



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Förskollärarytbildning Utbildningsvetenskap
HT 2018
Fakulteten för lärarutbildning

Hur uppfattar förskollärare fysisk aktivitet och motorisk träning i förskolan -En intervjustudie med nio förskollärare

Ann Hemborg och Rebecca Svensson

Författare

Ann Hemborg och Rebecca Svensson

Titel

Hur uppfattar förskollärare fysisk aktivitet och motorisk träning i förskolan

Engelsk titel

How do preschool teachers view physical activity and motor training in preschool

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Examinator

Lars-Erik Nilsson

Sammanfattning (högst 250 ord)

Vårt syfte med studien var att undersöka hur förskollärarna uppfattar fysisk aktivitet i förskolan samt vilken kompetens de känner att de har när de leder rörelsepass med barn. För att undersöka detta använde vi oss av intervjuer som metod. För att få studien besvarad intervjuades 9 stycken förskollärare utifrån tre förskolor. I studien resultat framgick det att samtliga förskollärare tyckte att den fysiska aktiviteten är viktig och den behöver vara allsidig då den ligger till grund för ett livslångt lärande. Samt att förskollärarna uttryckte att det är viktigt att barnen rör sig, det framkom även att i samtliga förskolor förekommer 1 planerat rörelsepass i veckan där 8 av 9 förskollärare kände sig kompetenta att hålla i. Det visade sig även att barns rörelse skedde mest i deras fria lek eller spontana aktiviteter utifrån barnens intresse.

Ämnesord (5-8 st)

Förskollärarens uppfattning, Fysisk aktivitet, Förskola, Motorik, Gymnastik-/Idrottshall, Fotbollsplan, Skog,

Förord

Vi vill tacka alla de förskollärarna som ville medverka i vår studie. Med er medverkan kunde vi få en insyn i ert pedagogiska arbete med fysisk aktivitet. Vi vill även tacka alla andra som har hjälpt oss med tips och idéer speciellt till vår handledare som hjälpt oss att avgränsa vårt arbete.

Studien har medfört både roliga och jobbiga stunder men till slut är den färdig.

Tack till er alla!

Ann Kemberg Rebecca Svensson

Innehåll

1. Inledning	6
1.1. Syfte och forskningsfrågor	7
2. Begrepp beskrivning	7
3. Litteraturgenomgång.....	8
3.1. Fysisk aktivitet.....	8
3.1.1. Förskolans lokaliteter och miljö för fysisk aktivitet.....	10
3.2. Lek, lärande och samspel.....	10
3.3. Teoretisk utgångspunkt.....	12
4. Metod och Genomförande	14
4.1. Undersökningsgrupp och urval.....	16
4.2. Etiska övervägande.....	16
4.3. Bearbetning och analys av insamlat material	17
5. Resultat	18
5.1. Förskolläraernas syn på fysisk aktivitet och kompetens att leda rörelsepass i förskolan.....	18
5.2. Hur förskolläraren uppfattar att lokaliteterna används av förskolan	20
5.2.1. Skogen	21
5.2.2. Förskolans gård och fotbollsplan.....	21
5.2.3. Gymnastik-/idrottshall.....	22
5.3. Resultatanalys	22
6. Diskussion.....	23
6.1. Metoddiskussion.....	26
7. Slutsats.....	27
Referenser.....	28
Bilaga 1.....	31

Bilaga 2.....	32
---------------	----

1. Inledning

Vi vill alla uppnå något i livet. Om vi ska göra det behöver vi vara friska och ha hälsan med oss genom hela livet. Då är det bra att redan från tidig ålder röra på sig dagligen. När vi har varit ute i förskolans verksamheter har vi upplevt att barnens rörelser sker mest under fri lek och spontana aktiviteter som startas av barnens eget intresse. Under våra vistelser på förskolor är vi aktiva med barnen och försöker vara en del i deras lek om vi får. Vi anser att det är viktigt att barn redan från ung ålder får ta del av fysisk aktivitet i förskolan eftersom det är en plats där många barn spenderar mycket tid. Utifrån våra erfarenheter anser vi att den planerade fysiska aktiviteten inte är lika högprioriterad som de kognitiva ämnena. Vi upplever att vi lever i en värld som är i förändring där människan blir allt mer stillasittande. Då anser vi att förskolan kan bidra till att skapa ett intresse hos barnen att röra på sig. Genom det som vi har observerat i förskolans verksamhet väcktes det ett intresse för förskolläraernas uppfattning angående fysisk aktivitet i förskolan med barnen.

I dagens samhälle upplever vi att man kan välja hur fysiskt inaktiva eller fysiskt aktiva vi är, dessa val kan påverka vår hälsa på olika sätt. Vid fysisk inaktivitet kan vi bli sjuka i dödliga icke-smittande sjukdomar. Kroppen är densamma som på stenåldern där barnen hade större krav på att vandra långa sträckor eller leta efter föda för överlevnad (Sollerhed 2017). Svenska myndigheters uppfattningar om fysiska aktivitet redovisas i många rapporter. Enligt Livsmedelsverkets riktlinjer bör barn och ungdomar röra sig minst en timme om dagen. Detta upplevs leda till att barnen får bättre självkänsla men även till ett bättre välmående (Livsmedelsverkets 2018). Motsvarande för barn under fem år i Storbritannien är att de ska vara fysiskt aktiva tre timmar under dagens gång (Department of Health 2011). Den fysiska aktiviteten anser vi inte får bli överdriven det kan påverka oss negativt både fysiskt och psykiskt (Hausenblas & Symons Downs 2010).

I förskolans strävansmål står det att barnen ska få en förståelse om rörelse och därmed utveckla deras motorik, koordination och bidrar till en bättre kroppsuppfattning (Skolverket, 2016). För att uppnå strävansmålen har vi upplevt hur viktigt det är med pedagogens inställning till fysisk aktivitet i verksamheten. Pedagogen har betydelse för att väcka barnens intresse för rörelse och när pedagogen känner sig trygg i att medverka kan de bidra till att det blir roligt och intressant för barnen. Fysisk aktivitet kan bedrivas i olika miljöer där fantasin och kreativiteten upplevs och kan inspirera barnen med hjälp

av pedagogens medverkan. Det är viktigt att förskolans verksamhet kan erbjuda barnen dessa förutsättningar oavsett om det finns tillgång till olika lokaliteter eller inte.

1.1. Syfte och forskningsfrågor

Syftet med studien är att undersöka hur förskollärarna uppfattar fysisk aktivitet och motorisk träning i förskolan. Ett delsyfte är att undersöka hur förskollärarna uppfattar att de använder olika lokaliteter för att bedriva fysisk aktivitet och motorisk träning i förskolan.

Studiens forskningsfrågor är

- I vilken utsträckning uppfattar förskollärarna att det förekommer planerade rörelseprogram i förskolan?
- Vilka fysiska aktiviteter uppfattar förskollärarna förekommer på förskolans gård/fotbollsplan?
- Vilka fysiska aktiviteter uppfattar förskollärarna förekommer i skogen?
- Vilka fysiska aktiviteter uppfattar förskollärarna förekommer i gymnastik-/idrottshall?
- Vilken kompetens och trygghet känner förskollärarna att de har när de leder ett rörelsepass eller fysisk aktivitet?

2. Begrepp beskrivning

Några begrepp som används i uppsatsen är förskolans gård, fotbollsplan, gymnastik-/idrottshall och skog. Här nedan kommer en förklaring på hur vi uppfattar begreppen utifrån intervjuerna.

Förskolans gård är en inhägnad plats utomhus som har olika material på olika förskolor så som sandlåda, gungor, cyklar och ruschkana samt asfalt och gräs.

Fotbollsplanen är en större platt yta med antingen gräs eller grus med tillgång till fotbollsmål. Planens storlek varierar mellan de olika förskolorna men den ligger intill förskolan.

Gymnastik-/idrottshall tillhör en landsbygdsskola. Hallen är inte fullstorlek utan lite mindre än vad som finns på större skolor. I gymnastik-/idrottshall finns det tillgång till bland annat ribbstolar, plintar, tjocka och tunna madrasser, olympiska ringar och rep som är fästa i taket, bommar och basketplan.

Alla förskolorna ligger i närheten av en **skog**. Upplägget för skogsvistelsen ser olika ut. En förskola har en speciell plats i skogen där det finns olika material för aktiviteter medan de andra förskolorna tar med sig det materialet som är nödvändigt just den dagen.

Planerade aktiviteter är aktiviteter som är planerade i förväg. Där läroplanen för förskolans strävandemål finns med i planeringen samt material och plats är uttänkt innan aktiviteten startas.

Oplanerade/Spontan aktiviteter är aktiviteter som uppstår spontant av barnens intresse eller lek. Där personalen tar vara på det som barnen visar intresse av som uppmärksammas i stunden.

3. Litteraturgenomgång

3.1. Fysisk aktivitet

Att vara fysiskt aktiv ger rörelsefrihet men även erfarenheten av att komma i kontakt med människor och olika slags objekt. Genom att vara fysisk aktiv uppstår det möjligheten att betrakta världen ur olika perspektiv. När kroppen får en lagom dos av fysisk aktivitet bidrar det till energi som kan användas både fysiskt och psykiskt. Lusten och energin att läsa och vara fysiskt aktiv anses öka när rörelse har förekommit (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002).

Begreppet fysisk aktivitet har en central roll i texten. Caspersen, Powell och Christenson (1985) definierar begreppet fysisk aktivitet som alla de fysiska rörelser som skelettmuskulerna producerar som resulterar i en energiförbrukning. Det finns olika sätt att vara fysisk aktiv genom till exempel vilken typ av aktivitet det är, om den är lätt, måttlig eller intensiv. Den fysiska aktivitetens resultat beror på minst fem parametrar: typ av aktivitet, volym, duration, frekvens och intensitet.

Då vi hela tiden använder vår kropp lever vi ständigt i varierande rörelse som barnen lär sig redan ifrån tidig ålder. Genom lek utforskar barnen hela tiden för att finna sitt jag. För att barnen ska kunna utforska börjar de med att krypa, för att senare stå, gå, klättra i träd och gå balansgång. När de aktivt tränar betraktas detta som en grund till barnens rörelseinlärning i deras utveckling och mognad. Redan vid två års ålder påverkas barnen

av miljön, det är viktigt att pedagogen varierar den fysiska aktiviteten utifrån barnens förmåga för att de ska tycka det är roligt att vara med. Det gäller att pedagogerna lägger det på en nivå där barnen inte ska tycka det är för lätt eller för svårt, då kan det hända att de tappar lusten om inte den motoriska förmågan finns eller om uppgiften blir alldeles för lätt. När barnen väl kommer upp i sex års ålder förändras kroppen på så sätt att den växer snabbt och behöver extra mycket fysisk aktivitet för att töja och sträcka muskulaturen detta kallas för lilla puberteten (Sollerhed 2017). Livsmedelverket (2018) beskriver hur viktigt det är med fysiska aktiviteter för barn och ungdomar, riktlinjerna i livsmedelsverket är att röra sig minst en timme om dagen genom fysiska aktiviteter. Detta ger mer ett välmående barn som leder till en bättre självkänsla. Hesketh, Griffin och Sluijs (2015) uttrycker när barn i förskole åldern är mycket fysiskt aktiva kan detta bidra till att motoriska färdigheter utvecklas lättare och en bättre fysisk hälsa. Hausenblas och Symons Downs (2010) menar att den fysiska aktiviteten inte får bli överdriven då det kan påverka oss både fysiskt och psykiskt negativt.

Barn utvecklas olika då de påverkar och påverkas av sin uppväxtmiljö. Där de olika miljömässiga faktorerna spelar in till exempel personer objekt, relationer i förskolan och erfarenheter utanför förskolan. Samspelet mellan arv och miljö är avgörande för barnen därför formas barnen olika (Hwang & Nilsson 2011). Barnen är i en ständig utveckling och i olika stadier där motoriken är under en processutveckling. Det är viktigt att pedagogerna redan i förskolan kan hjälpa barnen med att stimulera kroppens muskler. Genom barnens rörelsebehov utvecklas deras rörelsefärdigheter utifrån en rik, lustfylld och fysisk motorisk miljö i förskolan. När barnen har fått tidig stimulans i förskolan är det lättare för dem att kunna koncentrera sig senare i skolåldern. När barnet börjat skolan behöver de kunna lära sig att till exempel läsa, skriva och räkna. Då behöver de koncentrera sig på ett kognitivt lärande där barnen ska riktar sina tankar och känslor mot uppgiften som ges och kan då inte befinna sig i det motoriska stadiet (Sollerhed 2017).

Motorik brukar delas upp i finmotorik och grovmotorik. Finmotoriska rörelser är de precisa rörelser som görs av mindre muskelgrupper till exempel när man smakar med läppar, blinkar eller använder händerna och fingrarna samt vicka på tårna Medan grovmotorik är rörelser som sker med hjälp av de stora muskelgrupperna så som rygg,

mage och ben (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002). Att gå, springa, hoppa, krypa och balansera är grovmotoriska färdigheter (Annerstedt 1990).

När barnen får använda sin kropp i fysiska aktiviteter både inomhus och utomhus ger det en trygghet i leken som uppfattas vara viktigt för verksamheten. Genom detta utvecklas den kunskap om fysisk aktivitet och motorik samt att det lägger grunden för en god livskvalité i framtiden (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002).

3.1.1. Förskolans lokaliteter och miljö för fysisk aktivitet

Hur barn lever och mår har stor betydelse för dagens och den framtida folkhälsan. utifrån ett internationellt perspektiv har de flesta barn i Sverige en relativt god hälsa. Det finns dock ett antal orosmoln, exempelvis den dramatiska ökningen av övervikt och fetma, en ökande mental ohälsa samt en livsstil med många stillasittande aktiviteter. Dessa trender har uppstått på relativt kort tid.

(Faskunger 2008, s.11)

Det samhälle som barnen på förskolorna lever i har andra förutsättningar för fysisk aktivitet än vad deras mor och farföräldrar hade när de växte upp. De förutsättningar och utmaningar som fanns på stenålder finns inte idag men människans kropp är densamma. Vi behöver inte längre vandra långa sträckor eller leta efter mat för överlevnad (Sollerhed 2017). Barn i dagens samhälle uppfattas ha en minskad möjlighet till rörelsefrihet. Med rörelsefrihet menas det att barns förutsättningar är att röra sig på egen hand utomhus. Barns fysiska aktivitet upplevs oftast som ostrukturerade och spontana på olika platser. För några årtionden sedan hade barnen större rörelsefrihet att leka utomhus i närhet av bostaden (Faskunger 2008).

Inomhus miljön uppfattas som en plats med regler och detta område är en plats som de vuxna styr över. De begränsningar som finns inomhus kan bidra till att barnen dras till utomhusaktiviteter (Sandberg 2008).

3.2. Lek, lärande och samspel

Glöm inte kroppen beskriver Annerstedt (1990) där grundförutsättningen för rörelseglädje är att förskolans verksamhet kan ge barnen utvecklingsmöjligheter inom fysisk aktivitet utifrån att pedagogen har ett kreativt skapande. Utifrån pedagogernas uppfattningar ska de läsa av barnen för att det inte ska bli enkelspårigt men även ha en bred kunskap för att kunna anpassa efter barnets rörelseförmåga.

Utifrån uppfattningar av förskolebarn bör de på förskolan stimuleras till att själva utveckla sina motoriska färdigheter, genom fria aktiviteter i intresseväckande lärmiljöer med tillgång till olika redskap. Detta förutsätter att barnen har möjlighet att vistas i dessa intresseväckande miljöer både inomhus och utomhus samt att utveckla rörelsefantasi och motoriska färdigheter (Åhs 1986). Den bästa inlärningsmetoden anses vara leken. Med hjälp av leken stimuleras de små barnen att upptäcka och särskilja olika föremål och skeenden, särskilt de lekar som utvecklar barnens iakttagelseförmåga och får dem att själv fundera över vad det är som händer (Johansson 2004).

För att barnen i förskolan ska öka sin förståelse av omvärlden behöver den pedagogiska verksamheten innefatta olika innehållsaspekter och varierande metod för att utforska innehållet. Förskolans verksamhet ska innefatta samtliga innehållsaspekter som finns i läroplanen för förskolan och barnen ska ges möjlighet att uttrycka sina tankar och upplevelser på flera olika sätt (Pramling Samuelsson & Sheridan 2016). Det gäller att förskolläraren tar ställning för vilket innehåll i planeringen som ska arbetas med och vad som förmedlas till barnen (Doverborg, Pramling och Pramling Samuelsson 2013). Förskolläraren behöver reflektera över vad som lärs ut och om barnen förstår det. Det som är meningsfullt är att barnen förstår sitt eget lärande för att en utveckling ska kunna ske (Doverborg & Pramling Samuelsson 2012).

Att arbetet med färdigt material så som låtarna på en CD-skiva kan innebära att det sker nästan inget målmedvetet arbete med att barnen ska förstå sitt eget lärande. Situationen kan då uppfattas som ett trevligt samspel mellan barnen och pedagogen. Det som utspelar sig i gemenskap med pedagogen kan bidra till en gemensam utveckling genom interaktion och kommunikation (Doverborg, Pramling och Pramling Samuelsson 2013). Enligt Sträng (2005) är läraren alltid den självfallne ledaren i organiserad utbildningsverksamhet. Som ledaren kan man inte abdikera sitt ledarskap eftersom pedagogen leder verksamheten utifrån tre mål nämligen aktivitets-, innehålls- och övriga långsiktiga mål.

Barn på förskolan måste ha tillgång till vuxna som visar intresse för vad barnen funderar över, gläds åt eller oroar sig för. Även om både barn och vuxna strävar efter självständighet betyder det inte att barnen ska lämnas ensamma. Både barn och vuxna utvecklas i samspel med varandra. Barn behöver vuxna som respekterar och lyssnar på

vad de verkligen säger i förskolans verksamhet. De vuxna bör bemöta det som barnen säger med genuint intresse och känna att de lyckades (Arnér & Sollerman 2018).

För en pedagog är det en otrolig hjälp att ha många olika lekar till hands för de tillfällen som uppstår i verksamheten. Förskollärares entusiasm och förmåga att entusiasmera är förutsättningar för att leken ska uppfattas som rolig och spännande av barnen. För en pedagog är det viktigt att vara med i leken och inte bara låta barnen leka själva (Johannsson 2004).

Riksidrottsförbundet (2018) skriver att all idrott för barn ska bedrivas på ett bra sätt. Verksamheten ska utgå från barnens egna uttalade intresse och behov, leken ska vara glädjefull och lustfylld samt allsidig. Det är barnens behov som är viktigt i innehållet, där pedagogen uppmuntrar barnen på ett positivt sätt. Bra fysik och rörelseförråd är en del av en god uppväxt och anses ge ett gott liv.

Riksidrottsförbundet (2018) uppfattar det som viktigt att:

- kunskapen om vikten av förståelse för rörelse som en faktor för framtida hälsa, ska öka hos BVC-personal, förskolepersonal och grundskolepersonal.
- det ska införas mål för kunskap och förståelse för rörelse i läroplanen för förskolan och grundskolan.
- antalet timmar i idrott och hälsa ska utökas från 500 till 600 timmar i grundskolan.
- minst 60 minuters rörelse varje dag ska införas under skoldagen utöver undervisning i idrott och hälsa. Den dagliga rörelsen kan med fördel genomföras i samverkan med idrottsföreningar.
- skolgårdar, skollokaler och andra utemiljöer ska utformas utrustas och upprustas så att de stimulerar och är tillgängliga för rörelse och idrott.

(Riksidrottsförbundet 2018)

Aktiviteter med glädje och kreativitet skapar mening och ger barnen möjlighet att skapa egna mål att styra. Något som är viktigt både för lek och lärande, är att läraren gör gruppkonstellationer där barnen är jämna i sin utveckling. I förskolan ska barnen bli utmanade i sin utvecklingsprocess (Pramling Samuelsson & Johannsson 2007).

3.3. Teoretisk utgångspunkt

Under detta avsnitt kommer en presentation av vår teoretiska utgångspunkt för studien. Det sociokulturella perspektivet användes för att få inblick i förskollärares uppfattning om fysisk aktivitet i förskolans verksamhet. I denna del presenteras vårt urval och

tolkningars av det sociokulturella perspektivet som har använts för att analysera, tolka och förstå den insamlade empirin.

Vår intellektuella kompetens utvecklas genom olika former av interaktion med andra människor. Det är tillsammans med andra som vi utvecklar kunskapen att klara av att göra aktiviteten själva. Det inre tänkandet har kommit ur tänkandet som gjorts tillsammans med andra (Strandberg 2006). Vygotskij skriver att den *proximala utvecklingszonen* är den zon där barn kan utvecklas under ledning av någon som kan mer. Barnen lär sig utav varandra och det är inte bara pedagogerna som lär ut till barnen utan även barnen lär pedagogerna. Att utforska tillsammans skapas våra egna identiteter i samspelet med erfarenhet och kunskaper. Det vill säga vad ett barn kan klara av på egen hand eller vad barnet klarar av i samspel med någon annan med mer kompetens. Det som skiljer parterna åt är olika erfarenheter av världen. I samspelet kan man utmana barnen att lära sig ny kunskap. Det har ingen betydelse om samspelet sker i organiserad verksamhet eller i barnens fria lek, då de kan få stöd och bli utmanande i båda delarna. Utmaning och stöttning kan ske både i systematiskt och medvetet arbete av läraren eller i det som sker spontant i verksamheten (Doverborg, Pramling & Pramling Samuelsson 2013).

Relationen till världen sker inte direkt utan vi bemöter den med hjälp av artefakter som hjälper oss att lösa uppgifter och problem i vardagen. De *artefakter* som används bär på historiska erfarenheter av hur de ska användas och hur man kan tänka kring dem. Artefakter som människan använder som hjälpmedel kan vara kniv, böcker och pennor eller inom den fysiska aktiviteten gungor, cyklar och hopprepp. Pedagoger i förskolan är beroende av verktyg som är intressanta och relevanta för det som sker i verksamheten och kan bidra till barnens utveckling (Strandberg 2006). Inom ramen av olika fysiska aktiviteter är vi beroende av kommunikativa och fysiska situerade kontexter, där handlingar och kunskap används samt hur man ska använda sig utav de olika hjälpmedlen. Därmed agerar både barnen och pedagoger i situationerna utifrån sin erfarenhet, tankar och kommunikation inom de fysiska handlingarna (Säljö 2014).

Barnen ska få influera förskolans verksamhet utifrån deras erfarenhetsbild och tillsammans skapa intryck av kreativitet där den motoriska kontrollen gör att vi lever här och nu. Barnen tolkar omgivningen med sina tidiga erfarenheter och det skapas kunskap barnen emellan. Leken anpassas efter barnens egen omvärld, där fantasi blir ett

återskapande av deras erfarenhetsbild och skapar nya situationer i fantasiprocessen (Vygotskij 1995).

Genom vistelse i olika miljöer får vi olika upplevelser, minnen som präglar oss med både positiva och negativa upplevelser. När barnet sitter bredvid betyder inte att barnet är passivt utan de befinner sig i ett legitimt perifert deltagande, därmed är upprepning ett bra sätt för oss att återskapa vad den andre visat. Det är viktigt att vara aktiv för skapandet och genom *upprepning* lär vi oss mer och andra kan följa och lära sig något nytt genom det sociala samspelet (Vygotskij 1995).

4. Metod och Genomförande

Materialet har samlats in genom intervjuer med förskollärare. Enligt Denscombe (2016) är forskningsintervjuer en metod för datainsamling som använder människans svar som empiriskt material. Under intervjun blir det en form av självrapportering, vilket innebär att den som intervjuas berättar vad de tror, genom deras uppfattningar och upplevelser ur förskollärarens perspektiv. Vi valde att genomföra studien med hjälp av intervjuer för att få en djupare förståelse av hur förskollärarna uppfattar fysisk aktivitet. Intervjuer gjordes även för att ta reda på vilka lokaliteter för fysisk aktivitet förskollärarna uppfattar att förskolan har tillgång till.

Innan intervjuerna genomfördes en pilotintervju för att se om intervjuguiden kunde svara mot studiens syfte. Denna intervju gjordes med en förskollärare via telefon. Eftersom intervjun gjordes på detta sätt kunde inte kroppsspråket observeras men det prövade frågeguiden. Efter pilotintervjun analyserades förskollärarens svar för att se om frågeguiden kunde ge svar på studiens syfte. När analysen var färdig framgick det att frågorna var utformade på ett sätt som gav klara svar. Den gav även mer utvecklande svar om hur förskollärarna uppfattar den fysiska aktiviteten i förskolan. Samma frågeguide användes vid alla intervjuerna.

Förskolechefen för de olika förskolorna kontaktades och gav sitt godkännande för oss att kontakta de medverkande förskolorna i studien. Efter detta godkännande skickades ett missivbrev där förskollärarna kunde välja om de ville delta i studien eller inte. I missivbrevet blev de informerade om vad studien har för syfte, vad som förväntas av deltagarna om de väljer att medverka men även att det är helt frivilligt att medverka. De förskollärare som valde att delta i studien intervjuades på förskolan. Intervjun spelades

in för att vi skulle kunna gå tillbaka för att se om något hade missats. Att intervjun spelades in blev deltagarna informerade om i missivbrevet.

Vi valde att genomföra semistrukturerade intervjuer för att kunna följa samtalet och leda det vidare. Denscombe (2016) menar att det är en intervju där intervjuaren har ett färdigt frågeformulär att utgå ifrån men är trots det inställd på att vara flexibel, genom att låta den intervjuade uttrycka sin uppfattning på verkligheten, utan att den som intervjuar styr.

Intervjuerna gjordes enskilt och inte i grupp för att vi ville få reda på förskollärarens uppfattning om fysisk aktivitet och inte arbetslagets. Enligt Denscombe (2016) innebär en personlig intervju ett möte mellan informanten och forskaren. Denna form av intervju är relativt lätt att kontrollera då forskaren bara har en persons idéer att sätta sig in i och leda genom intervjun. Genom att endast en person intervjuas blir forskarens efterarbete med att transkribera intervjun lättare då det bara en informant som pratar.

Intervjuerna gjordes på förskolorna. Vår utgångspunkt var att platsen ger informanten trygghet eftersom det är en bekant miljö. Under intervjun ställde en av oss frågorna och den andre antecknade. Under intervjuerna satt den som ställde frågorna inte mitt emot informanten utan det gjorde den som antecknade. Denscombe (2016) poängterar att platsen och placeringen påverkar intervjun. När intervjuer görs på fältet bör forskaren försöka hitta en plats som är ostörd men då det är på fältet kan forskaren inte alltid kontrollera detta. När intervjun tar plats påverkar forskarens och informantens placering i lokalen under intervjun. Vid personlig intervju bör forskaren och informanten inte sitta mitt emot varandra då detta kan ge en känsla av konfrontation. Placeringen bör utformas på så sätt att forskaren och informanten kan få ögonkontakt. Innan intervjun diskuterade vi om placeringens roll och hur det skulle kunna gå till. Vi bestämde att den som antecknar sitter mitt emot informanten medan den som ställer frågorna sitter snett emot informanten. Detta kan göra att det inte upplevs som en konfrontation och informanten blir mer bekväm i situationen.

Innan intervjuerna blev informanterna informerade om att det var frivilligt och att de kunde avbryta när som helst samt att intervjun spelades in. De fick även några minuter att läsa igenom intervjufrågorna för att kunna få lite betänketid.

4.1. Undersökningsgrupp och urval

Vi valde att avgränsa undersökningsgruppen till förskollärare för att få en insyn i deras uppfattning om fysisk aktivitet i förskolan.

Studien begränsades till de förskolor som har eller har haft tillgång till en gymnastik-/idrottshall. Denna avgränsning gjorde att de förskolor som deltog i vår studie var landsbygdskolor. De medverkande förskolorna har olika förutsättningar men något som alla har gemensamt är att en gymnastik-/idrottshall finns på närmaste landsbygdsskola. De tider som blir över när skolan fyllt i schemat får förskolan möjlighet att använda till förskolebarnen.

De förskollärare som deltog i studien kommer från tre förskolor. Fördelningen såg ut på detta vis:

- Förskola ett var det två förskollärare som deltog. Förskollärare A och B
- Förskola två var det tre förskollärare som deltog. Förskollärare C, D och E
- Förskola tre var det fyra förskollärare som deltog. Förskollärare F, G, H och I

Förskola ett och två har mindre än 200 meter till gymnastiksal-/idrottshall och fotbollsplan. Förskola tre har cirka fem kilometer till gymnastiksal-/idrottshall och fotbollsplanen är en grusplan mindre än 200 meter från förskolan. Alla tre förskolorna har nära till naturen.

4.2. Etiska övervägande

När det kommer till forskning som har människan och samhället som studieobjekt innebär det också etiska problem. En grundläggande utgångspunkt i samhällsforskning är respekt för medmänniskan. Det betyder att forskaren i sitt arbete ska skydda både den fysiska och psykiska integriteten av de enskilda individerna som väljer att delta (Holme& Solvang 1997).

Den valda undersökningsgruppen är anställda förskollärare och de är över 18 år vilket gör att de själva väljer om de vill medverka eller inte. I missivbrevet som skickats ut informeras förskollärarna om vad studien kommer att undersöka, att en intervju genomförs, att under intervjun sker det ljudinspelning, att det är frivilligt att delta men även att de kan avbryta intervjun när som helst och allt insamlat material kommer att

förstöras när arbetet är färdigt samt att det finns kontaktinformation till oss om de har några frågor.

Vi valde även att informera deltagarna om att det var frivilligt och frågade om det var okej att ljudinspelning görs innan intervjun startade. Vi ansåg att det var viktigt att informanterna förstod att de kunde avbryta när som helst. Deltagarna fick möjlighet att läsa igenom intervjuguiden på förhand och efter det fanns det möjlighet att avstå från intervjun om de skulle tycka att det inte var något de ville delta i.

Intervjun gjordes på förskolorna då detta kan medverka till att deltagaren kände sig tryggare. Genom att välja att göra intervjun på förskolan fick även vi en större förståelse av vad som framkom under intervjun och förskolläraren kunde då med hjälp av sin omgivning förklara och förtydliga det som togs upp i intervjun.

För att informanterna ska förbli anonyma har vi inte skrivit ner några namn på förskolläraren eller förskolan. Det insamlade materialet finns samlat på en dator som har lösenord för att skydda allt materialet.

De deltagare som vill ta del av vårt arbete kommer få en länk till arbetet via mail.

4.3. Bearbetning och analys av insamlat material

När alla intervjuerna var genomförda lyssnade vi på inspelningarna och transkriberade samtalen på dator. Sedan skrevs intervjuerna ut och klipptes sönder för att underlätta arbetet med att kategorisera svaren för att besvara studiens syfte och delsyfte samt forskningsfrågor.

Vi började med att sammanställa en helhet av intervjuerna för en helhetsbild. Under det pågående arbetet kunde vi se att våra frågor gav svar på det vi var ute efter. Undersökningen hade en hög trovärdighet utifrån förskollärarnas svar på frågorna, då samtliga var snarlika. Vid sammanställningen av resultatet fram gick det att svaren var likvärdiga.

Tiden som förskolläraren har arbetat på förskolan ville vi ha med i intervjuguiden. Även om det inte bidrar till studiens resultat utan denna fråga var mer för att få en inblick om förskollärarens kunskap om de olika lokaliteterna. Med denna fråga anser vi att kunskapen är A och O för att veta tillgången. Vi avgränsade och valde de förskolor vi visste hade tillgång till olika lokaliteter. Vi ville även veta i vilken utsträckning i veckan

de använde sig utav de olika lokaliteterna samt vilka olika aktiviteter som förekommer under rörelsepassen.

Vi ville även veta förskollärarnas uppfattning, om det fanns någon planerad fysisk aktivitet och om förskolläraren kände sig trygg och kompetent att leda barnen i ett rörelse-/gympapass.

Våra forskningsfrågor är:

- I vilken utsträckning uppfattar förskollärarna att det förekommer planerade rörelseprogram i förskolan?
- Vilka fysiska aktiviteter uppfattar förskollärarna förekommer på förskolans gård/fotbollsplan?
- Vilka fysiska aktiviteter uppfattar förskollärarna förekommer i skogen?
- Vilka fysiska aktiviteter uppfattar förskollärarna förekommer i gymnastik-/idrottshall?
- Vilken kompetens och trygghet känner förskollärarna att de har när de leder ett rörelsepass eller fysisk aktivitet?

Vidare valde vi att kategorisera vilka frågor som besvarade de olika forskningsfrågorna för att kunna sammanställa resultatet. Vi började med att titta på de olika frågornas svar för att få en helhetsbild för att sedan gå djupare och se om det finns något som skiljer sig från övriga svaren. De kategorier som framkom var förskollärarnas syn på fysisk aktivitet och kompetens att leda rörelsepass och hur förskollärarna uppfattar att lokaliteterna används av förskolan.

5. Resultat

Under rubriken kommer resultatet att presenteras utifrån de tre kategorierna som vi har valt att redovisa under två rubriker.

5.1. Förskollärarnas syn på fysisk aktivitet och kompetens att leda rörelsepass i förskolan

Vid intervjuerna framgick det att åtta av de nio förskollärarna känner sig kompetenta och trygga i att leda barnen i olika former av rörelsepass, både planerade och oplanerade aktiviteter. De förskollärarna som kände sig kompetenta uttryckte att de har lett rörelsepass under en längre tid vilket ger en trygghet och ökad kompetens. Förskollärare

F på förskola tre uttryckte att hen inte är säker i sig själv. Men förskolläraren upplever när man tar stöd av bland annat rörelsecd/video och annan personal ökar hens trygghet att leda rörelsepass.

En rörelsecd/video är en cd som är färdiginspelad med musik, sång och i sången framgår det vilka rörelser som personal och barn ska utföra.

Förskollärare D på förskola två uttryckte att det finns lite material om rörelse som riktar sig till de minsta barnen och detta tycker förskolläraren gör det är svårare att få tips och trix för att öka kompetens och trygghet hos förskolans personal.

Alla förskollärarna uppfattning är att barnen får lov att vara med och bestämma vilka aktiviteter som förekommer både vid planerade och oplanerade aktiviteter.

Förskollärarna uttryckte att fysisk aktivitet är viktigt och att det ligger till grund för övrigt lärande samt utveckling. Den fysiska aktiviteten i förskolan behöver enligt förskollärarnas åsikt vara allsidig och utmanande för barnen. Samtliga förskollärare berättade att de är ute minst två gånger om dagen, lokaliteterna varierar.

Förskollärare E på förskola två uttryckte sig på följande vis om fysisk aktivitet i förskolan:

Det är otroligt viktigt för att det är grunden till att kunna koncentrera sig på något annat. Och just att den inte blir ensidig utan att den blir lite svårare och svårare. Så att man inte bara går på en väg utan att man är ute i skogen och klättrar.

Då förskolorna är etablerade på landsbygden finns skogen nära och den används flitigt. Både små och stora barn kan utmanas med hjälp av det som finns i skogen. Enligt förskollärarnas uppfattning rör sig barnen mycket över stock och sten vilket utmanar deras grovmotoriska färdigheter. På förskola tre beskrev förskollärare F att de även använder sig utav en motorikbana med upphöjningar och vågor, denna motorikbana används av alla på denna förskola. Motorikbanan är en bra träning för balansen, den upplevdes även som svår av förskolläraren. Den är menad för de äldre barnen på förskolan men de yngre barnen är också nyfikna och får använda den. De förskolorna som inte har tillgång till en motorikbana kan göra sin egna i skogen med hjälp av naturmaterial, barnen kan röra sig över stock och sten.

De fin- och grovmotoriska färdigheterna förekommer olika mycket beroende på förskola, åldern och utveckling. Förskollärarna upplever att finmotoriken utvecklas när barnen sitter och pysslar, pärlar och spelar spel.

Förskollärare A på förskola ett poängterade att de har tripptrappstolar som barnen själva får klättra upp och ner ifrån samt att detta upplevs som en form av fysisk aktivitet. Klättringen är en form av grovmotorik men det innefattar även korsrörelser.

Planerade fysiska aktiviteter förekom för det mesta en gång i veckan berättade förskollärarna men det existerar även spontana rörelseaktiviteter under veckan. Aktiviteter som ansågs förekomma vid planerade fysiska aktiviteter är bland annat dansa till musik, olika förinspelade rörelseprogram med sång och rörelse, hinderbana och rörelselekar. Vid oplanerade fysiska aktiviteter upplevde förskollärarna att det är mycket cykling, rörelselekar, så som tagen och rörelsesånger under dagens gång.

Förskollärare B på förskola ett tillägger om fysisk aktivitet:

Det är viktigt! Och att det har så mycket med inläring att göra, mycket har med det motoriska att göra så att du kan lära dig att läsa, skriva och räkna. Så det är jätteviktigt, att man blir trött på rätt sätt i dagens samhälle då det är mycket IT så är det.

På de tre förskolorna förekommer det varje dag någon form av avslappning så som saga, rit saga, rita till musik och avslappning till musik. Förskollärare C på förskola två berättade att:

Man får inte glömma motvikten att barn behöver gärna ta det lugnt ibland, det menas inte att de ska ligga stilla, utan att man ska vara mer avslappnad, och inte upp stressat, för att en del barn är väldigt uppspelta, då behövs motvikten, båda delar behövs.

5.2. Hur förskolläraren uppfattar att lokaliteterna används av förskolan

Samtliga förskollärare uttryckte att tillgången till olika lokaliteter för fysisk aktivitet är en tillgång för att barnen ska kunna utveckla fysiska kunskaper som sedan stödjer inläringen av kognitiva förmågor. De upplevde även att det bidrar till att den fysiska aktiviteten både i planerade och oplanerade aktiviteter samt fri lek kan bli mer allsidig.

5.2.1. Skogen

Alla förskolorna har minst en skog i sin närmiljö som de ofta besöker. Förskollärarna uppfattade att skogen bidrar mer till grovmotoriska aktiviteter så som balansövningar, springer, hoppar över stock och sten. Aktiviteter som är mer inriktade till finmotoriks utveckling är dans, teater och måla/rita i skogen med hjälp av naturmaterial.

Det som framgår som planerat är framförallt att de ska gå till skogen men att det ibland även förekommer planerade fysiska aktiviteter under vistelsen i skogen. Förskollärarna uppfattade att de yngre barnen kan utveckla sin kroppsuppfattning genom rörelser i skogen så som över och under naturens miljö under den fria leken.

Förskollärare C på förskola två uttryckte ibland att när de är på väg till skogen också besöker hästhagar då många av barnen har erfarenheter om hästar.

5.2.2. Förskolans gård och fotbollsplan

Förskollärarna uppskattar att förskolebarnen är ute cirka två gånger om dagen och många gånger är vistelsen på gården. På den inhägnade förskole gården förekommer det både planerade och oplanerade aktivitet samt fri lek. Rörelsecd skivorna som förskolan utnyttjar sig av används både inomhus och utomhus som en planerad aktivitet. En annan typ av planerad aktivitet som förekommer på gården är hinderbana. Oplanerade aktiviteter är rörelselekar så som tagen, under hökens vingar och kom alla mina små kycklingar.

Förskollärarnas uppfattning är att barnen under den fria leken på gården cyklar mycket men leker även lekar så som tagen och under hökens vingar. Barnen spelar boll, gungar, klättrar i klätterställningen och leker i sandlådan.

Förskollärare A på förskola ett uttryckte att då barnen bor på landet med grusvägar är det svårt att lära sig att cykla på en tvåhjulig. Förskola ett har tillgång till tvåhjuliga cyklar både med och utan stödhjul samt en asfalterad cykelväg på gården. Det är många av barnen som har lärt sig att cykla på förskolan då det är ett stort intresse bland barnen att cykla.

Förskollärarnas uppfattningar är att det på fotbollsplanen förekommer både planerade och oplanerade aktiviteter samt fri lek. Fotbollsplanen bjuder in till spring på den öppna ytan och även olika bollekar samt rörelselekar. Förskollärare E på förskola två uttryckte att de ibland blåser såpbubblor på fotbollsplanen som barnen sedan får lov att jaga.

5.2.3. Gymnastik-/idrottshall

Av de tre förskolorna som medverkade i studien är det två stycken som har tillgång till gymnastiksal-/idrottshall som passar förskolans verksamhet. Dessa två förskolor samarbetar med skolan som ligger bredvid och har högst 200 meter till gymnastik-/idrottshall. Gymnastik-/idrottshall besöks av de som har tillgång en gång i veckan och passen varar omkring en timme.

Förskollärarnas uppfattning är att gymnastik-/idrottshall ger andra förutsättningar än vad förskolans gård ger. I gymnastik-/idrottshall beskriver förskollärarna att det finns andra redskap att erbjuda barnen som inte finns på förskolan. Förskollärare D på förskola två uppfattade att vistas i gymnastik-/idrottshall ger barnen möjlighet att röra sig fritt och lära sig att hålla en lagom ljudnivå samt vara medvetna om de andra barnen så det inte blir några krockar.

Förskollärarna ansåg att det i gymnastik-/idrottshall förekommer aktiviteter så som hinderbana, bollekar, olika rörelselekar och inspelade rörelsepass samt barnen får bekanta sig med att utforska de redskap som finns i hallen.

5.3. Resultatanalys

I studien framgick det att samtliga förskollärares uppfattning är att fysisk aktivitet är viktig och den behöver vara allsidig då den ligger till grund för ett livslångt lärande. Lärandet kan ske genom *sociala samspel* där det sker en interaktion mellan barnen i mellan eller mellan barn och pedagog. Även om förskollärarna uppfattning är att den fysiska aktiviteten är viktigt i förskolan så förekommer det bara ett planerat rörelsepass i veckan. Genom att det finns så få planerade rörelsepass blir de oplanerade aktiviteterna och barnens fria lek viktig för att barnen ska få möjlighet att röra sig under dagen på förskolan.

Genom intervjuerna framgick det att förskolans personal använde en form av *artefakt* vid de planerade rörelsepassen nämligen olika former av rörelsecd/video. Även om förskollärarna poängterade att den fysiska aktiviteterna ska vara allsidiga ändå används samma rörelsecd/video och rörelsesång/video vid de planerade rörelsepassen. Rörelsecd/videon kan vara ett bra sätt för barnen att värma upp inför ett rörelsepass då detta är något som bidrar till en rolig stund. När en rörelsecd/video används blir det *sociala samspelet* svagt då det är något som är färdig gjort och inte har någon mänsklig

interaktion. Vid arbetet med rörelsecd/videon hindras barnens möjlighet att påverka och vara kreativa då materialet redan är färdigt. Det är viktigt att de artefakter som förskolans personal använder är intressanta och relevanta för det som sker i verksamheten, för att bidra till barnens utveckling. Rörelsecd/videon bidrar inte till något fokuserat lärande och barnen hamnar inte i den *proximala utvecklingszonen* där de med hjälp av andra utvecklar kunskap och egenskaper för att klara av att genomföra aktiviteten själv. Vid arbetet med rörelsecd/videon sker det inget kulturellt samspel utan det är ett färdigt material som barnen inte kan påverka och personalen kan inte ändra det för att anpassas till barngruppen.

Ett planerat rörelsepass bidrar till att barnen får prova olika rörelser och utveckla andra rörelser. *Upprepning* är en bra form för att lära oss något nytt. Vid upprepningen kan de barn som väljer att uppleva aktiviteten genom ett legitimt perifert deltagande, det vill säga observera aktiviteten innan de medverkar. Genom att aktiviteterna är planerade kan barnen observera flera gånger innan de medverkar eller så kan de medverka direkt då det kan vara mer strukturerat.

Då det bara förekommer ett planerat rörelsepass i veckan blir barnens utevistelse viktig. Utomhus miljön kan bjuda in barnen till att röra sig med eller utan personalens medverkan. Vygotskij menar att barnen ska få medverka och influera verksamheten utifrån sina tidigare erfarenheter samt kreativitet. Utomhusmiljön kan ge barnen stora möjligheter till rörelse men även till fantasi, då det ofta förekommer mycket fri lek utomhus. När barnen leker fritt kan de hamna i den *proximala utvecklingszonen*, om till exempel ett barn visar en ny lek till andra barn. Leken kan även bjuda in andra barn och personal till att uppleva delar av deras hemkultur och de aktiviteter som förekommer där. Förskollärarna åsikt är att barnens intresse styr de oplanerade aktiviteterna och den fria leken. Det är personalens uppgift att uppmärksamma barnens intresse och medverka i leken men endast om de blir inbjudna eller på annat vis kan stötta barnens lek i situationen.

6. Diskussion

Syftet med studien är att undersöka hur förskollärarna uppfattar fysisk aktivitet och motorisk träning i förskolan. Ett delsyfte är att undersöka hur förskollärarna uppfattar

att de använder olika lokaliteter för att bedriva fysisk aktivitet och motorisk träning i förskolan.

Förskollärarna uppfattade att den fysiska aktiviteten är väldigt viktig men ändå förekommer det bara ett planerat rörelsepass i veckan. I verksamheterna förekommer det mer spontana rörelseaktiviteter som barnen själva startar där personalen hänger med på och stöttar. Barnen ska vara delaktiga i förskolan men inte ha ansvaret. Livsmedelsverket (2018) har rekommendationen att barn ska vara fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen. Då det på förskolorna inte förekom planerade rörelsepass varje dag blir utevistelsen extra viktig. Eftersom förskolorna är ute ungefär två gånger om dagen ger detta möjligheter för barnen att vara fysiskt aktiva minst 60 minuter under dagen. Åhs (1986) uttrycker att barnen på förskolan bör få utforska sina motoriska färdigheter under fria aktiviteter i intresseväckande miljöer med tillgång till redskap.

Som pedagog behöver man kunna läsa av barnen för att de fysiska aktiviteterna inte ska bli ensidiga men även ha en bred kunskap om ämnet. Verksamhetens miljöer behöver ge barnen möjlighet till rörelseglädje (Annerstedt 1990). Förskollärare E på förskola två uttryckte att den fysiska aktiviteten inte får bli ensidig utan att den behöver öka i svårighetsgrad. Barnen bör vara ute i skogen och klättra och inte bara röra sig på plattor så som vägar. Sollerheden (2017) uttrycker att en varierad fysisk aktivitet bidrar till att barnen tycker att det är roligt att vara med. Det gäller som pedagog att lägga det på rätt nivå för barnen så att de inte tycker att det är för lätt eller för svårt och tappar lusten att delta. Förskollärare Es åsikt var att den fysiska aktiviteten lägger grunden till att barnen klarar av att koncentrera sig bättre. Hälsan är det som utgör grunden för ett livslångt lärande. De andra intervjuade förskollärarna var av samma uppfattning, att den fysiska aktiviteten behöver vara allsidig och utmanande för barnen. Den fysiska aktiviteten kan naturligt bli varierande genom olika lokaliteter och miljöer. Jagtøien, Hansen & Annerstedt (2002) beskriver att erbjuda fysisk aktivitet ger rörelsefrihet och därmed får barnen möjlighet att betrakta och uppleva världen ur olika perspektiv.

Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) tar upp att när barnen får använda sin kropp till fysiska aktiviteter både inomhus och utomhus ger en trygghet i leken. Detta utvecklar kunskap om fysisk aktivitet och motorik samt det lägger grunden för en livskvalité i framtiden. Genom upprepade aktiviteter upplevde förskollärarna att barnen klarar av rörelserna bättre och bättre där de även observerar varandra samt pedagogerna. Enligt

Johansson (2004) är leken den bästa inlärningsmetoden. Leken stimulerar barnens utveckling genom att upptäcka och urskilja.

Åtta av nio förskollärare känner sig kompetenta och trygga i att leda barnen i olika former av rörelsepass. Förskollärare C på förskola tvås åsikt var hen inte är säker i sig själv, men med stöd av bland annat rörelsecd och annan personal ökar tryggheten i att leda rörelsepass. Alla förskolorna använder sig av någon form av rörelsecd.

Arbetet med en cd-skiva innebär att det sker nästan inget målmedvetet arbete med att barnen ska förstå sitt eget lärande. Situationen blir då istället ett trevligt samspel mellan pedagogen och barnen. Det som utspelar sig i gemenskap med pedagogen kan bidra till en gemensam utveckling genom kommunikation och interaktion. (Doverborg, Pramling och Pramling Samuelsson 2013). Förskollärare behöver reflektera över vad som planerats att lära ut och hur barnet kan förstå och uppfatta meningen med aktiviteten för att ett lärande ska ske. Barnen behöver förstå sitt eget lärande för att aktiviteten ska bli meningsfull och utvecklande (Doverborg & Pramling Samuelsson 2012).

Förskollärarnas uppfattning är att barnen får lov att vara med och bestämma vilka aktiviteter som förekommer både vid planerade och oplanerade aktiviteter. Riksidrottsförbundet (2018) skriver att verksamheten ska utgå från barnens eget intresse och behov, leken ska vara lustfylld och glädjefull. Barnen ska i den fysiska aktiviteten uppmuntras på ett positivt sätt samt att det är barnen som står i centrum.

Upprepning är ett bra sätt att återskapa något som man har bevittnat. Det som återskapas kan man genom samspel med andra lära sig utav det som man upplevt (Vygotskij 1995). Förskollärare A på förskola ett beskrev att de på förskolan har tillgång till tvåhjuliga cyklar som barnen har stort intresse för. Det är många av barnen som har lärt sig att cykla på förskolan ansåg förskolläraren, både av intresse och att de bor vid grusvägar som gör det svårt för barnen att lära sig cykla. Intresset för att cykla är något som de andra förskollärarna också har tagit upp. Enligt Arnér och Sollerman (2018) ska vuxna på förskolan visa intresse för vad barnen funderar över, oroar sig för och vad de gläds åt. Barnen behöver vuxna som visar dem respekt och lyssnar på vad de verkligen säger. Barnen bör bemötas med ett genuint intresse från den vuxne.

Förskolorna använder sig av olika lokaliteter så som skogen, förskolans gård/fotbollsplanen och i mån av tillgång till gymnastik-/idrottshall för att bedriva allsidig fysisk aktivitet. Antalet tillfällen som förskolorna använder sig av lokaliteterna

ansåg förskollärarna beror på verksamheten men överlag besöks förskole gården två gånger om dagen och gymnastik-/idrottshall en gång i veckan för de förskolor som har tillgång. Förskollärarnas uppfattning är att skogen och fotbollsplanen används när det passar verksamheten, skogen används mer flitigt än fotbollsplanen. På alla dessa lokaliteter förekommer det både planerade och oplanerade fysiska aktiviteter för att ha ett samspel med barnen. Det kan även förekomma andra aktiviteter som bidrar till andra ämnen som förskolan arbetar med. En fysisk aktivitet som förekommer en gång om året är Bamseloppet där barnen springer en sträcka.

6.1. Metoddiskussion

Vi valde att göra en pilotstudie men det hade varit nyttigt för oss som studenter att göra fler, då det gett fler möjligheter att träna på att leda en intervju. Då vi inte är vana vid att leda intervjuer så förekom det inte så många följdfrågor, genom följdfrågor hade vi kunnat komma in i en djupare diskussion om frågorna. Vilket hade lett till mer omfattande svar.

Vi valde att intervjua förskollärare ute på fältet. Intervjuerna besvarade vårt syfte, delsyfte och forskningsfrågor. Intervjuerna gick inte så bra som vi hade hoppats då vi tidigare inte har någon erfarenhet av att leda intervjuer. Detta gjorde att det blev få följdfrågor som kunde ha gett en djupare inblick i de fysiska aktiviteterna på förskolorna.

Intervjuerna gjordes på förskolorna vilket gjorde förskollärarna tryggare. Genom att åka till förskolorna kunde vi inte påverka i vilken lokal som intervjun utfördes i. På en förskola genomfördes intervjun i en stor sal som gränsade till avdelningarna för att det var lite personal. Detta gjordes för att förskolläraren skulle kunna vara behjälplig. Det var inte optimalt att genomföra intervjun där. Då det kändes lite stressigt som om vi störde och förskollärarna hade sin uppmärksamhet delad på oss och avdelningen.

Det var intressant och bra att besöka de olika förskolorna då man fick en inblick i hur lokalerna såg ut och var gymnastik-/idrottshall och fotbollsplan fanns.

Valet att genomföra studien med intervjuer gav en inblick av förskollärarnas syn och tankar kring fysiska aktivitet i förskolan. För att få en hög trovärdighet valde vi att genomföra intervjuer då förskollärarna kan utveckla sina svar och kan be oss att

förtydliga något. De svaren som vi fick på intervjufrågorna var likvärdiga och bidrog till en högre trovärdighet då det är mer än en förskollärare som hade samma uppfattning.

Våra intervjufrågor kunde ha varit fler då fokus framförallt låg på gymnastik-/idrottshall men det var fler lokaliteter som undersöktes. Det kom fram i intervjufrågorna hur de på förskolan använder sig av de olika lokaliteterna men hade vi haft fler nedskrivna frågor hade det kunnat bli fler följdfrågor från oss. Detta hade kunnat framgå om det genomfördes fler pilotstudier. Intervjufrågorna har en hög validitet då de besvarade vårt syfte och delsyfte samt forskningsfrågor utifrån förskollärarnas uppfattning.

Då denna studie bara genomförts på tre landsbygdsförskolor blir des generaliserbarhet låg då det är lite empiri som samlats in och bara i en liten del av Sverige. Hade vi valt att genomföra studien på förskolor inne i städer hade vi fått helt andra resultat, enligt våra erfarenheter har de inte tillgång till just alla dessa lokaliteter under en vecka.

7. Slutsats

Förskollärarnas åsikter som framkom i studien är att den fysiska aktiviten är viktig och det är alla medverkande överens om. De intervjuade förskollärarna ansåg att den fysiska aktiviteten ska vara alltidig och anpassad till barnens utveckling. I studiens medverkande förskolor förekommer det fysisk aktivitet i både planerade och oplanerade aktiviteter samt i barnens egna lekar. Det förekom även att kompetensen för att leda rörelsepass på de medverkande förskolorna uppfattades som hög av förskollärarna.

Vi skribenter skulle vilja se mer forskning om de små barnens fysiska aktivitet utifrån pedagogens roll. Som blivande förskollärare skulle vi vilja se mer utbildning kring fysisk aktivitet samt tips för förskolans personal att leda barn i fysiska aktiviteter och rörelsepass.

Referenser

Annerstedt, Claes (1990) *Undervisa i idrott: Idrottsämnets didaktik*. Lund: Studentlitteratur.

Arnér, Elisabeth & Sollerman, Solveig (2018). *Barnet och förskolans pedagogiska ledarskap*. Upplaga 1

Caspersen, Carl J, Powell, Kenneth E & Cristensonn Gregory M (1985) Physical Aktivite, Exercise och Physical Fitness: Definitions and Distinctions for health-Related Research. *Public Health Reports* Vol. 100, No. 2 126-131
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf> [2018-10-24]

Davidsson, Birgitta (2008) Skolans olika rum och platser sett ur barns perspektiv. I Sandberg, Anette (2008) *Miljöer för lek, lärande och samspel*. 1. Uppl. Lund: Studentlitteratur

Denscombe, Martyn (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 3, Lund: Studentlitteratur

Department of Health (2011) *Health Improvement and Protection. Start Active, Stay Active: A Report on Physical Activity for Health from the Four Home Countries' Chief Medical Officers*. Department of Health: London, UK.
<https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-a-report-on-physical-activity-from-the-four-home-countries-chief-medical-officers> [2018-11-14]

Doverborg, Elisabet, Pramling, Niklas & Pramling Samuelsson, Ingrid (2013). *Att undervisa barn i förskolan*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Doverborg, Elisabet & Pramling Samuelsson, Ingrid (2012) *Att förstå barns tankar-kommunikationens betydelse*. 4 uppl. Stockholm: Liber

Faskunger, Johan (2008) *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Statens Folkhälsoinstitut
https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/037746938f944e588e56ffe486744a6a/r200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf [2018-11-15]

Hausenblas, Heather A & Symons Downs, Danielle (2002) How Much is Too Much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health, Vol. 17, No. 4, 387–404.*

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/0887044022000004894?needAccess=true>
[2018-11-14]

Hesketh Kathryn R, Griffin Simon J and van Sluijs Esther M. F (2015) UK Preschool-aged children's physical activity levels in childcare and at home: a cross-sectional exploration. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Vol. 12 No. 123 1-9* <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-015-0286-1>
[2018-11-15]

Holme, Idar Magne & Solvang, Bernt Krohn (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder. 2.*, [rev. och utök.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Hwang, Philip & Nilsson, Björn (2011). *Utvecklingspsykologi. 3.*, rev. utg. Stockholm: Natur och kultur

Jagtøien, Greta Langlo, Hansen, Kolbjørn & Annerstedt, Claes (2002). *Motorik, lek och lärande. 1.* uppl. Göteborg: Multicare

Johansson, Stina (2004) *Bland stubbar och kottar: med barnen i mulleskogen.* Books-on-Demand.

Livsmedelsverket (2018-02-19) *Fysisk aktivitet*,
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/fysisk-aktivitet> [2018-09-06]

Pramling Samuelsson, Ingrid & Johansson, Eva (2006) Play and learning—inseparable dimensions in preschool practice. *Early Child Development and Care Vol. 176, No. 1, pp.47–65*[https://www.tandfonline-com.ezproxy.hkr.se/doi/pdf/10.1080/0300443042000302654?needAccess=true](https://www.tandfonline.com.ezproxy.hkr.se/doi/pdf/10.1080/0300443042000302654?needAccess=true)[2018-10-11]

Pramling Samuelsson, Ingrid & Sheridan, Sonja (2016) *Lärandets grogrund.* Lund: Studentlitteratur.

Rienecker, Lotte & Stray Jørgensen, Peter (2018). Att skriva en bra uppsats. Upplaga 4
Stockholm: Liber

Riksidrottsförbundet (2018) *Idrott en del av uppväxten*. <https://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott>

Skolverket (2016), *Läroplan för förskolan Lpfö 98: reviderad 2018*. Stockholm:
Skolverket (16 s). <http://skolverket.se>

Sollerhed, Ann-Christin (2017), Fysisk aktivitet en universalmedicin förutsatt att man tar den!. *Barnsliga sammanhang*. 5 35-49
<http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:1105751/FULLTEXT01.pdf> [2018-09-20]

Strandberg, Leif (2006) *Vygotskij i praktiken: bland plugghästar och fusklappar*.
Stockholm: Norstedts akademiska förlag

Sträng, Monica H (2005) *samspel för lärande: Didaktiska redskap för professionella lärare*. Lund: Studentlitteratur.

Säljö, Roger (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur

Vetenskapsrådet (2002), *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet (17 s).
https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf
[2018-09-18]

Vygotskij, Lev Semenovič (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Daidalos

Åhs, Olle (1986). *Utveckling genom lek och idrott*. Stockholm: Natur och kultur.

Bilaga 1

Intervjufrågor

- 1, Hur länge har du arbetat som förskollärare?
- 2, Har ni tillgång till gymnastiksal/idrottshall?
- 3, Hur långt har ni till närmaste gymnastiksal/idrottshall?
- 4, I vilken utsträckning används gymnastiksal/idrottshallen per vecka?
- 5, Hur har ni fått den tilldelningen?
- 6, Hur nöjd är du med tillgången till gymnastiksal/idrottshallen?
- 7, Hur löser ni det med motorisk aktivitet om det inte finns tillgång till gymnastiksal/idrottshall?
- 8, Vilka aktiviteter förekom vid senaste rörelsepass?
- 9, Hur uppskattar du andelen fysisk aktivitet med låg intensitet för barnen under en dag?
- 10, Hur prioriteras finmotoriska aktiviteter respektive grovmotoriska aktiviteter i förskolan?
- 11, Hur utformas rörelsepassen för olika åldrar?
- 12, Vilka gruppkonstellationer åldersmässigt görs?
- 13, Hur ofta har ni planerad fysisk aktivitet i veckan
- 14, Hur länge pågår passen?
- 15, Känner du dig kompetent och trygg i att leda rörelsepass med barn?
- 16, Något du vill tillägga angående fysisk aktivitet i förskolan?

Bilaga 2

2018-09-14

Till förskollärarna på förskola. Förfrågan om deltagande i studie om fysisk aktivitet.

Hej!

Vi är två studenter Ann Hemborg och Rebecca Svensson som kommer från Högskolan Kristianstad där vi är inne på vår sista termin på förskolläraryrket. Det innebär att vi ska genomföra ett examensarbete där syftet med arbetet är att undersöka möjligheter och barriärer för fysisk aktivitet i förskolan.

Vi undrar om du som förskollärare på förskolor kan tänka dig att ställa upp på en intervju som kommer att ta ca:30 minuter. Vi planerar att göra intervjuer under v 39 eller v40 och behöver veta senast den 25 september om du har möjlighet att ställa upp.

Det är förstås frivilligt och intervjun kan avbrytas när du vill. Din personliga integritet kommer att skyddas, då ditt namn eller förskola inte kommer att namnges. Insamlade data så som anteckningar och inspelning kommer endast att användas i detta examensarbete, insamlat material kommer att raderas så fort arbetet är klart.

Sätt kryss här under om du godkänner att du vill medverka i intervjun med exempel på tider som du kan under v.39 eller v.40

Jag godkänner att bli intervjuad ...

Under v.39 eller v.40 kan jag tiderna:

Vi skulle vara tacksamma om ni svarar oss senast torsdagen den 25/9–2018 till xx@

Tack på förhand

Kontakta oss gärna om du har frågor eller om du är intresserad av att ta del av resultatet efteråt.

Ann Hemborg

xx@

Tel: xxx

Handledare vid Högskolan Kristianstad

Namn och mail

Rebecca Svensson

xxx@

Tel: xxx