stretchar de lite. En del gör inte övningen rätt, men läraren verkar inte lägga märke till det. En elev frågar vart det ska kännas, och läraren berättar att det ska kännas på framsida lår.

Läraren delar in klassen i tre grupper. Han väljer efter hur de står, sex i varje grupp. Varje grupp ska stå i en ring. Eleverna har väldigt svårt för att lyssna när de står i ringen. Läraren får blåsa i visselpipan för att eleverna ska tystna. Han förklarar att de ska passa med handbollen i ringen. Han säger också att de ska göra snabba pass så att så många som möjligt får bollen. Största delen av eleverna är aktiva, ett fåtal elever får bara lite passningar under övningen.

Han blåser i pipan, och barnen står kvar i ringarna. Läraren säger att de ska lägga ner bollarna på marken. Han påpekar att de inte ska gnälla på varandra utan att de istället ska uppmuntra varandra.

Nu ska de ställa sig längs väggen. Läraren delar in klassen i grupper om fyra i varje. Även här väljer han dem efter hur de står i ledet. Han instruerar och visar hur de ska göra. De fyra eleverna ska passa mellan varandra på ett led längs hela salen, en grupp i taget. De samlas vid varje kortsida. Han säger att det är viktigt att alla håller sina positioner. Alla ska vara på sin bestämda linje och i höjd med varandra.

En ny övning: Barnen ska ställa sig i tre led, två springer ut till halva plan. Den tredje passar till någon av de övriga två. Sedan fortsätter passningsspelet mellan de tre tills de är framme vid väggen. Övningen går inte så bra och det är många som inte förstår. Läraren blåser av och berättar igen vad de ska göra. De får prova en gång till.

Kort drickpaus

Efter drickspausen är det vila i mitten. Läraren berättar att de ska öva skott-träning. De ska dela in sig i två led och skjuta skott på två mattor som står mot väggen. De får ställa sig i vilket led de vill. När de skjutit ställer de sig längst bak i det andra ledet, så att de får träna på skott från både vänster och höger. Eleverna har svårt att koncentrera sig och lyssna när läraren

ska förklara. Läraren säger åt dem att de ska lyssna på instruktionerna. Alla är med och skjuter. Eleverna vill att läraren ska stå i mål, så det gör han en stund. Ibland kommer bollarna inte tillbaka efter kastet och då står eleverna där utan boll istället för att springa ut på ”planen” och hämta dem.

Han blåser och säger att de ska lämna in bollarna fort men barnen börjar istället prata med varandra och läraren måste skrika för att göra sig hörd.

I början av lektionen önskade några elever att lektionen skulle avslutas med leken ”ormen”. Läraren har återigen svårt att göra sig hörd. Leken går till så att alla står runt en person som då är ormen. De släpper ner honom på marken, där ska han krypa och kulla de andra som får springa. De har fått ett avgränsat område de måste hålla sig inom. De som blir tagna förvandlas också till ormar. Läraren blåser när alla har blivit tagna, men eleverna pratar/skriker så högt så de hör inte visselpipan. Han visslar två gånger och skriker, ändå hör de inte. Till slut lyssnar de. Eleverna tycker utrymmet är för litet, så han utökar det.

Läraren blåser och de ska samlas i mitten. Läraren säger att de är jätteroligt att ha dem i gympa, men det är jobbigt att behöva skrika och säga om allt flera gånger, han påpekar även att de vet vad visselpipan betyder och att det är viktigt att de lyssnar när han blåser. Han säger också att man ska visa respekt för den som pratar.

## **Intervju**

Okej, ehh ska jag börja liksom när jag höll på med idrott då? Jag började spela fotboll när jag var yngre, spelade till jag var 15 ungefär, från 6 år till 15. Under tiden där höll jag på mycket med badminton, ja man höll på med alla idrotter man kom över ju. Det var liksom styrketräning, löpning allt möjligt. Sen flyttade jag in till stan här, så började jag träna jujutsu när jag var 15. Och sen har jag tränat det sen dess och jag har gått massa kurser där i, tränar utbildningar och sånt i jujutsun då. Och vart tränare där i säkert 11 år nu eller nått och nu är jag chefstränare där nere och har hand om alla de grupperna och utbildar instruktörerna i viss mån där nere då. För, ja för de andra grupperna. Ja vad har jag mer, det är väl vad jag håller på med, annars tränar man lite sådär bara motionsträning för att hålla igång lite vid sidan om då. Ja jag är ju fritidspedagog och innan dess gymnasiet, så att natur gick jag där. Valde en idrotts, eller så mycket man kunde på utbildningen, högskolan då. Det var utevistelse och idrott och jag tror det var totalt kan det ha varit närmare 30, lite strax, runt 30 poäng, plus minus fem där som man läste jag kan inte i huvudet exakt men det var där omkring. Så är det de där kurserna då jag gått vid sidan om lite som dem Sisu anordnat, lite såna, men det är bara lite små dagars kurser och så där. Jag har ett stort idrottsintresse överlag annars, jag slukar all idrott, på tv och så, media allting. I tre år fast då hade jag första året hade jag med, då ska vi se, 4-5:an tror jag det var, och sen så hade jag det ett år. Sen hade jag uppehåll ett år så jag hade ingen idrott ett år. För det tillkom lite andra tjänster här så...gick in och hade min idrott och lite så, så nu förra året hade jag med treorna och nu har jag med fyrorna. Så att två och ett halvt år snart.

Nä det är väl svårt liksom att man, det som man utgår ifrån är att alla ska försöka röra sig liksom och vara med men inte att, att man kanske just, jag känner inte det i alla fall jag har dem en gång i veckan och jag hinner inte riktigt med att liksom både få igång hela gruppen och sen hålla någorlunda hyfsad ordning på den liksom så att den funkar, och sen gå in på enskilda elever det är svårt att hinna med på den tiden man har utan det blir mer att man försöker hitta övningar som alla kan vara med så gott man kan, det är så man tänker jag har tänkt i alla fall då mest.

Mm det var intressant, jag tror jag har väldigt mycket nytta av jujutsun faktiskt, den utbildning jag har gått där. Och som vi ser det finns ingen form av utslagning där att man inte platsar i laget eller så där, utan är det någon som. Man kan ju bara jämföra när man spelade fotboll själv när man var yngre, missade man mål så fick man göra armhävningar kanske då eller nåt, laget förlorade eller vad som nu hände. Men när vi tränar jujutsu då kampsport så är det ju alltid små, små framsteg liksom. Om man går in och så tittar man på vad som inte funkar riktigt och så försöker man rätta till någonting och så blir det lite bättre för den personen kanske, men den kanske fortfarande är sämst i gruppen. Men man blir så glad liksom när man instruerar dem för det kanske är de som tar störst steg ändå, ändå att de är kanske fortfarande de som är minst tekniskt duktiga eller så där. Men de kanske ändå gör jätteframsteg och där har man lite mer, på nåt sätt det känns lugnare där för där är en annan form av disciplin där nere och man hinner gå in och liksom rätta till småsaker, man hjälper alltid dem, dem som är sämst får alltid mest hjälp och så hade man velat sett att det var i till exempel fotboll och hockey med. De som verkligen behöver spela de platsar ju inte ofta. Jag tror det håller på att ändras lite där med. Men det tar väl tid också.

Mm absolut det tror jag absolut, att de känner, och det märker man så fort man gör grejer som, som passar alla. Det vet man ju inte alltid innan ibland så tycker man, men så fort man gör något som passar alla så tycker alla det är jättekul och dom är jätteaktiva. Även om de inte är så duktiga och eller inte hänger med så tycker de det är jättekul. Men däremot så ibland så gör man nåt så märker man så står det liksom, ja det var inte alls bra detta. Så står det tre där och en där och en får aldrig låna bollen eller så där och de momenten vill man ju också ha med i, i idrotten ändå även att. Det är svårt liksom. Till exempel då om man tränar handboll så leder det ändå till att man ska spela någon match eller nått. Och sen i matchen ändå. Men visst man kanske kan, då blir det ofta i matchen då att de kanske står ändå och hänger och inte får låna bollen och ingen passar dom eller. Men förhoppningen är ändå att de kanske, om man gör mycket övningar innan och sådär där de får känna på bollen och vara med så kanske det blir bättre. Men det är inte, inte jag kan inte säga att jag har den erfarenheten inte det lilla liksom, ibland så blir det bra men ibland så. Det hänger ihop liksom vilka som kommer i samma lag och så vidare. Är det tre som är jättemycket bättre i laget, så passar de till varandra bara till exempel och är det tre alla sex om vi tar handboll som är jämna då blir det mer på samma nivå satt.

Ja man kan ju tänka på olika sätt, jag vet inte riktigt vad som är bäst där. För ibland kan man göra så att man tänker att man gör det ena laget medvetet bättre för att man kanske sätter dem som, men då blir de ju, då blir de lite sura för det då eller ofta ledsna för då kommer alla bra i ett lag om man då ska dela upp dom efter hur duktiga de är. När man gör övningar kan man göra så lite mer, får då är det ingen tävlan. Så länge det inte är tävlan så tänker ju inte, jag vet inte hur man ska komma ifrån det här med tävlan heller. Ofta kan ju de lagen som kanske är lite sämre ha bättre lagarbete liksom och lyckas bättre ändå. Visst vi pratar mycket om lag här det finns ju annat med som är individanpassat med om man säger. Jag vet inte jag snurra in på lag här.

Man är väl lite dum där med för oftast är det ju det att vi är sex tjejer i klassen jag har nu så försöker man att inte en tjej blir helt själv ofta i ett lag, men det kanske är lite dumt det med men det blir ju oftast så omedvetet och man märker ju reaktion på dem med om de kommer själva i ett lag, det blir lite. Men eh samtidigt så tror jag det kan vara fördel att göra så också att man inte tänker på det utan bara delar upp dom.

Ja det försöker man ju på gymnastik och så, men samtidigt får man ju inte peka ut någon att, passa nu Kalle med eller sådär för han inte får hålla i bollen. Det är ju, jag tror det finns mycket att lära inom dem, finns säkert mycket andra sätt man kan liksom gå till väga också. Jag skulle gärna se att man gick någon kanske inte just om det men om någon fortbildning för nu har jag haft det i tre år och det man hade på högskolan var ju liksom inte, det var ju inte idrottslärare, jag är ju inte utbildad till det utan det var ju idrott som fritidspedagog. Och det var jättebra grejer man lärde sig där men det hade varit skönt nu när man har varit ute några år med och kunna ha gått någon fortbildning då kanske eller ja, friska upp minnet lite och få lite idéer och det blir lätt att man liksom. Man behöver få lite nya idéer och så och nya sätt att se på saker och nya tanke, tankeställningar hur man ja hur man delar upp lag, hur man peppar och hur man pratar med dem och så här det hade ju inte varit fel liksom. Får hoppas det kommer framöver.

Ja du, svårigheter. Mmm det är väl det som kan kännas ibland att, för det krävs ju ändå liksom att man håller igång den stora massan med folk eller så och ska man då gå in och hjälpa någon så blir det väldigt, det blir tajt. Men hade man däremot kunnat vart kanske två lärare där nere så hade det varit ypperligt för då så fort någon går in och hjälper någon så kan den andra ta vid liksom. Och så har vi det, nu vill jag jämföra med jujutsun igen, då har man alltid hjälpinstruktörer och så. Går jag in och hjälper någon då så tar ju de vid resten av gruppen när det händer något eller om de behöver något eller fortsätter med dem. Och tvärtom om jag, om de går in och hjälper någon. Man är alltid minst två då och det underlättar avsevärt liksom, man känner att man inte hinner med riktigt annars. Och det kan vara samma tendens här i gymnastiken då att man hinner inte med riktigt.

Såna saker är ju jättebra, det är det absolut, det som man säger att man låser sig lite med kanske att man tänker individ och så är det en person. Det är ju inte fel och kunna, nä det finns väl både för och alltså det finns ju bara fördelar egentligen för ungdomarna om man säger, det som är nackdelar tror jag är bara för en själv att man ska hitta de sätten att göra det. Och man kanske inte har hittat dem än då liksom och sådär och det har väl inte ställts några krav heller att det ska vara liksom individanpassat heller då, hade det gjord det hade man kanske varit tvungen att ta tag i att lite mer för nu, man försöker ju ändå liksom så att alla ska vara med och så och kunna klara det på sitt sätt och kämpa liksom det är alltid grunden att man gör sitt bästa och det är det som räknas att man gör sitt bästa och det har det alltid gjord ju.

Nä men sen då att, ja möjligheter, ja möjligheter var det ja så ja det var det vi pratade om ja möjligheter och svårigheter. För barnen, möjligheter jag tror ju de kan få en positivare bild till idrott absolut och röra sig och liksom känna att de duger också för jag menar det vill ju alla barn det vill ju vuxna med känna att de duger till liksom och klarar av saker och ting. Så är det ju även om man tycker, ofta för att man tycker det är tråkigt är för att man tror eller har upplevt att man inte reder ut detta eller klarar det så det tror jag absolut, så egentligen så finns det ju bara, i det stora hela så är det ju bara möjligheter liksom. Men det är väl det att man ska komma förbi de här hindren som man ser själv då kanske med att man inte hinner med eller, sen kanske det inte behöver vara så heller att den individanpassad allting exakt man gör, men att man, att man tänker på det och att man huvudsaken liksom blir att.

Det är ju så, men sen blir problemet med dem som kanske hatar bollsporter. Ska man då låta de, då har jag tänkt så här många gånger, ska man då låta, som man ser många gånger också de som inte vill vara med de får gå åt sidan och så spelar de andra en match, det tycker jag är helt meningslöst. Utan då är det bättre, att man försöker man får göra lite övningar så tycker

några det är lite mindre roligt eller tråkigt rent ut sagt och så tycker de som är duktiga, de tycker det är lite, lite halvtråkigt de med eller, för de vill egentligen spela match eller nåt då för de är vana vid det då och då, då blir det ju lite. Just eftersom de har boll de ska gå igenom bollövningar och boll, då är det, då kommer just den här, det finns ju massa lekar man kan göra också. Men så kommer ju de kraven också att de ska känna till fotbollsregler, handbollsregler, basket, innebandy, volleyboll alltså. Men visst det är ju alltid lättare att individanpassa om man ska köra hinderbana eller redskapsgymnastik eller såna saker. Men det finns nog bara möjligheter i slutänden det tror jag.

## Bilaga 2, Observationsunderlag

Under observationen koncentrerade vi oss på att inspektera följande punkter:

- Gruppindelning; Vad tar man hänsyn till när man delar in barnen i olika grupper?  
Genus? Kunskapsnivå hos barnen?
- Är alla med, ser lärarna de som inte är det och vad görs?
- Hur är övningarna uppbyggda? Olika nivåer för olika individer?
- Finns det några valmöjligheter under lektionerna?
- Är läraren aktiv? Gör läraren något för att ändra övningen?



## Bilaga 3, Intervjufrågor

- Vad har du för bakgrund; idrottsligbakgrund, utbildning samt erfarenheter?
- Hur ser du på individanpassad idrottsundervisning?
- Använder du dig av individanpassad undervisning och i så fall vilka metoder använder du dig av?
- Hur har din bakgrund påverkat ditt synsätt på idrotten i skolan idag? Har dina egna erfarenheter spelat in i din roll som pedagog?
- Hur tror du att individanpassad undervisning kan påverka elevernas syn på idrott?
- Vilka svårigheter/möjligheter finns med individanpassad undervisning?