



Läroarutbildningen
Examensarbete
Hösten 2004

Inställningen till ämnet idrott och hälsa

En undersökning bland lärare och elever i årskurs fyra till sex

Handledare:
Magnus Blixt

Författare:
Pernilla Svensson
Rosemarie Wiktorsson

Inställningen till ämnet idrott och hälsa

En undersökning bland lärare och elever i årskurs fyra till sex

Abstract

I detta arbete tas det del av lärare och elevers uppfattning till ämnet idrott och hälsa. Inledningsvis beskrivs ämnets förändring av innehåll och styrdokument samt vad som berättigar ämnet idrott och hälsa idag och konsekvenserna av fysisk inaktivitet. Vårt syfte med arbetet är att få mer kunskap kring lärarnas och elevernas uppfattning till ämnet idrott och hälsa, vilket vi gjort genom en enkätundersökning med eleverna samt intervjuer med lärarna. Eleverna anser att ämnet ska finnas i skolan för att det är roligt och bra att röra på sig, men även för att de ska få prova på olika saker. Lärarna anser att ämnet idrott och hälsa syftar till att eleverna ska få en paus från den vanliga klassrumsundervisningen och de har även en positiv inställningen till införandet av 30 minuter fysisk aktivitet om dagen.

Ämnesord: "idrott & hälsa", idrott i förändring

Innehåll

Innehåll	3
Förord	5
1. Inledning	7
2. Ämnet idrott och hälsas utveckling i Sverige	8
2.1 Teoretiska utgångspunkter	8
2.2 Ämnet idrott och hälsas historik.....	8
2.3 Vad är det som berättigar ämnet idrott och hälsa idag?	11
2.4 Konsekvenser av fysisk inaktivitet.....	12
2.5 2004 års regerings arbete med ämnet idrott och hälsa i skolan.....	13
2.6 Olika uppfattningar om ämnet idrott och hälsa	15
2.7 En bred syn på hälsa.....	16
2.8 Integrering av ämnet idrott och hälsa	18
2.9 Idrott och hälsa i styrdokument	19
2.9.1 Läroplan – Lpo94	19
2.9.2 Kursplan i ämnet idrott och hälsa.....	20
3. Syfte och problemprecisering	21
4. Metod	22
4.1 Metodologiska utgångspunkter	22
4.3 Upplägg och genomförande	22
4.3.1 Enkäter	23
4.3.2 Intervjuer	24
5. Resultat	25
5.1 Elevernas uppfattning om ämnet idrott och hälsa	25
5.2 Lärarnas uppfattning om ämnet idrott och hälsa	27
5.2.1 Vad syftar ämnet idrott och hälsa till	28
5.2.2 Vilket innehåll har ämnet idrott och hälsa	28
5.2.3 30 minuter fysisk aktivitet om dagen	29
6. Diskussion	30
6.1 Resultatdiskussion.....	30
6.2 Metoddiskussion.....	32
6.3 Förslag till fortsatta studier	34
7. Sammanfattning	35
8. Källhänvisning	36
9. Diagramförteckning	38
Bilaga 1 - En enkät för barn i 10-12 års åldern	39
Bilaga 2 – Intervjufrågor	40

Förord

Vi är två lärarstudenter som nu läser vår sista termin på högskolan i Kristianstad. Genom vår specialisering ”idrott och hälsa, 1-20p”, har vår kunskap om betydelsen av rörelse för god hälsa och välbefinnande ökat. Vi har i detta arbete valt att undersöka hur elever i åldrarna tio till tolv år samt lärare uppfattar ämnet idrott och hälsa i skolan.

Vi anser att det som lärare är viktigt att göra ämnet idrott och hälsa till ett roligt och inspirerande ämne. Idrotten i skolan får inte bli den sista kontakten eleverna har med regelbunden rörelse, utan ämnet idrott och hälsa måste skapa ett intresse för livet.

Detta arbete, om ämnet idrott och hälsa i skolan, har varit väldigt intressant att skriva. Vår kunskap om ämnet och dess förändring har ökat ytterligare och det är med delade känslor som vi nu närmar oss slutet av vårt skrivande. Det finns så mycket mer att läsa, skriva och gå vidare med i undersökningar men vi ser även fram emot att få sätta vår sista punkt i detta arbete.

Vi tar här tillfället i akt och rikta ett tack till alla er som hjälpt oss under arbetets gång. Först vill vi tacka alla de lärare och elever som entusiastiskt medverkat i våra undersökningar samt de kurskamrater som läst, granskat och uppmuntrat oss till fortsatt skrivande. Tack säger vi även till Björn Hylander som delat med sig av sina kunskaper inom excel där vi sammanställt våra enkätundersökningar och vår handledare Magnus Blixt som varit vårt stadiga bollplank vid diskussioner och reflektioner. Han har under hela arbetets gång uppmuntrat oss till att kämpa vidare.

Kristianstad 2004-11-19

Pernilla Svensson och Rosemarie Wiktorsson

1. Inledning

I nationalencyklopedin (1992) står det att idrott är ett gemensamt uttryck för skilda slag av kroppsövningar. Inom idrottsrörelsen har man fastlagt att definitionen är ”fysisk aktivitet som människor utför för att få motion och rekreation eller uppnå tävlingsresultat” (s 347).

Hälsa är i folkmun ett positivt tillstånd, som omfattar hela människans förhållande till dess situation. Enligt Nationalencyklopedin (1992) är hälsa bildning till hæl, besläktat med hel som betyder lycka, vidare står det att världshälsoorganisationens definition av hälsa är ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp”(s 252)

Via massmedia och under vår verksamhetsförlagda utbildning har vi fått förståelse för att idrottstimmarna i skolan har blivit färre, ämnet är mindre prioriterat jämfört med övriga ämnen, överviktiga barn blir fler och barnen i dagens postmoderna samhälle rör sig mindre då de idag drar sig till TV:n och datorerna.

I vårt examensarbete vill vi undersöka vilken inställning lärarna och eleverna har till ämnet idrott och hälsa. Vi inleder med en beskrivning om hur ämnets förändring av innehåll och styrdokument påverkar verksamheten.

2. Ämnet idrott och hälsas utveckling i Sverige

Inleder vår teorigenomgång med teoretiska utgångspunkter som följs av en historisk tillbakablick från 1800 och 1900 – talet. Därefter tas det upp vad som berättigar ämnet och vad konsekvenserna av fysisk inaktivitet är. Regeringen arbetar med satsningar för att främja fysisk aktivitet vilket tas del av i nästkommande rubrik. Det finns olika uppfattningar om ämnet idrott och hälsa och några av dessa tydliggörs genom uttalande från forskare m.fl. För att inte förglömma vad som utgör hälften av ämnet tas ett hälsoperspektiv på ämnet upp och hur man ska möjliggöra en integrering av ämnet idrott och hälsa i övrig undervisning och avslutningsvis kopplingar till styrdokument och kursplan.

2.1 Teoretiska utgångspunkter

Vi har utgått från två teoretiker, Roger Säljö och Lev Vygotskij. Den ena teoretikerna, Säljö är professor i pedagogisk psykologi. Han anser att för lärande är skola och utbildning viktiga delar, men man ska inte begränsa sig med dessa två faktorer. Vi människor lär genom interaktion mellan människor i olika sammanhang som t.ex. föreningar, arbetsplatser, diskussioner framför tv:n et cetera, alltså i olika miljöer där det primära syftet kanske inte är att förmedla kunskap. Säljö menar även att ett av människans mest utmärkande drag är att vi är läroaktiga, vi har en förmåga att ta till vara på olika erfarenheter och använda dessa senare i framtida sammanhang (Säljö, 2000).

Vygotskij menade att den miljön vi omger oss av bestämmer hur tänkandet utvecklas, all undervisning och fostran har en social karaktär. Vygotskij betraktar lärandet som samspel mellan tre aktiva parter: en aktiv elev, en aktiv lärare och en aktiv social miljö som alla tre parter verkar i. En del pedagogiska slutsatser som Vygotskij har dragit är bland annat att: de nya kunskaperna måste kopplas samman med det som eleven redan vet och bli en personlig angelägenhet för eleven och att de olika ämnena i kursen måste kopplas samman istället för att splittras upp i en massa olika delar (Red. Lindqvist, 1999).

2.2 Ämnet idrott och hälsas historik

I gymnastikens historia nämns oftast Per Henrik Ling (1776-1839) ”den svenska gymnastikens fader”. Enlige Ekberg och Erberth (2000) byggde Ling sitt gymnastiksystem på

tysken Guts Muths idéer. Guts Muths strävade efter ett gymnastiksystem som gav uthållighet, styrka, smidighet och skönhet. Ling ville att gymnastiken skulle ha vetenskaplig grund och baseras på god kännedom om människokroppen och varje rörelse man gjorde skulle ha en bestämd effekt på en bestämd kroppsdel. Rörelserna skulle vara mycket noga utförda för att ge god effekt, det var väldigt viktigt att de var precisa. Det var betydelsefullt att många kunde medverka då syftet var nationalistiskt men även ett hälsoperspektiv fanns med när folket skulle fostras. GCI, Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet, ett institut som skulle utbilda svenska gymnastiklärare grundades 1813 på Lings initiativ (Ekberg & Erberth, 2000).

Under folkskolans införande 1842 skulle alla barn undervisas i skolgymnastik. Men trots lagstadga kom inte gymnastikundervisningen igång förrän det bestämdes att särskilda inspektörer skulle kontrollera undervisningen (Annerstedt, 2001). Många skolor hade varken lokaler eller material för att genomföra idrottsundervisning. Men på de skolor som den bedrevs på var klasserna stora, uppemot 100-150 elever. Ställningsgymnastiken härskade och övningarna var väldigt ”militäriska”. Syftet var att övningarna skulle vara hållningsfrämjande, dvs. att de skulle göra kroppen rak och vacker. Det var viktigt med växelsidighet vilket innebär att de övningar som görs med ena sidan av kroppen även måste utföras på andra sidan (Flinck, 1997).

I varken 1878 eller 1889 års normalplan finns gymnastiken med i timplanen, men i den löpande texten står det att eleverna ska utöva gymnastik en halvtimme fyra dagar i veckan. Inte förrän i 1882 års folkstadga slås det fast att gymnastiken är ett läroämne (Annerstedt, 2001). Namnet gymnastik med lek och idrott introducerades på 1920 – talet och kom med i läroverksstadgan 1928 och eleverna skulle då ha gymnastik 6 timmar/vecka. På den tiden skedde en nedrustning av Sveriges försvar vilket förde med sig mindre militära aktiviteter och mer av lek och idrott. Det skulle även finnas 15-20 idrottsdagar/läsår. Friluftsdagar infördes 1942 och det fastställdes att det skulle finnas 10-12 dagar under året. Det var även det året det bestämdes att flickorna skulle ha tre timmars gymnastik i veckan och undervisas i folkdans medan pojkarna skulle ha fyra (Ekberg & Erberth, 2000).

I Lgr 62 minskades antalet gymnastiklektioner för årskurs 9 till endast två timmar per vecka. Målsättningen var att det skulle medverka till barnens allsidiga och harmoniska utveckling. Gymnastiken skulle även höja prestationsförmågan, och förbereda för arbetslivet (Ekberg & Erberth, 2000).

Antalet timmar ändrades sedan i Lgr 69 då årskurs 9 tilldelades tre timmar per vecka som skulle spridas ut på tre tillfällen. Ämnets namn ersattes med idrott istället för gymnastik i Lgr 80 och det fastslogs att flickor och pojkar skulle ha idrott tillsammans. Ämnet breddades och det fastställdes att idrott skulle medverka till elevernas fysiska, psykiska samt sociala utveckling. Syftet med ämnet var att det skulle skapa ett fortsatt intresse för regelbunden rörelse, tillfredställa elevers rörelsebehov, ge gemenskap samt självförtroende och skapande förmåga. När Lpo94 trädde i kraft ändrades namnet till idrott och hälsa (Annerstedt, 2001).

Annerstedt (2001) har summerat ämnets utvecklingen enligt följande:

Etableringsfasen	1813-1860
Militära fasen	1860-1890
Stabiliseringsfasen	1890-1912
Brytningsfasen	1912-1950
Fysiologiska fasen	1950-1970
Osäkerhetsfasen	1970- 1994
Hälsfasen	1994-

Etableringsfasen är den fasen där ämnet började sin resa, det fanns ett väldigt svagt intresse från allmänheten, dåligt utbildade lärare samt inga eller väldigt undermåliga lokaler. Den militära fasen bestod mycket av soldatutbildning, vilket gjorde att flickorna blev åsidosatta. Undervisningen skedde i form av gymnastik inne i klassrummen och exercis på skolgården. Hjalmar Ling och Lars Mauritz stabiliserade och legitimerade ämnet. Det var även under stabiliseringsfasen som leken infördes och de militära inslagen minskades. I brytningsfasen tog lek, idrott och spel överhand och man ändrade namnet till gymnastik med lek och idrott. Konditionsbefrämjande övningar dominerade innehållet i den fysiologiska fasen men även musik fick stort utrymme. Det var även under 50 – talet som det gradvis började ändra sig från kollektiv och disciplinerad till gymnastik med mera lek och idrott i friare former. I osäkerhetsfasen vidgades ämnets målsättning, idrotten skulle bidra till såväl elevernas fysiska, psykiska, sociala som estetiska utveckling. Samundervisning infördes och bidrog till en ökad jämställdhet mellan könen. När man bytte läroplan från Lgr 80 till Lpo94 gick man från en färdighet - och prestationsyn till en hälsosyn, det är i denna fas vi befinner oss i nu. I kursplanen redogör man för ett mer holistiskt perspektiv på hälsa, där man tydliggör ett samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet (Annerstedt, 2001).

2.3 Vad är det som berättigar ämnet idrott och hälsa idag?

Raustorp (2000) skriver att allt fler ungdomar under 15 år rör sig mindre på sin fritid. Han menar att det spontana idrottandet hemma i kvarteret, det vill säga den idrott som de själva initierar och leder, har sjunkit och ersatts med TV/video och dataspel.

Ämnet Idrott och hälsa ska enligt Ekberg & Erberth (2000) förmedla de värden som vårt samhällsliv vilar på, ämnet bygger på samma värdegrund och har samma uppgifter som de övriga ämnena. Vidare skriver de att ämnet idrott och hälsa har ett egenvärde som bidrar till att höja livskvaliteten. ”Lusten att röra sig, att leka och att dansa har ett sinnligt värde som är omöjligt att mäta” (s. 11).

Engström (1999) hävdar att kunskapen i simning, hitta rätt i okänd terräng, åka skridskor och skidor utgör sådana baskunskaper i livet att de går att jämföra med att kunna läsa och skriva. Det är viktiga kunskaper i ett livsperspektiv då det är förutsättningar för att aktivt kunna delta i skilda motionsformer och friluftaktiviteter. I Engströms och Redelius (2002) har Larsson & Redelius gjort en undersökning där de fått fram att många idrottslärare hävdar att idrottsundervisningen ska vara något annat än föreningslivet. Idrotten i skolan ska betona rörelseglädje och kunskap om hälsa istället för tävling och prestation. Studien visar även att många elever ser idrotten i skolan och idrotten i en förening som samma sak. Elevernas deltagande i skolidrotten medför inte endast att de förbättrar sina idrottsliga färdigheter, de lär sig även om normer och värderingar samt vilka beteende som förväntas och eftersträvas. Dagens idrott i skolan, men även på fritiden, har blivit en av de viktigaste offentliga uppfostringsmiljöerna i vårt samhälle (Engström & Redelius, 2002).

Ekberg & Erberth (2000) drar slutsatsen att det är väldigt betydelsefullt att som ung få en bred erfarenhet av fysisk aktivitet. Att tillgodogöra sig kunskaper om vad, varför och hur fysisk aktivitet ska utföras samt att man har en positiv inställning till det, är en källa till aktivitet. Vad idrotten syftar till idag delar Ekberg & Erberth (2000) upp i fyra perspektiv: där det ena är att det borde ge träning av de fysiska egenskaperna och framför allt den aeroba arbetsförmågan, det andra är att undervisningen borde syfta till att ge färdigheter i olika idrotter, den tredje är att undervisningen borde ses ur ett livslångt perspektiv och den fjärde att idrotten borde avse att förbättra andra värden såsom social förmåga och kunskaper om

kroppen. Annerstedt (2001) menar att det övergripande målet för ämnet idrott och hälsa är att skapa ett bestående intresse för fysisk aktivitet efter avslutad skolgång. I undersökningen fann han sex kvalitativt skilda uppfattningar att legitimera idrottsämnet med:

- A. att det tillgodoser behov för stunden,
- B. dess förhållande till andra ämnen,
- C. att det tillgodoser övergripande mål,
- D. att det utvecklar vissa fysiska egenskaper,
- E. dess karaktär av orienteringsämne,
- F. att man lär sig kunskaper och färdigheter som är specifika för ämnet (s. 132).

Socialstyrelsen (1994) tydliggör att rapporter och forskning visar att en balanserad kost och fysisk aktivitet oftast är det viktigaste sättet att behålla hälsan och undvika sjukdomar. Det finns både en väldigt potentiell hälsovinst och ekonomisk vinst om det ges mer tid till ämnet idrott och hälsa i skolan enligt Raustorp (2000). Främst för att idrottsundervisningen når ut till samtliga elever förutsett att undervisningen sker på ett pedagogiskt bra sätt.

2.4 Konsekvenser av fysisk inaktivitet

Länge har det undersökts och diskuterats om den fysiska träningen har någon sjukdomsförebyggande effekt. Idag är nästan all internationell medicinsk expertis överens om att så är fallet då de kommit fram till att fysisk aktivitet gör att kroppens olika organsystem förbättrar sin funktion. I större sammanfattningar över epidemiologiska studier som berört sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa eller fysisk prestationsförmåga och hälsa, har det dragits slutsatsen att bristande fysisk aktivitet medför en allmän riskfaktor för ökad sjuklighet och för tidig död (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Att lägga grunden till goda motionsvanor är viktigt redan i tidig ålder. Regelbunden motion motverkar uppkomsten av hjärt- och lungsjukdomar, belastningsskador m.m (Flinck, 1997).

För en god inläring krävs det att eleverna har en god hälsa. Bristande kunskap om barns och ungdomars utveckling och hälsofrågornas betydelse för barns utveckling hos många lärare och beslutsfattare i skolan leder till en försämrad hälsa hos skolans elever. Konsekvenserna av detta kan leda till inlärningsproblem och sjukdom (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Elever som uppfattas som oroliga genom att de hela tiden måste korrigera sin kroppsställning kan ha svårt med sin balans. Elevernas grovmotoriska färdigheter tränas för att den ska bli automatiserad och en dåligt utvecklad automatik kan göra att eleverna får svårt att koncentrera sig. En elev vars grovmotorik är dåligt utvecklad betyder ofta att dess finmotorik är ännu sämre. Förmågan att behärska handens och fingrarnas rörelser samt ögonens och tungans muskulatur blir sämre och gör det svårt för eleven att lära sig teckna, skriva, läsa och tala. Många lärare anser att deras elever har allmänna inlärningssvårigheter och är okoncentrerade, vilket sällan beror på bristande intelligens eller medicinska fel hos eleven utan snarare på att eleven behöver koncentrera all sin energi på vad det gör istället för att lyssna på läraren. Orsaken kan även vara sociala, psykologiska problem eller att eleven har en sent social och motorisk utveckling (Folkhälsoinstitutet, 1996).

Ekberg (2000) har refererat till Isacson (1997) där han menar att det sker en successiv passivisering av befolkning, både bland ungdomar och vuxna. Av Sveriges befolkning är det 20-30 % av befolkning är soffliggare och bristen på motion leder till att allt fler insjuknar. Många barn lider idag av övervikt och trötthet men med en regelbunden fysisk träning hade det underlättat att hålla kroppsvikten på en hälsosam nivå. För att bli piggare och orka med mer i skolan krävs det att eleverna innehar en god allmänkondition (Folkhälsoinstitutet, 1996).

För inte så länge sedan var rörelsen en naturlig del av människors liv medan det för många idag har blivit en organiserad schemalagd aktivitet någon eller några gånger i veckan. Redan som liten lär barnen sig vad som är mer eller mindre viktigt, är rörelsen viktig i familjen och bland vännerna, på förskola och i skolan blir den även viktig senare i livet (Folkhälsoinstitutet, 1996).

2.5 2004 års regerings arbete med ämnet idrott och hälsa i skolan

När regeringen 2004 bestämde sig för en satsning på bred front var deras tre främsta satsningar att daglig fysik aktivitet skrivs in i läroplanen, att det inrättas ett nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom vid Örebro universitet samt att en miljard kronor ges till Riksidrottsförbundet på disponera till idrottens barn- och ungdomsverksamhet (Riksdagen).

Länge har det diskuterats, både inom och utanför riksdagen, elevers behov av fysisk aktivitet i skolan och nu har något hänt. Riksdagen har behandlat ärendet att införa 30 minuters fysisk aktivitet om dagen och i målen för folkhälsan i socialutskottets betänkande 2002/03:SoU7 står det att "För att betona skolans ansvar att erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen kommer regeringen att införa ett tillägg i läroplanerna" som säger att "Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen". Det är sedan upp till varje skola att, utifrån lokala förutsättningar, hitta olika sätt att erbjuda barnen fysiska aktiviteter. Detta kan ske inom ämnet idrott och hälsa men även inom andra ämnen. Skolverket och den nya myndigheten för skolutveckling har fått i uppdrag att följa hur skolorna arbetar med att införa de nya skrivningarna i läroplanen om regelbunden fysisk aktivitet (riksdagen).

Ett år senare står det i utbildningsutskottets betänkande 2003/04:UbU11 att utskottet delar uppfattningen med motionärerna att man måste uppmärksamma barn och ungdomars hälsomässiga utveckling. Det ligger på skolans ansvar att dagligen erbjuda eleverna regelbunden fysisk aktivitet inom ramen för skoldagen, vilket nu förts in i Lpo94 och med en liknande formulering i Lpf94 (riksdagen).

Vilket började år 2002 då utbildningsministern Thomas Östros i åtaliga tidningar uttalade sig om sitt konstaterande att det behövs mer fysisk aktivitet i skolan och proklamerade 30 minuters obligatorisk fysisk aktivitet om dagen (Carlsson, 2002). Moderata Samlingspartiet presenterade i juni 2002 en rapport, skriven av moderata riksledamoten Hansson, med rubriken "Fysisk aktivitet ger bättre resultat i skolan" med avsikten att visa betydelsen av att barn och ungdomar regelbundet är fysiskt aktiva. Under följande år finns det ett flertal rapporter som visar hur barn och ungdomars fysiska status blivit sämre. Resultatet visar effekter som övervikt, dålig kondition och förslitningsskador i tidig ålder. Nödvändiga åtgärder för att möta elever och deras behov kan man ta del av i artikeln "*Idrottens roll i skolan*" åtgärderna kan exempelvis vara att det omgivande samhället på ett mer konkret sätt måste engagera sig i skolans hälsoarbete, eller att möjligheterna för att förskolor och grundskolor att profilera sig i olika hälsoinriktningar ska stimuleras, men även mycket annat (Hansson, 2002)

Carlsson i artikeln "*Vår dagliga dos giv oss idag...*" (2004) åskådliggör en uppföljning om införandet av 30 minuters obligatorisk fysisk aktivitet om dagen. När det gjordes ändringar i

Skolförordningen, vilket väldigt sällan görs, beslutade riksdagen att det skulle göras en verbal målformulering i Skolförordningen. Man berättar i artikeln om Idrottshögskolans projekt ”Den dagliga dosen” och hur den ska lära skolpersonal att integrera kroppsövningar i de teoretiska ämnena. Tanken med 30 minuters extra fysisk aktivitet om dagen är inte att utöka skoldagen utan att integrera mer rörelse i övrig undervisning. Idrottshögskolan erbjuder läsåret 2004/2005 åtta fortbildningskurser inom ramen för projektet ”Den dagliga dosen” och exempel på kurs som erbjuds är ”Natur, äventyr och rörelse som pedagogiskt hjälpmedel”. Detta är en kurs som ska lära skolpersonalen att arbeta ämnesövergripande. Bäckström (2004) som är kursansvarig för denna kurs, menar att detta arbetssätt är ett utmärkt lektionsupplägg för att aktivera så många sinnen som möjligt.

Regeringen har avsatt en miljard kronor för Riksidrottsförbundet att disponera under en fyraårsperiod och denna satsning benämner regeringen som ”Ett handslag med idrotten”, men kallas i dagligt tal för handslaget. Syftet är att pengarna ska satsas på idrottsrörelsens barn- och ungdomsverksamhet för att stötta och uppmuntra idrottsföreningar och förbund att öppna dörrarna för fler och uppmuntra dem att i nära samarbete med skolorna utveckla metoder som lockar alla elever till fysisk aktivitet i olika former (Riksidrottsförbundet).

Det har även öppnats ett nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom, NCFE, vid Örebro universitet. Centrumets uppgift är att stödja skolor i arbetet med ökad fysisk aktivitet och andra hälsofrämjande verksamheter för barn och ungdomar. Visionen är att alla barn och ungdomar ska ha möjlighet att få röra på sig, leka, idrotta, dansa och få utlopp för sitt spontana aktivitetsbehov vilket ska göras genom att sprida erfarenheter och goda exempel om arbetet med idrott och hälsa. De ska även stödja och informera om forskning och utvecklingsprojekt samt verka för en ökad samverkan mellan universitet och högskolor, kommuner, myndigheter, intresseorganisationer samt regionala och lokala organisationer (Örebro universitet, NCFE, 2004).

2.6 Olika uppfattningar om ämnet idrott och hälsa

Av en anonym insändare i en lokaltidning stod det:

Idrott är inte ämne – det är något man gör för sitt nöjes skull! Det är rekreation, men inte något man har någon större nytta av. Inga prov, har inga läxor eller inget som man nödvändigtvis måste lära sig. Nej! Idrott är inte ett ämne som förtjänar någon central plats i skolan. Det finns ingen anledning att slösa pengar på ett ämne som inte är nödvändigt eller ens viktigt, utan satsa istället resurserna på svenska, matematik, språk eller något annat som är bra för eleverna att kunna. Idrotta kan väl eleverna göra på fritiden och där finns det ju idrottsklubbar som tar hand om dem (Annerstedt 2001, s 125).

Annerstedt (2001) skriver vidare att inte all idrott, antagligen inte ens den som utövas på skolschemat är hälsosam. Givetvis är en pedagogiskt rätt utövad idrottsundervisning inte ohälsosam, men han menar att ”2x60 minuter idrott och hälsa per vecka gör oss inte automatiskt friskare” (s.128).

Redelius och Larsson (2004) menar att elever som är inaktiva på fritiden är i större utsträckning även passiva på idrottstimmarna och ogillar ämnet. De elever som inte tränar på sin fritid och därmed skulle behöva röra sig mer under idrottslektionerna, intar istället ofta en passiv hållning. De känner sig osäkra, upplever sig ofta som dåliga och uppskattar inte ämnet.

I Larsson & Redelius (2004) skriver Sandahl att bollspel, fysisk träning och gymnastik är de vanligaste förekommande aktiviteterna på idrottslektionerna. I en undersökning som gjorts 2001 kom bollspel etta med 30 %, gymnastik tvåa med 13,8 % och fysisk träning trea med 13,7 %. Dans och friluftsliv har fått större utrymme medan friidrott har gått tillbaka lite. Sandahl menar även att idrottsundervisningen har till stora delar haft samma innehåll sedan 1960 talet, men bör ta i akt att en kategori som bollspel är bred, fördelningen mellan olika grenar kan ha förändrats avsevärt.

I Larsson & Redelius (2004) har Meckbach gjort en stor undersökning bland lärare som undervisar i ämnet idrott och hälsa, hennes geografiska område har varit hela Sverige och sammanlagt var det 75 lärare som fyllde i enkäter varav 16 av dessa intervjuades. Majoriteten av dessa lärare ansåg att de viktigaste målen för ämnet var: att det skulle ge rekreation, få elever att uppleva rörelseglädje och utveckla ett bestående intresse för fysisk aktivitet. I enkätstudien framkom det att bollspel och bollekar är det som dominerar undervisning medan friluftslivsverksamheten, simning, dans och gymnastik får lite tid.

2.7 En bred syn på hälsa

Raustorp (2000) refererar till världshälsoorganisationens definition av ordet hälsa. De skriver att ”hälsa är ett tillstånd av fullständig fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp” (s. 12). Detta bidrar till förståelsen att hälsa är mer än enbart vissa grundläggande fysiska faktorer.

Enligt Raustorp (2000) företräder Antonovsky en bred och vid syn på hälsa. Han utgår från människan i relationer till dess tillvaro som är full av påfrestningar och svårigheter. Begriplighet, hanterbarhet och är meningsfullhet är tre komponenter som ingår i KASAM (Känslan Av SAManhang). Med begriplighet menar Antonovsky olika händelser i livet som går att förklara. Hanterbarhet innebär att människan inte är offer för omständigheterna utan själv kan påverka de i hög utsträckning. Meningsfullhet som i detta sammanhang handlar om engagemang och motivation samt att göra något åt sin situation. KASAM är med andra ord ett mått på en persons motståndskraft mot fysiska, psykiska och sociala ohälsfaktorer i omgivningen.

Bremberg (1990) hävdar att vardagsvanor har en avgörande roll för hälsan, under uppväxt åren grundläggs många vanor. Under denna period av livet vistas barn och ungdomar minst 15 000 timmar i skolan, vilket betyder att skolan har stora möjligheter att kunna förbättra folkhälsan. Att skolan skulle kunna påverka ungdomars hälsovanor genom den hälsoundervisningen som bedrivs idag, finns i nuläget mycket lite vetenskapligt stöd till. Personliga, sociala samt kulturella faktorer påverkar vår livsstil och fysiska aktivitetsvanor. God ekonomi och god självkänedom ökar också möjligheterna för ett fysiskt aktivt liv. Raustorp (2000) menar även att ”lever människan i en social miljö där fysisk aktivitet är ett naturligt inslag i livsstilen är många också fysiskt aktiva”. Enligt Rydberg & Sjöholm (1994) fungerar vår kropp bättre när vi mår bra och vi känner oss då glada och trygga. När vi mår dåligt blir vi oroliga, stänger ofta av kontakten med andra människor och drar oss undan för att vara för oss själva.

Annerstedt (2001) menar att kroppen, och inte minst ett barns kropp, är i behov av ömhet, rörelse, återhämtning m.m. vilket ofta glöms bort. Barnets personlighetsutveckling gynnas bäst om en interaktion mellan handen, hjärtats och hjärnans arbete sker, d.v.s. arbete med praktiska färdigheter, emotionell, social samt intellektuell utveckling. Genom exempelvis dans, rörelse, lek, drama och musik ges möjligheten för vuxna och barn att gemensamt låta kroppslighet, känslsamhet och tänkande gå upp i en mänsklig fullkomlighet. Vidare anser han att den svenska skolan ska se till att alla elever i framtiden ska ges chansen att få utlopp för kroppsvård i form av motion. Idrotten har ett ansvar att ge eleverna ett bättre självförtroende, detta sitter till stor del i kroppen och mår man bra leder det till bättre självkänsla där med ett rikare liv. Flinck (1997) menar att bortsett från den fysiska aktiviteten

i ämnet idrott och hälsa lär sig eleverna att respektera andra, ta hänsyn, att följa givna regler samt att samarbeta.

Enligt Flinck (1997) är den emotionella utvecklingen beroende av den motoriska utvecklingen. En elev bygger upp sitt självförtroende då det ser att de kan behärska sin kropp, dess rörelser och med ett bra självförtroende vågar eleverna ge sig an nya utmaningar. Ett barn som har färdigheten att behärska sin kropp kan i exempelvis lekar koncentrera sig på andra delar, som exempelvis samspelet med kamraterna.

Ämnet idrott och hälsa ger mycket mer än det idrottsliga. Eleven utvecklar sitt självförtroende, sin fostran genom exempelvis ansvarstagande och etik-moral, dess sociala träning i hur man fungerar i en grupp samt gemenskap. Dessa saker är bara ett axplock av vad man har stor nytta av i sitt vardagliga liv enligt Jansson (1998).

2.8 Integrering av ämnet idrott och hälsa

Ämnet idrott och hälsa har kontaktytor med flera ämnen, vilket möjliggör integrering i undervisningen. En fokusering på specifika problem kan göras genom att nyttja lektionstid från flera ämnen och på så sätt uppnå en fördjupning och breddning av studierna samt förståelse för sambandet mellan olika ämnen. Att väva samman olika ämnesområden med idrotten kan skapa en mer inspirerande undervisningssituation. Vid genomgång av djur och natur ges det möjlighet att bygga upp ett landskap i idrottshallen, där barnen kan öva balansgång på en bänk och istället säger läraren att de ska gå över en bro, omringad av ormar. Detta skapar en lustfylld miljö där barnen på ett lekfullt sätt tar del av både kunskap och fysisk aktivitet. (Annerstedt, 1990).

Den organiserade leken är utmärkt att integrera i idrottsämnet. Genom leken utforskar barnet världen och lär sig hur saker fungerar. En av förutsättningarna för god inläring är trygghet, vilket skapas genom lek där barnen får känna igen sig och ha roligt. Dessutom lär eleven sig bättre när de har roligt och prestationskraven inte finns. Att exempelvis leka fotboll i stället för att spela fotboll har en markant skillnad. Om eleven på planen leker Thomas Brolin och missar målet gör det inte så mycket, det var Thomas som missade och inte eleven i sig. Spelet blir inte så allvarligt, men barnen får träning ändå (Jansson, 1998).

Hansson (2002) beskriver i en artikel idrottens roll i skolan. Han skriver att fysisk aktivitet går att integrera i så många andra ämnen, att det inte bara finns i ämnet idrott och hälsa. På engelsklektionerna kan exempelvis eleverna stega runt i korridorerna räknandes på engelska eller under OÄ lektioner gå ut i skogen och leta efter växter istället för att titta på bilder.

Genom att integrera idrotten i naturkunskapsämnet då det pratas om ekologi belyses och skapas engagemang kring viktiga naturvårdsproblem såsom övergödning och försurning av sjöar. Under detta arbete kan även kunskap inom bl.a. friluftsupervisning för medlas. Om eleverna får gå ut i terrängen och vistas där tränas deras kunskap i orientering, friluftsteknik och utrustningskännedom. I samband med denna friluftsverksamhet samlas det in olika ekologiska informationer om en näringsrik och en näringsfattig sjö i omgivningen. Detta arbetssätt visar att idrottsämnet bidrar med kunskap för att komma ut och vistas i naturen, medan naturkunskapsämnet tillför kunskapen om ekologi. Denna integrering ger eleverna en bättre helhetsbild än om eleverna skulle sitta i skolan och läsa om ämnet (Annerstedt, 1990).

2.9 Idrott och hälsa i styrdokument

2.9.1 Läroplan – Lpo94

Verksamheten ska präglas av utvecklingen och omsorgen om den enskildes välbefinnande. Undervisningen skall främja elevernas fortsatta lärande genom att utgå från elevernas bakgrunder och kunskaper, den ska anpassas till varje elevs förutsättningar och behov.

Eleverna skall få erfara olika uttryck för kunskaper. Det är viktigt att eleven får prova på olika uttryck för kunskap samt utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar. I skolundervisningen skall det intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas.

Under rubriken ”Mål att uppnå i grundskolan” står det att ”Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola [...] har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har en förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön” (Lpo94 s.12).

Alla som arbetar i skolan skall ”främja elevers förmåga att vilja till ansvar och inflytande över den sociala, kulturella och fysiska skolmiljö” (s.15).

2.9.2 Kursplan i ämnet idrott och hälsa

I stycket om ämnets syfte och roll i utbildningen står det att:

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan (Kursplanen idrott och hälsa, 2000).

Skolans målsättning är att sträva efter den enskilde elevens utveckling av sin fysiska, psykiska och sociala förmåga. Eleven ska utveckla sin kunskap om vad som främjar hälsan och stimuleras till att ett intresse för regelbunden fysisk aktivitet består. Eleven ska även utveckla en förmåga att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra. Förmågan att leda och organisera aktiviteter samt utveckla en god kroppsuppfattning, förbättra och fördjupa sin rörelseförmåga och stärka kunskaper att kritiskt bemöta missförhållanden som kan förekomma i samband med olika typer av fysisk aktivitet är förmågor som skolan skall sträva efter att eleven får.

Ämnet idrott och hälsas kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla ska kunna medverka, förvärva upplevelser, erfarenheter samt utvecklas. Det primära är ett hälsoperspektiv som har betydelse för både uppväxttiden och senare i livet. Hälsoperspektivet består av psykiskt, socialt och fysiskt välbefinnande och man strävar efter en helhetssyn på människan dvs. att kropp, känslor, tankar och intellekt är beroende av varandra (Kursplanen idrott och hälsa, 2000).

3. Syfte och problemprecisering

I vårt examensarbete vill vi undersöka vilken inställning lärarna och eleverna har till ämnet idrott och hälsa. En fråga som genomsyrar detta arbete är *varför idrott i skolan?* Under arbetets gång har vi vänt oss till två målgrupper, elever och lärare.

Utifrån vårt syfte och den genomsyrande frågan *varför idrott i skolan?* har följande tre frågor formulerats:

- Vilken uppfattning har eleverna i åldrarna tio till tolv år till varför man har ämnet idrott och hälsa i skolan.
- Hur uppfattar eleverna i åldrarna tio till tolv år innehållet i ämnet idrott och hälsa?
- Vilken uppfattning har lärarna till innehåll och syfte med ämnet idrott och hälsa i skolan?

4. Metod

Vilka metoder som valts i undersökningarna beskrivs i delen under de metodologiska utgångspunkterna som sedan följs av upplägg och genomförandet av enkäterna och intervjuerna. En beskrivning av respondenterna finns under intervjurubriken.

4.1 Metodologiska utgångspunkter

Det grundläggande individskyddskravet kan konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav på forskningen. Dessa krav kallas informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

- Informationskravet innebär att deltagarna får information om syftet med undersökningen.
- Samtyckeskravet innebär att deltagarna i en undersökning medverkar frivilligt.
- Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om de medverkande ska förvaras på ett sådant sätt att de är oåtkomliga för obehöriga.
- Nyttjandekravet innebär att uppgifter om de medverkande endast får nyttas för forskningsändamål (Verksamhetsrådet).

Intervjuerna med våra respondenter gjordes enskilt dels för att varje svar skulle vara anonymt och dels för att respondenterna inte skulle bli påverkade av varandra. Utifrån de fyra underliggande kraven har våra respondenter försäkrats om anonymitet genom att vare sig deras namn, skolans namn eller kommunen som de arbetar i redovisats i arbetet. Innan intervjuerna gjordes gav respondenterna sitt tillstånd till bandinspelning och garanterades att efter transkription skulle banden raderas.

4.3 Upplägg och genomförande

Undersökningar har gjorts på två skilda skolor i olika kommuner. Den ena skolan ligger i Blekinge län och är en friskola med profilering mot idrott och hälsa där det går cirka 200 elever och 13 lärare, varav fyra lärare har idrottsundervisning. På skolan arbetar även fem fritidspedagoger. I årskurs fyra, fem och sex har eleverna idrott tre timmar och tio minuter i veckan, där ombyte inte är inkluderat. Passen är uppdelade på två pass, men de har även

ytterligare ett halvtimmespass på fredagarna som de döpt till motionspass, där eleverna inte är ombytta. Den andra skolan är en kommunal skola som ligger i Skåne län, strax utanför en större stad med ca 600 elever, 24 lärare och sju fritidspedagoger. Sex lärare på denna skola delar på idrottsundervisningen. Eleverna i årskurs fyra, fem och sex har sammanlagt två timmar idrott i veckan uppdelat på två tillfällen. I denna tid är ombyte inkluderat. Valet att göra undersökningarna på dessa skolor är gjort för att vi vid flertal tillfällen haft vår verksamhetsförlagda utbildning där.

4.3.1 Enkäter

Beslutet att göra en enkätundersökning bland eleverna var för att nå ut till så många elever som möjligt och göra en mätning över vad deras uppfattning till ämnet idrott och hälsa var och dess innehåll. Med mätningen avses att i tabellform redovisa de siffervärden som framkommit. Problemet med att själv konstruera datainsamlingsinstrumenten som används i den kvantitativa undersökning är att det inte självklart ger den information om just det som önskas eller hur pass säker informationen egentligen är (Patel, 2003). När enkäterna utfördes valdes frågor som avsågs att svara på den problemprecisering arbetet har. Enkäterna har lämnats ut till 120 elever i årskurs fyra, fem och sex. Målet med frågorna på enkäterna var att ta reda på elevernas syn på ämnet idrott och hälsa samt deras inställningar till de olika aktiviteterna som utförs på idrottslektionerna. Det fanns fem frågor och två följdfrågor på enkäten och alla frågorna hade svarsalternativ (Bilaga 1). På fråga tre och fyra där eleverna skulle rangordna alternativen satte eleverna en etta för det alternativ de gjorde mest och det alternativet de tyckte var roligast och så hela vägen ner till nummer elva vilket var de aktiviteter de tycker var tråkigast respektive det alternativ som de hade minst under idrottslektionerna. Innan enkäterna delades ut lästes alla frågorna igenom steg för steg så att alla skulle vara införstådda med vad som menades med respektive fråga. Användandet av enkäter resulterar i att det inte finns någon möjlighet att kontrollera tillförlitligheten i förväg. Det enda som kan göras är att försäkringen om att individerna, i detta fall eleverna, uppfattat vad varje fråga innebär (Patel, 2003). Eleverna fick veta att det inte behövde ange sitt namn, klass eller skola på enkäten då alla svaren var anonyma. Vad anonymitet innebär förklarades även för den så att alla var införstådda med detta. Under tiden eleverna fyllde i enkäterna stannade vi kvar och fanns till hands om det skulle uppkomma frågor.

4.3.2 Intervjuer

En kvalitativ undersökning där vår målgrupp var vuxna; lärare och fritidspedagoger som undervisade i ämnet idrott och hälsa. Valet att göra en kvalitativ undersökning bland lärarna och fritidspedagogerna var för att komma i kontakt med och genom diskussion med förbestämda utgångsfrågor få en förståelse för deras inställning till ämnet idrott och hälsa i skolan. Detta val av metod innebär att det inte går att formulera ett svarsalternativ för respondenten eller avgöra vad det "riktiga" svaret är på frågan. Svaret är endast en åsikt eller ett uttalande från respondenten i fråga (Patel, 2003). Fem lärare intervjuades med nio förberedda frågor (bilaga 2). Intervjuerna bandades och skedde enskilt i ett avskilt rum, tog ungefär 20 minuter/person. Innan intervjuerna började, tydliggjordes det för respondenterna vad syftet med intervjun var för att personerna i fråga skulle förstå värdet med att besvara frågorna och det betonades även att respondentens bidrag är viktigt för arbetet. Likaså är det viktigt att klargöra på vilket sätt respondentens svar kommer att användas, om det är konfidentiellt eller inte (Patel, 2003). Innan sammanställningarna av intervjuerna gjordes, lyssnades banden igenom och det gjordes en ordagrann transkribering över vad respondenterna sagt. Med hjälp av dessa transkriberingar gjordes sedan sammanställningen. Respondenterna som genomförde intervjuerna beskrivs här genom en kort presentation.

Lärare A - En manlig utbildad lärare i 35 års ålder med inriktning i Sv/So och med idrott och hälsa som specialinriktning. Undervisar i en årskurs fyra och har idrott i årskurs fyra och fem tillsammans med lärare B

Lärare B – En kvinnlig fritidspedagog i 30 års ålder, som har 30 högskolepoäng inom idrott och hälsa. Tillsammans med lärare A har hon årskurs fyra och fem i idrott och hälsa samt årskurs åtta.

Lärare C – En Kvinna i 30 års åldern, utbildad Sv/So lärare 1-7 har idrottsundervisning i årskurs tre.

Lärare D – En manlig fritidspedagog i 35 års ålder som endast har läst den idrott som fanns i utbildningen. Undervisar, tillsammans med lärare E, fyror i ämnet idrott och hälsa.

Lärare E – En Kvinnlig fritidspedagog i 45 års ålder som på uppdrag av arbetsplatsen genomgått enstaka kurser inom idrott och hälsa samt läst ledar- och handbollsutbildning. Undervisar, tillsammans med lärare D, fyror i ämnet idrott och hälsa.

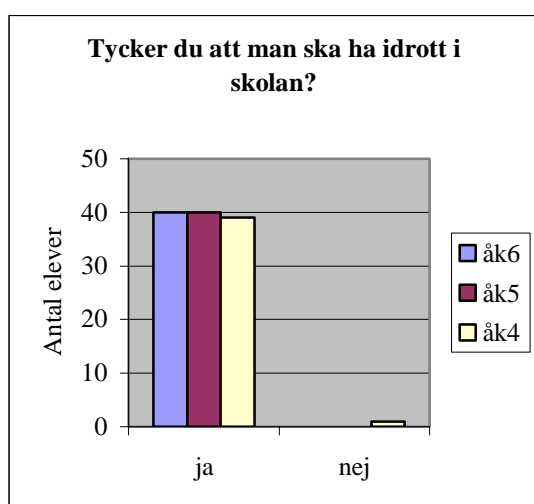
5. Resultat

Enkäterna redovisas i stapeldiagram för det blir enklare att bilda sig en uppfattning om vad som framkommit. Intervjuerna analyserades och endast vissa utvalda frågor redovisas i en löpande text där citat förstärker de olika teman som framförs.

5.1 Elevernas uppfattning om ämnet idrott och hälsa

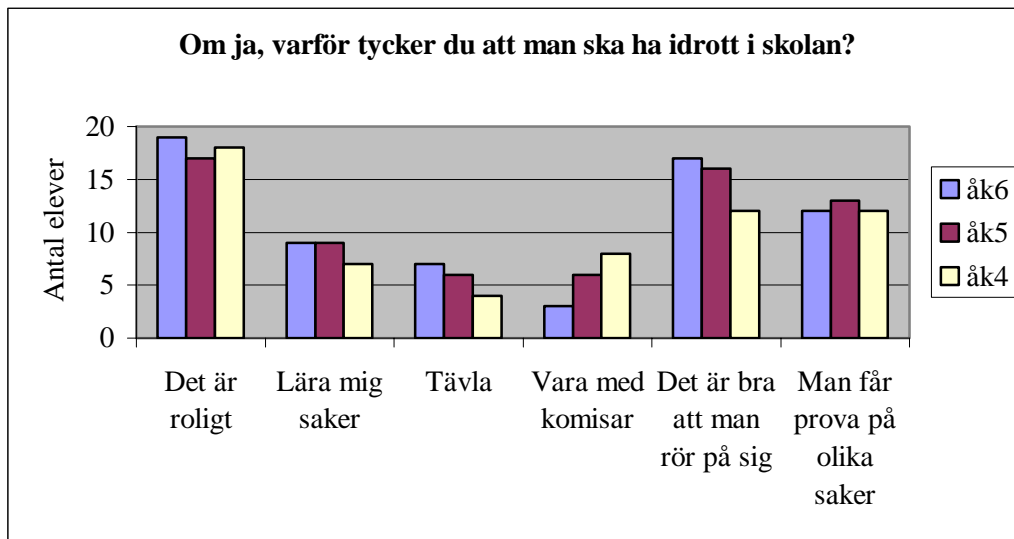
120 elever svarade på enkäterna, varav 40 i årskurs fyra, 40 i årskurs fem och 40 i årskurs sex. Enkäten bestod av fem frågor och två följdfrågor.

Figur 1



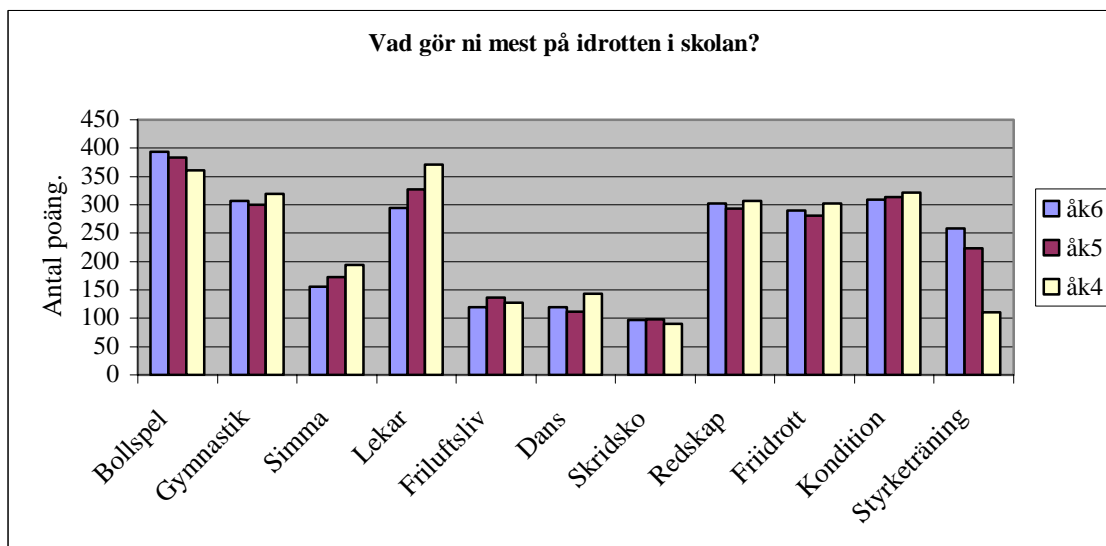
Detta var första enkätfrågan. Eleven som svarade nej, ansåg att det skulle finnas mer slöjd istället för idrott. För de elever som valde att svara ja, fanns det flera alternativ att välja mellan om varför eleverna tyckte att ämnet idrott ska finnas i skolan. Eleverna fick kryssa i mer än ett alternativ om de ville, hur många alternativ som kryssades i varierade från elev till elev, allt från ett till sex kryss. Resultatet redovisas nedan.

Figur 2



I det stora hela visar resultatet att eleverna har klart för sig att det är bra att röra på sig och deras personliga åsikt är att det är ett roligt ämne. På frågan ”vad gör ni mest på idrotten i skolan?” skulle eleverna rangordna de olika alternativen.

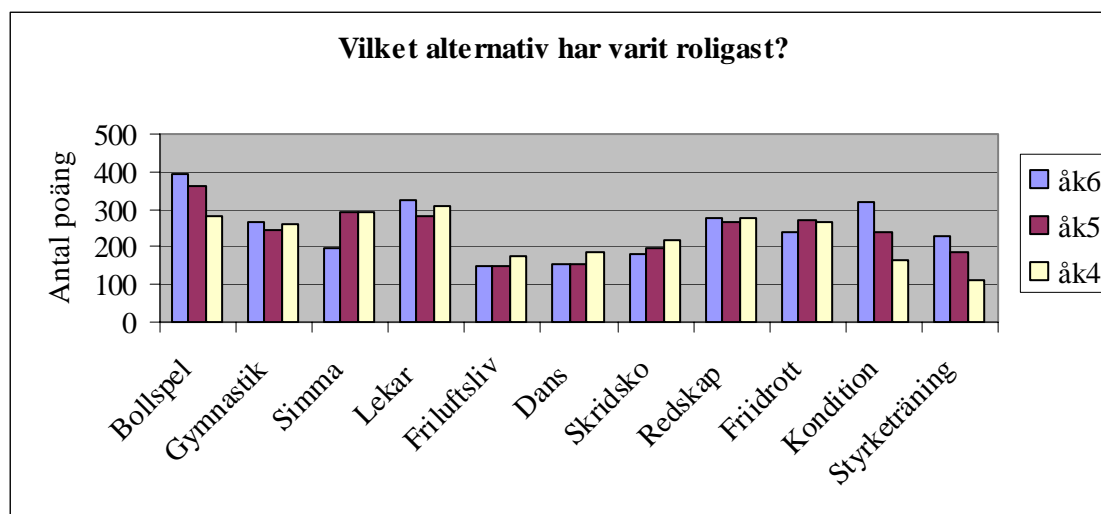
Figur 3



I årskurs fem och sex är det bollspel som är den väsentliga aktiviteten medan det i årskurs fyra är lekar. Aktiviteter som simma, friluftsliv, dans och skridsko, har fått väldigt låga poäng, vilket betyder att det avses mindre tid på dessa aktiviteter. Den största skillnaden som visas mellan årskurserna är styrketräningen, där femmorna och sexorna har dubbelt så mycket tid avsett åt detta. Därefter skulle eleverna rangordna alternativen efter vad de tyckte var roligast

att göra på idrottslektionerna. Samma tillvägagångssätt som på förgående fråga, det alternativ som ansågs roligast satte eleven som nummer ett vilket gav elva poäng osv.

Figur 4



Det framgår här att eleverna anser att bollspel och lekar är de aktiviteter som är roligast på idrottslektionerna. Men dessa aktiviteter är tätt följda av gymnastik, simning, redskap och friidrott. Vad som inte anses vara så roligt är friluftsliv, dans och skridsko.

5.2 Lärarnas uppfattning om ämnet idrott och hälsa

Fem lärare med olika utbildningsbakgrunder och arbetsuppgifter har intervjuats och här nedan görs en kortfattad presentation av dessa:

Lärare A - En manlig utbildad lärare i 35 års ålder med inriktning i Sv/So och med idrott och hälsa som specialinriktning. Undervisar i en årskurs fyra.

Lärare B – En kvinnlig fritidspedagog i 30 års ålder, som har 30 högskolepoäng inom idrott och hälsa. Tillsammans med lärare A har hon årskurs fyra och fem i idrott och hälsa samt årskurs åtta.

Lärare C – En Kvinna i 30 års åldern, utbildad Sv/So lärare 1-7 har idrottsundervisning i årskurs tre.

Lärare D – En manlig fritidspedagog i 35 års ålder som endast har läst den idrott som fanns i utbildningen. Undervisar, tillsammans med lärare E, fyorna i ämnet idrott och hälsa.

Lärare E – En Kvinnlig fritidspedagog i 45 års ålder som på uppdrag av arbetsplatsen genomgått enstaka kurser inom idrott och hälsa samt läst ledar- och handbollsutbildning. Undervisar, tillsammans med lärare D, fyorna i ämnet idrott och hälsa.

De svar som ansågs relevanta redovisas här genom olika teman som framkommit av intervjuerna. De frågor som vi utgått från i sammanställningen är: *Vilken syn har du på ämnet idrott och hälsa? Hur tror du eleverna i skolan upplever ämnet idrott och hälsa? Vad gör ni på idrottslektionerna? 30 minuter fysisk aktivitet om dagen, vad har du för tankar om det?*

5.2.1 Vad syftar ämnet idrott och hälsa till

Alla respondenter har en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa och samtycker i att ämnet är viktigt för att det blir ”ett avbräck från det vanliga, läsa, skriva och räkna”, som lärare E uttrycker det. Läraren C tycker att ämnet är viktigt och att det är bra som klasslärare att ha ämnet idrott och hälsa eftersom barnen ofta ”beter sig annorlunda på idrottslektionerna jämfört med klassrumsundervisningen”. Respondenterna tycker även att det är viktigt att eleverna får röra på sig under idrottslektionerna, ”eleverna får igång hjärnan och man får igång kroppen och blodcirkulationen” som lärare E uttrycker det. Många ser även lektionerna som ett ypperligt tillfälle att träna samarbete på. ”Samarbetsövningar tycker jag är viktigt för det har man, man har nytta av det inte bara i idrotten, utan det har man nytta av i de flesta ämnena i skolan” De två respondenterna som har en lärarexamen, A och C, betonar även vikten av att variera sina idrottslektioner ”för att det ska passa så många som möjligt” som lärare C uttrycker det.

Lärarna har även uppfattningen om att de flesta eleverna har en positiv bild av ämnet idrott och hälsa, ”i min klass så tror jag att kanske fyra av fem skulle svara att det är roligt” som lärare C uttrycker det. Det finns även en liten grupp elever som inte upplever ämnet lika uppskattande precis som lärare E säger ”finns ju en liten klick som inte tycker att det är lika kul och egentligen är det för dem man skulle göra idrotten i skolan”.

5.2.2 Vilket innehåll har ämnet idrott och hälsa

Vilka aktiviteter som förekommer på idrottslektionerna är enligt lärare A allt från ”de traditionella bollsporterna, träna en hel del styrka, kondition, koordination”. Även de andra respondenterna nämner att det spelas en hel del bollsporter och olika bollekar. Lärare A tycker det är viktigt att periodisera lektionerna så att det är det bollspel ”så är det uppbyggnad från minsta studs till den mest avancerade skruv i basketskott”. Respondenterna börjar gärna en

idrottslektion med lekar som uppvärmning, olika redskapsbanor körs också för att ”träna motoriska färdigheter” som lärare C uttrycker det.

På Fritidshemmen har man på den ena skolan tillgång till idrottshallen två gånger i veckan och på den andra en gång i veckan där det både sker organiserade- och fria aktiviteter. Lärare E och B är överens om att spontan lek förekommer mycket på fritids. På båda fritidshemmen är det utevistelse varje dag och där har de möjligheter att ”hoppa på stenar och klättra” som lärare B uttrycker det.

5.2.3 30 minuter fysisk aktivitet om dagen

Det som diskuteras mest inom ämnet idrott och hälsa nu är att varje elev ska ha 30 minuter fysisk aktivitet om dagen. Alla har en positiv inställning till ändringen i skolförordningen men det finns visst tvivel, p.g.a. bristande information, om hur det ska fungera i praktiken. På lärare E:s skola har man gjort en motionsrunda på 900 meter som alla på skolan ska gå minst en gång om dagen och hon anser att ”Det är bättre att ha lite motion varje dag, lite rörelse varje dag än jätte mycket en dag i veckan”, medan lärare A är skeptisk mot kvaliteten att promenera 20 minuter som dagen ”ger kanske inte lika mycket, tillgodoser bara en del av kroppen, fötterna och benen...möjligtvis armarna”. Två utav respondenterna, B och E, tycker att det är ett minimum med 30 minuter om dagen medan lärare C tycker att ”rasterna är ju en fysisk aktivitet” så det behöver inte vara 30 minuter extra idrott varje dag. Men alla är överens om att det är bra med lite rörelse varje dag. Lärare B anser att ”bättre med lite kortare och fler pass än långa och kanske inte så ofta”.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

I resultatet har vi valt att endast redovisa de frågor som är relevanta för vår frågeställning. Det finns olika faktorer som påverkar elevernas svar på enkäterna som t.ex. vilken årstid (tidig höst och sen vår har eleverna mer friidrott än under vinterhalvåret, vilket förklarar resultatet till viss del då enkäten utfördes i september månad och friidrotten var aktuell på schemat), genomförs enkäterna enskilt eller i grupp, tidsupplägg (hur lång tid har eleverna på sig och när på dagen utförs enkäten), miljön (var utförs enkäten; i lugnt klassrum eller i stökig korridor/idrottshall) samt elevernas förståelse till ämnet (förstår eleverna frågorna).

Resultatet att eleverna har ett så stort intresse för ämnet idrott och hälsa var inte förvånansvärt för oss. Att 119 elever av 120 som medverkade i enkätundersökningen ansåg att det skulle finnas idrott i skolan ses som positivt. Frågan är varför ämnet har så lågt status och varför det inte satsas mer på detta ämne när intresset hos eleverna är så stort. Även lärarna har en positiv inställning till ämnet och anser att det borde få högre prioritet då det för tillfället är ett ämne med låg status. Som Ekberg (2000) säger sker det en successiv passivisering av dagens ungdomar, vilket tyder ännu mer på hur viktigt ämnet idrott och hälsa är.

Svaren på frågan om varför ämnet idrott och hälsa ska finnas i skolan hade eleverna delade meningar om. Eleverna anser att de största anledningarna till att ha ämnet idrott och hälsa i skolan är för att det är roligt, det är bra att röra på sig och att få prova på olika saker. I våra intervjuer visas det även att lärarna är överens om vikten av att det ska vara roligt och att eleverna ska få röra på sig under idrottslektionerna väger tungt. Vi instämmer med både elever och lärare men anser även att det är lärarens uppgift att lektionerna lever upp till detta. Det alternativ som eleverna ansågs ha lägst prioritet till varför idrott och hälsa ska finnas i skolan är för att eleverna ska få tävla. Sexorna är mer tävlingsinriktade än fyrorerna men i det stora hela är de överens om att det inte är den viktigaste faktorn. Något som är anmärkningsvärt bland svaren är att så få elever har som sitt främsta motiv att tävla, medan det under idrottslektioner har upplevts som att eleverna är väldigt angelägna om sitt personliga resultat.

En respondent anser att ämnet idrott och hälsa lägger grund till hur du är som person i framtida livet. Vi överensstämmer med vår respondent men anser även att det i ämnet idrott och hälsa inte endast handlar om idrottsliga färdigheter utan även om att samarbeta, vara ”en i laget” och att utveckla det beteende som eleven bör besitta i vårt samhälle, vilket även Engström (2002) menar. Olika samarbetsövningar bidrar till att eleverna upptäcker vilket beteende som påverkar olika situationer.

Precis som Sandahls studie visar att bollspel är den aktivitet som dominerar på idrottslektionerna visar även denna studie. Det som är anmärkningsvärt här är att sexorna vill ha mer lek på idrottslektionerna än vad de har idag, vilket är den aktivitet som fyornas lektioner består av till största del.

De aktiviteter som eleverna tycker är roligast är bollspelen, lekarna och det syns för övrigt även i tabellerna att det överensstämmer med vad de gör inom ämnet idrott och hälsa. Är det kanske så att lärarna lyssna och ser till elevernas intressen?

Respondenterna, som vi intervjuat, har en positiv inställning till 30 minuters fysisk aktivitet om dagen, vilket är glädjande resultat. De ansåg att 30 minuters fysisk aktivitet om dagen var ett minimum och att det är viktigt med lite rörelse varje dag. I Lpo94 står det att regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande, vilket är ett tydliggörande av hur viktig fysisk aktivitet är. Tyvärr har inte det önskvärda resultatet då Thomas Östros proklamerade 30 minuters fysisk aktivitet om dagen, ännu nåtts.

Under intervjuerna kom det fram till att två av respondenterna inte använder sig av rörelse i klassrummet mer än när eleverna går och hämtar sitt material i lådor som står utställda i klassrummet. Frågan är ifall lärarna är införstådda med hur mycket som går under definitionen fysisk aktivitet. Att saker som exempelvis rörelse till musik och dramaövningar ingår här undrar vi om de är medvetna om. Tanken är ju inte att införandet av 30 minuters fysisk aktivitet om dagen ska utöka skoldagen utan att det ska integreras i den övriga undervisningen. Exempel på hur detta arbete kan se ut skrivs det om under rubriken ”Integrering av ämnet idrott och hälsa”.

Utifrån Annerstedts (2001) punkter om vad ämnet idrott och hälsa syftar till ser vi liknelser med respondenternas svar. Annerstedt menar att ett av syftena är ämnet idrott och hälsas förhållande till andra ämnen, det är en så kallad "terapi Ventil" eller som respondent E uttrycker det "ett avbräck från det vanliga, läsa, skriva och räkna". Vidare säger Annerstedt att idrott och hälsa inte är viktigt i sig utan främst ett medel att utveckla läs- och skrivförmågan. Respondent E anser att koordination är viktigt för att kunna behärska andra saker i räkning och skrivning. Ekberg, Erberth (2000) och Annerstedt (2001) är överens om att ett av syftena med ämnet idrott och hälsa är att eleverna ska få de kunskaper och färdigheter som är specifika för ämnet. Respondent A undervisar med syftet att eleverna ska få kunskap i ämnet idrott och hälsa samt att de ska träna upp sin färdighet genom "uppbyggnad från minsta studs till den mest avancerade skruv i basketskott".

6.2 Metoddiskussion

Valet av metod har varit gynnsamt för undersökningen. Innan arbetets början ledde diskussionerna till en undersökning om elevers uppfattning om ämnet idrott och hälsa. Nu i efterhand anses valet av en enkätundersökning som en bra metod för att få fram elevers inställning till ämnet idrott och hälsa. Belysa elevernas synpunkter i ett arbete som till så stor del berör dem är en självklarhet.

Då hälften av enkätundersökningar utförts i klasser på en skola med idrottsprofilering kan detta ha påverkat reliabiliteten i undersökningarna. Eleverna på denna skola går här p.g.a. sitt brinnande intresse för idrott och hälsa och om enkätundersökningen istället utförts på två skolor utan denna profilering skulle resultatet kunnat blivit annorlunda.

När frågorna som skulle finnas med på enkäterna skrevs gick vi ner på den språkliga nivå som eleverna ligger på för att de enklare skulle förstå dem. Detta ger en bättre validitet än om eleverna skulle sitta och gissa sig fram till vad som menades med frågorna. När eleverna utförde enkätundersökningen var vi i klassrummet och förklarade alla frågorna innan de fick börja. Detta försäkrade oss om att eleverna förstod alla frågorna och svaren som eleverna skulle ge blev mer tillförlitliga. Denna tillförlitlighet kan inte ses i förväg, men som kan påverkas genom att det ses till att eleverna är införstådda med vad de svarat på.

Vad anonymitet innebär förklarades för eleverna för att skapa förståelsen att svaren de inte gav skulle kopplas till dem utan att det var svaren som var intressant för undersökningen. På

detta sätt kan trovärdigheten, validiteten, öka då eleverna ger ärligare svar. Skulle de ha skrivit namn på sina enkäter hade de troligtvis svarat efter vad de ansåg att vi ville ha för svar.

På följdfrågan till första frågan ges svarsalternativ om elevernas inställning till varför idrott finns i skolan och dess alternativ valdes utifrån vad eleverna troligast skulle svara. Utöver dessa alternativ fanns även en rad, där elever kunde ange ett eget svar ifall inget av de ovanstående överensstämde med deras åsikt. På en enkät bör det alltid finnas utrymme för egna förslag och chans till förtydligande av ikryssat svarsalternativ. När det gällde frågorna ”vad man gjorde mest på idrottslektionerna” och ”vad eleverna tyckte var roligast” utgicks det från vilka aktiviteter som tidigare iakttagits under idrottslektioner, då utförandet av den verksamhetsförlagda utbildningen ägt rum på dessa skolor och även här gavs utrymme för andra förslag.

Redovisningen av stapeldiagram tre och fyra är gjort med poängräkning för att på ett tydligt sätt visa vilken aktivitet eleverna gjorde mest och tyckte var roligast. När eleverna fyllde i enkäten rangordnade de aktiviteterna från ett till elva där ett var det alternativ som gjordes mest eller ansågs vara roligast. Hade stapeldiagrammet fortsatt med detta val av numrering hade det alternativet som gjordes mest och ansågs vara roligast blivit den lägsta stapeln. P.g.a. detta beslutades det att en omvandling till poäng skulle göras, där svarsalternativ ett fick elva poäng, två fick tio poäng o.s.v. Detta för att det fanns elva svarsalternativ.

Definitionen av ordet idrott är all rörelse som man enskilt eller i grupp utför kontinuerligt för att förbättra sin motion och hälsa, som exempelvis promenader, ridning, fotboll, boule o.s.v. Denna definition framgick det att eleverna inte hade klart för sig då de vid ett flertal tillfällen under genomförandet av enkäterna frågade ”vad idrott innebär”.

Valet att intervjua respondenterna enskilt var ett beslut grundat på att alla svaren skulle bli individuella och inte påverkas av andras svar samt för att bevara respondentens anonymitet. Ingen tidsbegränsning var satt för varje intervju utan varje respondent skulle få tillräckligt med tid och utrymme att utveckla sina svar på i lugn och ro. Innan intervjuerna påbörjades fanns det en viss osäkerhet över ifall rätt respondenter valt och ifall de kunde ge användbara svar, skulle frågorna verkligen ge svar på problempreciseringen och var valet att använda intervjuer rätt metodval. Nu i efterhand anses resultaten av intervjuerna bristande men ändå

användbara för arbetet. Under arbetets gång har fler frågor uppstått som hade varit användbara för resultatet.

6.3 Förslag till fortsatta studier

Det finns fortfarande mycket att göra då det pratas om införandet av 30 minuters fysisk aktivitet om dagen. I fortsatta studier kan det undersökas vad och hur de rekommenderade 30 minuterna extra fysisk aktivitet om dagen ska fyllas samt gå ut och göra en undersökning om hur många skolor som det framkommit till att denna ändring har gjorts då lärare ute på fältet, utöver de som medverkat i våra intervjuer, säger att de inte hört talas om denna ändring i skolförordningen än. De står utan information och kunskap om vad som egentligen gäller och vad det hela innebär i praktiken; hur ska de ta sig an denna ändring? I samband med att informationen om ändringen i skolförordningen kommer ut på de olika skolorna är det viktigt att det ges en klar definition av vad fysisk aktivitet innebär och hur lärarna på fältet ska arbeta med dessa 30 minuter om dagen.

7. Sammanfattning

Att skriva om ämnet idrott och hälsas betydelse och utveckling i skolan ligger rätt i tiden, då arbetet skrevs. Ändringen i skolförordningen om 30 minuters fysisk aktivitet om dagen i skolan är den hälsosatsning man nu arbetar med. I detta arbete tas del av lärare och elevers uppfattning till ämnet idrott och hälsa samt hur ämnets förändring av innehåll och styrdokument påverkar verksamheten, vilket även är arbetets syfte. Den frågeställning som besvaras i arbetet är eleverna i åldrarna tio till tolv års uppfattning om varför ämnet idrott och hälsa finns i skolan och hur de uppfattar innehållet. Lärarnas uppfattning om innehåll och syfte med ämnet idrott och hälsa åskådliggörs även. Detta ges svar på genom de undersökningar som gjorts. I enkätundersökningarna utförda på 120 elever åskådliggörs deras åsikt om att idrott och hälsa är ett viktigt ämne då det erbjuder eleverna chansen att få röra på sig, få prova på olika saker och det allra viktigaste enligt eleverna är att de får ha roligt. Vad eleverna gör mest på idrottslektionerna stämmer till största del överens med vad eleverna tycker är roligt att göra, vilket i diskussionen ses som ett positivt resultat. I de fem intervjuerna som genomförts klargör lärarnas sin positiva inställning till ämnet idrott och hälsa. De anser att det är ett ämne som bör prioriteras högre eftersom det ger eleverna en paus från den vanliga läsa, skriva och räkna undervisningen. Lärarnas uppfattning om ämnet är att majoriteten av eleverna har en positiv inställning till ämnet. De är fullt medvetna om att vissa elever inte finner ämnet lika roligt och för att nå dessa elever måste lärarna variera sin undervisning.

8. Källhänvisning

- Annerstedt, C. (1990) *Undervisa i idrott - Idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.
ISBN 91-44-31141-9
- Annerstedt, C. (2001) *Idrottsundervisning, ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg:
Multicare Förlag AB. ISBN 91-971398-8-2
- Bremberg, S. (1990) *Elevhälsans teori och praktik – Ett verktyg för utveckling av hälsovård i
skolan: hälsoinformation, skolmiljö, hälsokontroller m.m* Lund:
Studentlitteratur ISBN 91-44-29541-3
- Carlsson, C. (2004) *Vår dagliga dos giv oss idag...* Svensk idrott. Nr 6.
- Ellneby, Y. (1991) *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Utbildningsradion. ISBN 91-26-
90058-0
- Engström, L. (1999) *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS förlag. ISBN 91-7656-458-4
- Engström, L-M & Redelius, K, (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: Edita
Norstedts. ISBN 91-7656-528-9
- Ekberg, J. (2000) *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur. ISBN:
91-44-00869-4
- Flinck, G-B. (1997) *Animation, lek och idrott*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB. ISBN 91-
622-1616-3
- Folkhälsoinstitutet (1996) *Vårt behov av rörelse* (reviderad upplaga 1997) Stockholm:
Förlagshuset Gothia. ISBN 91-7205-101-9
- Hansson, R. (2002) *Idrottens roll i skolan* Svensk idrott. Nr 9.
- Jansson, B. (1998) *Kul i idrottsskolan* Farsta: Skogs Grafiska AB. ISBN 91-88940-30-6
- Marklund, K. Red. (1992) *Nationalencyklopedin* Höganäs: Bra Böcker AB ISBN 91-7024-
619-X
- Patel, R & Davidson, B (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur. ISBN
91-44-02288-3
- Raustorp, A. (2000) *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
ISBN 91-89040-27-9
- Riksidrottsförbundet, *Om handslaget*.
- Hämtat från <<http://www.rf.se/t3.asp?p=77127>>. Hämtat 8 november, 2004
- Riksdagen, *Socialutskottets betänkande 2002/03: SoU7 Mål för folkhälsan*.

Hämtat från

<<http://www.riksdagen.se/debatt/200203/utskott/SoU/SoU7/SOU70005.ASP#E65E28>>

Publicerat 30 mars, 2003. Hämtat 8 november, 2004

Riksdagen, *Utbildningsutskottets betänkande 2003/04:UbU11 Grundskolans läroplan och ämnen*. Hämtat från

<<http://www.riksdagen.se/debatt/200304/utskott/UbU/UbU11/UBU11.ASP#E330E6>>

Publicerat 31 mars, 2004. Hämtat 8 november, 2004

Ryberg, L & Sjöholm, L. (1994) *Idrott och hälsa – ha hälsan och må bra*. Stockholm:

Bonniers utbildning AB. ISBN 91-622-0835-7

Svenska språknämnden (2000) *Svenska skrivregler* Stockholm: Liber AB. ISBN 47-04974-X

Sveriges riksidsrottsförbund, (1990) *Barn Ungdom och Idrott*. Malmö: Team Offset. ISBN 91-87154-07-2

Säljö, R. (2000) *Lärande i praktiken*. Prisma AB: Stockholm. ISBN 91-518-3728-5

Utbildningsdepartementet, (1998) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet,*

förskoleklassen och fritidshemmet - Lpo 94. Stockholm: CE Fritzes AB. ISBN 91-38-31413-4

Utbildningsdepartementet, *Idrott och hälsa*.

Hämtat från

<<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0405&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>> Publicerat juli, 2000. Hämtat 10 november, 2004

Vetenskapsrådet, *Etiska principer för forskning*.

Hämtat från <http://www.vr.se/humsam/index.asp?id=24&dok_id=838#>. Publicerat 26 juni, 2002. Hämtat 9 november, 2004

Vygotskij, L. Red. Lindqvist, G. (1999) *Vygotskij och skolan*. Lund: Studentlitteratur ISBN 91-44-00794-9

Walter, G. (1995) *Bonniers synonym ordbok*. Stockholm: Bonnier Alba AB. ISBN 91-34-51825-8

Örebro universitet, *Om NCFE*

Hämtat från <http://www.oru.se/templates/oruExtNormal____19324.aspx>. Hämtat 16 nov, 2004. Uppdaterad 29 sep, 2004.

9. Diagramförteckning

Figur 1	25
Figur 2	26
Figur 3	26
Figur 4	27

Bilaga 1 - En enkät för barn i 10-12 års åldern

1. Vilken årskurs går du i? _____

2. Tycker du man ska ha idrott i skolan?

Ja
Nej

Om ja, varför tycker du att man ska ha idrott i skolan?
För att...

Det är roligt Vara med kompisar
Lära mig saker Det är bra att man röra på sig
Tävla Man får prova på olika saker
Annat _____

Om nej, vilket ämne skulle du vilja ha istället?

Slöjd Matte
Bild Svenska
Annat _____

3. Vad gör ni mest på idrott i skolan? (Rangordna alternativen nedan från 1 -11)

Bollspel	<input type="checkbox"/>	Åka Skridsko	<input type="checkbox"/>
Gymnastik	<input type="checkbox"/>	Redskapsbanor	<input type="checkbox"/>
Simma	<input type="checkbox"/>	Friidrott	<input type="checkbox"/>
Lekar	<input type="checkbox"/>	Kondition	<input type="checkbox"/>
Friluftsliv	<input type="checkbox"/>	Styrketräning	<input type="checkbox"/>
Dans	<input type="checkbox"/>		

4. Vilken alternativ har varit roligast? (Rangordna alternativen nedan från 1 -11)

Bollspel	<input type="checkbox"/>	Åka Skridsko	<input type="checkbox"/>
Gymnastik	<input type="checkbox"/>	Redskapsbanor	<input type="checkbox"/>
Simma	<input type="checkbox"/>	Friidrott	<input type="checkbox"/>
Lekar	<input type="checkbox"/>	Kondition	<input type="checkbox"/>
Friluftsliv	<input type="checkbox"/>	Styrketräning	<input type="checkbox"/>
Dans	<input type="checkbox"/>		

5. Idrottar du på fritiden?

Ja
Nej

Bilaga 2 – Intervjufrågor

1. Hur ser din tjänst ut här på skolan?
2. Vilken utbildning har du?
3. Hur många högskolepoäng i idrott och hälsa har du?
4. Berätta om dina erfarenheter av ämnet idrott och hälsa i skolan
5. Vilken syn har du på ämnet idrott och hälsa?
6. Hur tror du eleverna i skolan upplever ämnet idrott och hälsa?
7. Vad gör ni på idrottslektionerna?
8. Vad tycker du är viktigt att göra på idrottslektionerna och varför?
9. Förekommer det någon form av rörelse eller fysisk aktivitet i din klassrumsundervisning/ fritidshemmet?
10. 30 minuter fysisk aktivitet om dagen, vad har du för tankar om det?