



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044 250 30 00
www.hkr.se

**Examensarbete på avancerad nivå, 15 hp, för Grundlärarexamen med inriktning
mot arbete i grundskolans årskurs 4 - 6**

**Termin år VT 2020
Fakulteten för *Lärarytbildningen***

Fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna
En enkätstudie bland grundskollärare

**Josefin Risberg
Tintin Hansson**

Författare

Josefin Risberg och Tintin Hansson

Titel

Fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna
En enkätstudie bland grundskollärare

Engelsk titel

Physical activity during the theoretical lessons
A survey with primary school teachers

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Examinator

Kristina Juter

Sammanfattning

Syftet är att undersöka grundskollärares uppfattning av fysisk aktivitet med elever på de teoretiska lektionerna. Enkätundersökningen genomfördes via Facebook. Efter en genomgång av respondenternas svar framkom bland annat vikten av att skolans ledning aktivt ger sitt stöd grundskollärarna när det kom till fysisk aktivitet genomförd under de teoretiska lektionerna. Grundskollärares egen fysiska aktivitet har också betydelse för hur den fysiska aktiviteten får ta plats på de teoretiska lektionerna.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, teoretiska lektioner, möjligheter, effekter, grundskollärare

Innehållsförteckning

Förord	5
Begreppslista	6
Inledning	7
Syfte.....	7
Frågeställningar.....	7
Kunskapsöversikt	9
Fysisk aktivitet och dess effekter.....	9
Fysisk aktivitet genomförd under hela skoldagen.....	10
Fysisk aktivitet genomförd i klassrummet.....	13
Teoretisk utgångspunkt.....	15
Sammanfattning av kunskapsöversikten.....	16
Metod	18
Metodval.....	18
Urval.....	18
Enkäten.....	18
Statistisk analys.....	19
Analys utifrån Bourdieus teori om habitus, fält och kapital.....	19
Etik.....	20
Genomförande.....	21
Resultat	25
Fysisk aktivitet under hela skoldagen.....	25
Möjligheter för att genomföra fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet....	26
Grundskolläraernas uppfattningar om effekter av fysisk aktivitet på eleverna...27	
Grundskollärare som själva är fysiskt aktiva är bättre på att aktivera sina elever fysiskt.....	28

Kompetensutveckling och stöd från skolledningen.....	29
Diskussion	32
Fysisk aktivitet under hela skoldagen.....	32
Möjligheter för att genomföra fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet.....	32
Grundskolläraernas uppfattningar om effekter av fysisk aktivitet på eleverna....	34
Grundskollärare som själva är fysiskt aktiva är bättre på att aktivera sina elever fysiskt.....	35
Kompetensutveckling och stöd från skolledningen.....	37
Metoddiskussion.....	38
Slutsatser	41
Referenser	42
Bilagor	45
Bilaga 1.....	45
Bilaga 2.....	51

Förord

Detta arbete har vi skrivit tillsammans. Vårt intresse som grundar sig i elevers hälsa har sporrat oss till att fortsätta när våra funderingar gällande den fysiska aktivitetens betydelse under de teoretiska lektionerna har stämt överens med det vi läst i de olika studier och projekt som presenteras i kunskapsöversikten.

Vi vill tacka alla som stöttat oss genom hela detta arbete. Alla de som hjälpt oss med pilotstudien, alla de som svarat på vår enkät, Karin som hjälpt oss när vi fastnade i statistikens underbara värld, de som hjälpt oss korrekturläsa, våra familjer som stötta och peppat oss och till sist, den viktigaste personen för oss, vår handledare Ann-Christin Sollerhed.

Begreppslista

Här presenteras begrepp som används genom hela arbetet. Begreppen förklaras utifrån den tolkning som författarna har haft i åtanke när arbetet skrivits.

Fysisk aktivitet – *“Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure.”*

(Caspersen et al. 1985, s.126)

Möjligheter – Det stöd som grundskollärarna får som gör det lättare att arbeta med fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna.

Effekt – Med effekter menas både kroppsliga och mentala effekter hos elever samt elevernas prestationer i skolan.

Uppfattning – Grundskollärarnas perception (tolkning via sinnena), iakttagelser, tankesätt och tolkningar kring elevers fysiska aktivitet.

Inledning

Hösten 2019 arbetade vi med kunskapsöversikten, som presenteras nedan, där vi fick en inblick i hur det kan te sig när fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna genomförs runt om i världen. Detta gav oss en förståelse kring grundskolläraarnas möjligheter med att genomföra fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna med eleverna. Med dessa nya kunskaper ville vi undersöka hur situationen ser ut i Sverige. Syftet blev att undersöka grundskollärares uppfattningar om genomförande av fysisk aktivitet på de teoretiska lektionerna. Syftet framkom av erfarenheter efter vår idrottspraktik där arbetet med fysisk aktivitet under hela skoldagen visade positiva effekter på eleverna. Vi blev även nyfikna på hur rektorerna engagerar sig eftersom det står följande i styrdokumentet; ”Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket s.9, 2018). Vi valde att göra en kvantitativ undersökning, en enkätstudie. Först skulle enkätundersökningen kompletteras med en intervjuundersökning, en kvalitativ undersökning, och skett ute på skolor runt om i Skåne men på grund av den pandemi som drabbade världen våren 2020 var vi tvungna att tänka om. Därför bestämde vi oss för att enbart genomföra den kvantitativa undersökningen och skicka ut enkäten i olika Facebook grupper, vilket gjorde att vi fick svar av grundskollärare runt om i hela Sverige istället för enbart från Skåne.

Syfte

Syftet är att undersöka grundskollärares uppfattningar om genomförande av fysisk aktivitet på de teoretiska lektionerna.

Frågeställningar

1. Hur ofta anger grundskollärare att de genomför fysisk aktivitet med sina elever på de teoretiska lektionerna?
2. Vilka möjligheter ser grundskollärare med att genomföra fysisk aktivitet med sina elever på de teoretiska lektionerna?
3. Vilka effekter ser grundskollärare att genomförandet, av fysisk aktivitet med elever på de teoretiska lektionerna, ger?

4. Vilka eventuella associationer mellan grundskollärarnas egen fysiska aktivitetsgrad och genomförd fysisk aktivitet med elever på teoretiska lektioner går att påvisa?

5. Vilket stöd anger grundskollärare att de får av skolans ledning/rektor utifrån det som står i styrdokumentet för att kunna genomföra fysisk aktivitet med elever på teoretiska lektionerna?

Kunskapsöversikt

I detta kapitel presenteras en litteraturgenomgång av aktuell forskning om fysisk aktivitet under skoldagen. Genomgången baseras på olika projekt och studier med både kvalitativa och kvantitativa metoder som undersökt effekter av fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet.

Fysisk aktivitet och dess effekter

Med dagens stillasittande unga ökar benskörhet, psykisk ohälsa, diabetes och fetma, vilket idag ses som ett globalt problem (WHO, 2018). Regelbunden fysisk aktivitet kan förebygga icke smittsamma sjukdomar såsom hjärtsjukdomar, stroke, diabetes, bröst- och tjocktarmscancer. Den fysiska aktiviteten kan även förebygga högt blodtryck, övervikt och fetma. Annat som kan förbättras med hjälp av regelbunden genomförd fysisk aktivitet är psykisk hälsa, livskvalitet och välmående (WHO, 2018).

Daglig fysisk aktivitet i skolan gör att lärarna har en möjlighet att fånga upp elever som har ADHD. Elever med ADHD har ett kortare koncentrationsspann än elever som inte har ADHD (McKenzie och Kahan, 2008). Eftersom elever med ADHD har ett kortare koncentrationsspann behövs det fler pauser och eller mer fysisk aktivitet för att orka en hel skoldag (McKenzie och Kahan, 2008).

På Hawaii utfördes en studie på 24 grundskollärare som använde sig av ett program, GEAR, minst en gång per vecka. Resultatet visade sig att flera av lärarna ökade hur ofta de använde sig av GEAR aktiviteterna. Även eleverna uppskattade användningen av GEAR aktiviteterna. Lärarna såg hur elevernas fokus kom tillbaka efter genomförd fysisk aktivitet. Studien berättade även om hur skolor verkar vara den mest troliga platsen som kan ändra på barns fysiska aktivitetsmönster. "Physical education combined with additional bouts of physical activity facilitated by classroom teachers would provide students with more opportunities to be active and strike a better balance in all domains of learning." (Meada, Murata s. 43, 2013) Till en början var vissa lärare tveksamma till idén om att ta tid från den teoretiska lektionen till fysisk aktivitet, trots en förklaring på hur den fysiska aktiviteten kunde hjälpa eleverna att prestera bättre i skolan. Lärarna gick med på att införa GEAR trots sin oro.

Flertalet lärare genomförde fysiska aktivitet med sina elever oftare än en gång i veckan och vissa lärare använde sig av programmet två till tre gånger per dag. (Meada, Murata, 2013).

Den fysiska aktiviteten förbättrade även de kunskapsmässiga nivåerna hos eleverna (Ericsson, 2019; Hill et al. 2010), likaså förbättrades skolprestationerna, fokus och attityder inför skolarbetet (Mannion, Foran, 2017; Ryde et al. 2018). Enligt Hill (2010) fanns det många sätt att genomföra fysisk aktivitet i klassrummet, ett exempel var att utföra enklare rörelser, såsom krysshopp, upphopp eller knäböj bakom sin bänk. Ett annat tillvägagångssätt var att läraren tog med sina elever på en promenad under en av dagens raster (Ryde et al. 2018). Under promenaden kunde läraren försäkra sig att alla eleverna rörde sig till skillnad från en fri rast där vissa elever kunde välja att vara stillastående eller stillasittande. Med kontinuerliga promenader blev eleverna mer produktiva under nästkommande lektioner (Ryde et al. 2018). Ett annat sätt var att inkludera vårdnadshavare vid implementeringen av fysisk aktivitet i klassrummet. När vårdnadshavare inkluderades var chansen stor att även hemmet blev mer fysiskt aktivt (Øien, Solheim, 2019). När eleverna i årskurs fem fick vara fysiskt aktiva hemma med sina vårdnadshavare var chansen större att de blev mer bekväma att utföra fysiska aktiviteter i klassrummet (Øien, Solheim, 2019).

När lärarna genomförde fysisk aktivitet i klassrummet var chansen större att de själva blev fysiskt aktiva utanför arbetet. Ökningen av deras fysiska aktivitet skedde eftersom de insåg hur viktigt det var, vilket i sin tur medförde piggare och friskare lärare (Cothran, Kulinna och Garn, 2010).

Fysisk aktivitet genomförd under hela skoldagen

Ett projekt från Skottland var The Daily Mile som startade på St Ninian's Primary School i Stirling, Skottland. Projektet har spridits vidare till större delarna av Europa, däribland till Sverige. Det som läraren, Elaine Wyllie, såg var att hennes elever var fysiskt inaktiva och ville ändra på detta. I projektet engagerades elever på både lågstadiet och mellanstadiet tillsammans med personalen på skolan. Resultatet efter införandet av fysisk aktivitet gav mer än vad Wyllie hade tänkt från början. Det som förbättrades utöver elevernas fysiska hälsa var

bland annat fokus och koncentration, minnet, skolprestationerna, elevernas beteende, sömn, självkänslan, positivitet och den psykiska hälsan. (Ryde et al. 2018)

Precis som i föregående projekt framkom liknande resultat i pilotstudien Ready for Recess (Huberty et al. 2012). Syftet med projektet var att beskriva skolpersonalens kunskap gällande fysisk aktivitet. Före införandet av Ready for Recess behövde lärarna i årskurs 3 - 6 få en insyn i varför skolmiljön spelade en så stor roll när det kom till fysisk aktivitet. Personalen visste sedan tidigare att fysisk aktivitet var viktigt för elevernas hälsa, men få kunde specificera de exakta rekommendationerna och förklara varför dessa var så viktiga. Efter pilotstudien kunde man även se några svårigheter utifrån lärarnas perspektiv. En stor svårighet var att det tog för mycket tid från den teoretiska undervisningen. Ledningen på skolan var inte tillmötesgående med att ge lärarna extra tid för att kunna planera hur och när den fysiska aktiviteten skulle genomföras under skoldagen. En annan svårighet enligt lärarna var att vissa elever ansåg det barnsligt att så kallat "leka". En tredje svårighet var miljön och redskap. Vissa lärare menade att det fanns för lite utrymme för att genomföra fysisk aktivitet och redskapen under rasterna var inte alltid av god kvalitet. Det viktigaste som framkom i denna pilotstudie var att skolans personal fick en djupare förståelse i hur viktigt det är att genomföra fysisk aktivitet under skoldagen. Lärarna kunde också, efter studien, ge en förklaring till varför det var så viktigt för eleverna att vara fysiskt aktiva och inte bara att det var viktigt. (Huberty et al. 2012)

Ett tredje projekt från USA pekade på att barn blev mindre aktiva ju äldre de blev. Projektet varade ett år där grundskollärarna fick utbildning via workshops (Cothran, Kulinna och Garn, 2010). Projektet gav fyra resultat. Efter ett år hade elevernas välmående förbättrats positivt. Nästa resultat var att grundskollärarna hade fått upp ögonen för fysisk aktivitet i sin egen vardag. Ett tredje resultat var att eleverna engagerade sig mer på de teoretiska lektionerna. Det fjärde och sista resultatet var att ledningen på skolan och grundskollärarna insåg att mer tid behövdes för att kunna planera för fysiska aktivitet under skoldagen. (Cothran, Kulinna och Garn, 2010)

En norsk studie som utfördes 2018 hade fokus på reflektionerna från vårdnadshavare och lärare efter att deras barn/elever i årskurs fem deltagit i ett projekt. Projektet handlade om att införa fysisk aktivitet i klassrummet. Det som kom fram i resultatet var att planeringstiden för lärarna var avgörande för att införandet av fysisk aktivitet skulle fungera på bästa sätt. Detta kom även fram i resultatet i projektet i US (Abi Nader et al. 2019; Huberty et al. 2012). Den norska studien visade även att med hjälp av vårdnadshavarna blev eleverna även fysiskt aktiva hemma. Samarbetet mellan vårdnadshavarna och lärarna spelade stor roll för att resultatet blev som det blev (Øien, Solheim, 2019).

En pilotstudie som utfördes 2009 deltog både lärare och elever från årskurs fyra och fem i. Eleverna använde stegräknare, en för hela skoldagen och vissa utvalda elever använde även en under matematiklektionerna. Eleverna bar även på Actigraph acceleratörer. Lärarna skapade bland annat olika fysiska aktiviteter som inkluderas i studien, det var dessa aktiviteter som eleverna fick genomföra under studiens gång. De olika aktiviteterna var anpassade efter matematikämnets innehåll. Resultatet visade att eleverna förbättrade sina fysiska aktivitetsnivåer under matematiklektionerna som hade en fysisk aktivitet inkluderad och hade då också gått fler steg under hela skoldagen. Resultatet kom genom att lärarna interagerade den fysiska aktiviteten i klassrummet vilket visade på en signifikant förbättring. (Erwin et al., 2009).

Ett stort projekt i Sverige var Bunkefloprojektet som startades år 1999. Målet med projektet var att studera om en införing av daglig fysisk aktivitet förbättrade elevernas hälsa, skelett och motoriska förmåga. Efter att ha arbetat med Bunkefloprojektet så framkom även rekommendationerna som gick att finna i MUGI modellen. Rekommendationerna var att genomföra fysisk aktivitet innan, under och efter skolan för att förbättra barnens prestationer i skolan. Ett väsentligt mål i artikel var att beskriva Bunkefloprojektet och hur det hade förändrat det svenska samhället. Ericsson (2019) påpekade att det kunde ta flera år att genomföra något nytt i en befintlig verksamhet men om rätt kunskap ges och verksamheten får en bra insyn i varför det är viktigt med ett införande av fysisk aktivitet behöver det inte ta flera år.

En studie som gjordes i USA, undersökte uppfattningarna både grundskollärare och rektorer hade vid integrering av fysisk aktivitet. Undersökningen gjordes genom flera olika metoder såsom genom en enkät, a pre tested field test och individuell och samlad effektivitet. En teori som presenterades i studien angående att integrera fysisk aktivitet under skoldagen var att ett livslångt engagemang till fysisk aktivitet borde börja vid ung ålder. På så sätt kan skolan främja fysisk aktivitet i barnens vardag. Resultatet visade att flera lärare var villiga att integrera rörelse under skoldagen, däremot trodde de att ett stöd skulle vara viktigt för att lyckas. Deltagarna i studien ansåg att ett stöd skulle behövas då de inte kände sig tillräckligt förberedda för att integrera fysisk aktivitet under skoldagen. Andra resultat som framkom var hur den personliga aktiviteten inte kunde kopplas till vilja, beredskap eller effektivitet. Däremot verkade andra aspekter, så som brist på kunskap kring ämnet, påverka effektiviteten mer än vad den personliga fysiska aktiviteten gjorde. (Parks, Solmon & Lee, 2007)

Fysisk aktivitet genomförd i klassrummet

En studie som utfördes i Skottland hade fokus på hur eleverna i åldrarna 8 – 11 år kunskapsmässigt påverkades av den fysiska aktiviteten. Sex skolor deltog i studien och fick tillgång till ett program för att kunna genomföra fysisk aktivitet i klassrummet. De aktiviteterna som fanns i programmet kunde utföras på elevens plats, bakom deras bänk. I slutet av varje dag gjordes kunskapsmässiga tester på alla elever för att se om det gav något resultat att eleverna var fysiskt aktiva 10 – 15 minuter under skoldagen. Resultatet av studien var att de kunskapsmässiga testerna som eleverna gjorde varje dag förbättrades efter genomförd fysisk aktivitet i klassrummet. De som ligger bakom studien menar att ett genomförande av fysisk aktivitet kan vara ett sätt att dels öka den fysiska aktiviteten allmänt hos eleverna dels förbättra deras kunskapsmässiga prestationer. (Hill et al. 2010)

Två år senare, år 2012, utfördes en studie i USA som gick ut på att undersöka effekterna efter genomförande av fysisk aktivitet i klassrummet. Det visade sig att 20 minuter per dag var tillräckligt för att se förbättringar hos eleverna, som gick i årskurs tre. Denna specifika studie riktades mot läsning och matematik. I slutet av studien rekommenderades grundskollärare att genomföra fysisk aktivitet under sina lektioner. Några förbättringar som lärarna upplevde under studiens utförande var bland annat en förbättrad hälsa och en förbättrade skolprestationer hos eleverna. (Erwin, Fedewa och Ahn, 2012)

Ett projekt som genomfördes i USA gick ut på att ca 80 lärare som undervisade i K – 6 (förskola – åk 6) skulle aktivera eleverna i skolan genom att använda programmet BEPA – toolkit för att öka den fysiska aktiviteten hos eleverna. Det som kom fram efter projektet var att skolorna behövde en policy där det tydligt framkom hur viktig den fysiska aktiviteten var. Lärarna behövde få kontinuerlig uppdaterad utbildning inom området för fortsatt goda effekter. (Abi Nader et al. 2019)

I Kanada utfördes en intervjuundersökning där fysiskt aktiva lärare och fysisk aktivitet i klassrummet visade ett samband. Lärarna som blev intervjuade upplevde att elevernas koncentration förbättrades efter utförd fysisk aktivitet och de var överens om att lärarnas intresse för fysisk aktivitet var viktig. Lärarna arbetade i årskurserna 1 - 6 och menade att skolan skulle ha en kultur där rörelse var centralt. (Mannion, Foran, 2017)

En studie, även den gjord i USA, gjordes genom semistrukturerade intervjuer och utifrån lärarnas reflekterande anteckningar. Studien hade sitt fokus på att utforska låg- och mellanstadiets klasslärares uppfattningar av att införliva fysisk aktivitet in i deras klassrum och bestämma specifika funktioner i föredragna aktivitets pauser. Det som studien fann var att lärarna föredrog de aktiviteter som var korta och enkla att handskas med. De fysiska aktiviteterna skulle helst vara teoretiskt inriktade, med andra ord tillföra något till ämnet de arbetade med samtidigt som eleverna uppskattade aktiviteterna. Studien sträckte sig över fem år, andra hälsoaspekter inkluderades i studien såsom livsmedels förändring och regelbundna familjeevent fokuserade på hälsosamma beteenden. Två stora utmaningar (konsekvenser som framkom ur studien var ett oroligt klassrum under aktivitet och det fysiska utrymmet kunde vara förhindrande). Lärarna upplevde ibland en tidsbrist med att genomföra den fysiska aktiviteten med sina elever. Eleverna återfick fokus efter genomförd fysisk aktivitet, detta var något som flera av lärarna upplevde. (McMullen, Kulinna & Cothran, 2014).

Teoretisk utgångspunkt

Pierre Bourdieu var, bland annat, en sociolog som ville se samband mellan individer i det sociala samhället. Bourdieus teori tillhör det sociokulturella perspektivet då han diskuterade människan i ett socialt sammanhang. Den sociokulturella teorin som Bourdieu är en del av menar att lärdom kommer genom samspel mellan människor, hur människan lär sig och skaffar sig erfarenheter för att klara sig genom livet. Teorin byggs på framförallt tre begrepp, habitus, kapital och fält. Begreppen kommer att presenteras mer ingående nedan. Begreppen hänger samman och det går inte att förstå det ena begreppet utan att förstå de andra då det finns ett samband mellan dessa tre (Bourdieu, 1984). Under utbildningar blir studenter inbjudna till olika sociala positioner där det även finns en ideologisk funktion, det vill säga ”den ger studenten motiv varför man gör som man gör samt varför man själv är viktig till vilken position man tillträder och dess betydelse” (Carlhed s. 285, 2011). Enligt Bourdieu går det inte att förstå sig på en handling utan att förstå sig på en relation mellan det sociala och det symboliska (kläder, bilar, ekonomisk status etc.), samt hur dessa skapar en logik via en kulturell socialiseringsprocess (Bourdieu, 1984).

Habitus

De i individens omgivning, till exempel föräldrar och utbildning, fostrar till värderingar och hur individen agerar i sociala sammanhang. Det kännetecknar den sociala positionen, till exempel överklass och arbetarklass. Bourdieu liknar detta med att vi människor har ett socialt bagage som han kallar habitus. Habitus utvecklas tidigt och är något som sker omedvetet hos individer (Collyer et al., 2015). Habitus bestämmer beteende, tankar, värderingar, tolkningar och fördomar.

Kapital

Bourdies begrepp kapital kan bland annat delas in i tre grupper såsom ekonomiskt kapital, socialt kapital och kulturellt kapital (Collyer et al., 2015). De kapital som hamnar i fokus i detta arbete är det sociala och det kulturella kapitalet. Socialt kapital handlar om ett fungerande kontaktnät, så som släktingar, arbetskollegor, umgängeskretsar etc. Bourdieu poängterar vikten av ett kontaktnät som är av ömsesidig karaktär. Det kulturella kapitalet

handlar om utbildning, kulturellt intresse och kunskap kring kultur. Ju mer kunskap kring finkultur desto högre social status har individen inom det kulturella kapitalet. Ekonomiskt kapital handlar om inkomster, ekonomiska tillgångar och kunskap kring ekonomi.

Tillsammans bildar dessa tre kapital det symboliska kapitalet, såsom kläder, bilar etc, alltså det individen visar utåt kopplat till samhällsklass.

Fält

Ur ett socialt rum (sociala sammanhang) kan det uppstå sociala fält enligt Bourdieu. Fältet är det så kallade rum där den sociala positionen kan urskiljas. Positionen utgörs av normer, kapital och habitus. Utbildning har en viktig funktion enligt Bourdieu. Utbildning kan ses som ett slags verktyg för sociala reproduktioner. Ju längre tid ett socialt fält får finnas och utvecklas, desto mer kontroll och struktur har det. (Bourdieu, 1984)

Erfarenheter och vanor är en grund för människans habitus. Människan blir formad av sin omgivning vilket inkluderar både människor och situationer, ett annat namn för denna formning människan genomgår är kapital. Erfarenheterna människan får i livet sker i olika sociala rum, även kallat fält.

Sammanfattning av kunskapsöversikten

Det som framgick i de flesta studier och projekt var att det behövdes mer forskningsunderlag inom ämnet fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. Det svenska forskningsunderlaget utgår mest från elevernas perspektiv och därför blev syftet i denna studie att undersöka grundskollärares genomförande av fysisk aktivitet med elever under de teoretiska lektionerna.

De två största effekterna som kom fram i kunskapsöversikten var att eleverna förbättrades kunskapsmässigt och prestationsmässigt. Vid vissa studier och projekt kunde det även synas förbättringar på elevers fysiska förmåga. Det som kom fram i intervjuundersökningen i Kanada var att lärare som själva var fysiskt aktiva i sin vardag hade lättare att genomföra fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna (Mannion, Foran, 2017).

Utifrån kunskapsöversikten ville vi undersöka läget i Sverige. Vi ville undersöka om lärarna i Sverige har den kunskap som krävs för att kunna aktivera eleverna fysiskt under de teoretiska lektionerna. Vi blev även nyfikna på om lärarna i Sverige anser sig få ett annat stöd från sina rektorer än vad de lärare som deltagit i de olika studierna och projekten fått. Vidare funderade vi på om det kunde finnas någon skillnad mellan lärare som var fysiskt aktiva på sin fritid, om det var lärare av den yngre generationen och om årskursen läraren hade spelade någon roll. Dessa funderingar fick vi under tiden vi läste om de olika studier och projekt som vi presenterat ovan.

Metod

I detta avsnitt kommer metodval, urval, enkäten, den statistiska analysen, analys och teori, etiken och genomförande att presenteras.

Metodval

Vi valde att utföra en kvantitativ undersökning. Anledningen till att studien blev kvantitativ var för att det fanns ett intresse av att undersöka vad en större grupp lärare hade för uppfattningar när det kommer till fysisk aktivitet under teoretiska lektioner. Möjligheten att intervjua 100 personer fanns inte vilket gjorde att en kvantitativ undersökning fungerade bäst. Insamlingen av data blev bredare än vad en kvalitativ undersökning hade blivit. Utifrån syftet utformade vi sedan en enkät. Enkätundersökningen användes för att samla in data. Först skulle enkätundersökningen kompletteras med en intervjuundersökning, en kvalitativ undersökning, och skett ute på skolor runt om i Skåne men på grund av Corona blev utskicket via sociala medier nödvändigt, vilket gjorde att vi fick svar av grundskollärare runt om i hela Sverige istället för enbart från Skåne. Risken med att skicka ut en enkät via sociala medier är att svarsfrekvensen generellt blir låg (Ejlertsson, 2014).

Urval

Undersökningsgruppen utgjordes av 96 grundskollärare för årskurs 1 – 9. Enkäten skickades ut via Facebook i april 2020. Grupperna som enkäten har skickats ut i är grupper för lärare där tips och idéer delas mellan varandra. Totalt svarade 101 personer på enkäten men fem personer exkluderades eftersom de inte uppfyllde kriteriet att vara grundskollärare i årskurs 1–9.

Enkäten

Den slutgiltiga enkäten hade 18 frågor, inklusive bakgrundsfrågor. Se bilaga 1. När enkätfrågorna utformades gjordes detta utifrån syfte och frågeställningar. Frågorna i enkäten handlar om hur fysisk aktivitet ser ut på skolor runt om i Sverige. Det framgår bland annat hur

aktiv skolans ledning är i frågan och om grundskollärarna faktiskt känner till skrivelsen i styrdokumentet (Skolverket, 2018).

När pilotstudien skickades ut fanns det 16 framarbetade frågor. Anledningen till att det gjordes en pilotstudie var för att få in återkoppling på enkätens frågor och svarsalternativ. Pilotstudien utfördes genom att enkäten skickades ut till 17 studiekamrater från Högskolan Kristianstad då de befann sig i en population likt den population som den slutgiltiga enkäten skulle lämnas ut till. De svarade på enkäten samt kom med återkoppling på upplägg och frågor. Utifrån återkopplingen bearbetades enkäten för att ordna upp oklarheter och liknande. Vissa frågor var till exempel mer riktade till de grundskollärare som hade kunskap om ämnet och inte till alla grundskollärare oavsett kännedom kring ämnet. Andra frågor var för breda för att svara på, det fanns för många tolkningar. All återkoppling togs emot och en revidering av enkätens frågor gjordes. Frågorna som rörde grundskollärarnas egen fysiska aktivitet ändrades från förinställda svarsalternativ till att respondenterna själv fick skriva ett kort svar. Valet att respondenterna själva fick skriva blev för att respondenterna i pilotstudien använde svarsalternativet ”annat” där de själva kunde skriva ett kort svar. Detta visade sig på fler av frågorna och därför fick den nya enkäten endast två frågor där rutan ”annat” fanns som svarsalternativ. Den slutgiltiga enkäten hamnade på 18 frågor. Se bilaga 1.

Statistisk analys

Enkäten genomfördes med hjälp av Google Formulär och sedan överfördes alla enkätsvar till SPSS (Statistical Package of Social Sciences) version 26 som analysverktyg. Deskriptiva frekvensanalyser gjordes på enkätens alla frågor (bilaga 2). När hypotesprövningen gjordes med hjälp av SPSS 26 valdes signifikansnivån $p < 0,05$. Programmet beräknade P att få minst så stor skillnad som konstateras mellan det observerade värdet som ett slumpmässigt urval ger och det värdet som förväntas enligt en nollhypotes, givet att noll hypotesen är sann.

Analys utifrån Bourdieus teori om habitus, fält och kapital

Den valda teorin i arbetet blev den sociokulturella som Bourdieu tog fram. Teorin om hans begrepp habitus, kapital och fält. Bourdieus habitus lockade mest då vi ville undersöka grundskolläraernas erfarenheter och vanor för att få reda på deras uppfattningar om fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. För att få reda på grundskollärares vanor och erfarenheter gjordes en enkät som besvarades av grundskollärare. Därefter analyserades och diskuterades varje resultat utifrån Bourdieus teori för att se om en koppling fanns mellan resultaten och Bourdieus teori. Teorin kunde även appliceras på grundskolläraernas uppfattningar kring de effekterna lärarna uppgav att de kunde se hos eleverna efter genomförd fysisk aktivitet.

Etik

Vi har i studien beaktat Vetenskapsrådets etiska regler och presenterar här nedan hur vi har hanterat informations-, samtyckes-, konfidentialitets- samt nyttjandekravet.

Informationskravet – När respondenterna först öppnade enkäten möttes de av försättsbladet där information kring undersökningen angavs. De kunde bland annat läsa syftet som löd: ”Syftet med denna undersökning är att undersöka förekomst av fysisk aktivitet i klassrummet och vilka möjligheter/svårigheter lärare upplever att de har och attityder till fysisk aktivitet i klassrummet.” Inläggen på Facebook informerade också om undersökningens syfte. Då enkäten utfördes anonymt på Facebook går inte respondenterna att spåra vilket nämns i försättsbladet. Se bilaga 1. (Vetenskapsrådet, 2020)

Samtyckeskravet – Precis innan respondenterna började svara på enkäten läste de följande: ”Enkäten har 18 frågor och tar ca 5 minuter att genomföra. Enkäten går att avbryta när du vill.” De som valde att svara på enkäten gav sitt samtycke till att delta och de fick informationen att det gick att avbryta undersökningen precis när de ville. Se bilaga 1. (Vetenskapsrådet, 2020)

Konfidentialitetskravet – Den enda personliga informationen som respondenterna behövde svara på i enkäten var kön, ”grupp” ålder, utbildning, kommun som läraren arbetar i och vilken årskurs som läraren arbetar i. Då enkäten utfördes anonymt på Facebook går inte respondenterna att spåra. Se bilaga 1. (Vetenskapsrådet, 2020)

Nyttjandekravet – Respondenten fick även läsa hur den insamlade enkätdata skulle användas och behandlas genom följande: ”Insamlade enkätdata kommer endast användas i vårt examensarbete. Uppgifterna kommer att förvaras där kodad inloggning måste ske. Examensarbetet kommer sedan att publiceras på DiVA, en plattform som är öppen för allmänheten.” Se bilaga 1. (Vetenskapsrådet, 2020)

Genomförande

Nedan presenteras hur arbetsprocessen har sett ut.

Arbetsprocessen startade med att bestämma vilket program som skulle användas till enkätundersökningen. Programmet som valdes var Google Formulär eftersom det var instruktivt och lätt att använda för både oss och respondenter. Programmet erbjöd även sammanställning av alla svar som kom in. Efter att ha valt ett program gjordes en återblick på kunskapsöversiktens syfte och frågeställningar, dessa låg sedan till grund för utförandet av enkäten.

När enkäten var reviderad efter all återkoppling lades den ut i en Facebookgrupp för lärare. För att enkäten inte skulle glömmas bort eller försvinna i flödet på Facebook, skulle enkäten ligga ute i fem arbetsdagar. Efter tre arbetsdagar hade svaren stannat av och då gjordes valet att lägga enkäten i ytterligare en Facebookgrupp för lärare. När de fem arbetsdagarna hade gått var svarsfrekvensen fortfarande låg, endast 45 lärare hade svarat. Valet att lägga ut enkäten i ytterligare tre Facebookgrupper för lärare var enkelt eftersom fler svar behövdes. Denna gång låg enkäten ute i tre arbetsdagar. Grupperna som valdes var grupper där lärare kunde göra inlägg om tips och idéer samt ställa frågor till medlemmarna. Egenskapen som

valdes var lärare i Sverige. Medvetenheten fanns att populationen kunde bli bredare än önskat, exempelvis kunde gymnasielärare svara, men istället bestämdes det att ett urval skulle göras när enkäten var avslutad.

Enkäten låg ute i Facebookgrupper för lärare i sammanlagt åtta dagar. Därefter startade vi genomgången av inkomna besvarade enkäter. Först började genomgången av svaren för att se om alla respondenter var relevanta. Från början var det 101 respondenter men fem respondenter exkluderades då de inte uppfyllde uppsatt kriterium, att vara grundskollärare i årskurs 1–9. Studiegruppen uppgick till 96 grundskollärare. Efter genomgången av respondenterna gjordes en genomgång av frågorna. Enkätfrågornas svarsalternativ (se bilaga 1) delades för att jämförelser på gruppnivå skulle kunna göras (se tabell 1). Den statistiska analysen startades med att göra frekvensanalyser på alla enkätfrågor (se bilaga 2).

Tabell 1. Enkätfrågornas svarsalternativ samt delning av svarsalternativen.

Enkätfråga	Svarsalternativ	Delning
Undervisande årskurs	5 alternativ Åk 1-3 – Åk 7-9 + Åk 4 → gymnasiesärskola och alla stadier	1: Åk 1- 3/Arbetar på alla stadier 2: Åk 4-6/Åk 4 - gymnasiesärskola Exkluderad: Åk 7-9
Fysisk aktivitet i klassrummet	6 alternativ I stort sett varje lektion → I stort sett aldrig	1: I stort sett varje lektion/Någon gång varje dag 2: Varannan dag – I stort sett aldrig

<u>Effekter av fysisk aktivitet</u> Ökad fokus Ökad prestation Tryggare klassrumsklimat Positiv till skolarbete Lugnare klassrumsklimat Högre närvaro Samarbetsförmåga Aktivera stillasittande elever Inga	2 alternativ Ja/Nej	1: Ja 2: Nej
<u>Möjligheter i klassrummet</u> Stor yta i klassrummet Planeringstid finns Kunskap kring fysisk aktivitet Tillgänglighet av exempel Gemensamt koncept Lektionens längd Tillgängligt material Inga	2 alternativ Ja/Nej	1: Ja 2: Nej
Lärarnas egen fysiska aktivitet	7 alternativ Aldrig → Regelbundet fyra gånger eller fler per vecka	1: Aldrig – två gånger per vecka 2: Tre gånger i veckan/Fyra gånger i veckan
Får information från rektor angående fysisk aktivitet	4 alternativ Ja, ofta → Nej, aldrig	1: Ja ofta/ja, ibland

		2: Nej, sällan/nej, aldrig
Får information från annat håll än rektor	4 alternativ Ja, jag tar reda på det själv → Nej, det räcker med den information jag får från rektor	1: Ja, jag tar reda på det själv/Ja, från kollegor 2: Nej, jag vet inte var jag kan hitta informationen/Nej, det räcker med den information jag får från rektor
Jag skulle vilja ha kompetensutveckling mer än en gång per läsår	6 alternativ 0 (instämmer inte alls) → 5 (instämmer helt)	1: 0-3 2: 4-5
Vad jag vill ha med mig efter en kompetensutvecklingsdag	4 alternativ Exempel på fysiska aktiviteter → Vad säger forskningen	1: Exempel på fysiska aktiviteter/Tillvägagångssätt och planeringsförslag 2: Effekterna av fysisk aktivitet/Vad säger forskningen
Känner till skrivningen i styrdokumentet	4 alternativ Ja, helt och fullt → Nej, inte alls	1: Ja, helt och fullt/ja, till viss del 2: Nej, delvis inte/nej, inte alls

Resultat

Sammanlagt deltog 96 grundskollärare i Sverige i enkätundersökningen (n=96). Resultaten presenteras i både tabeller och skrift.

Fysisk aktivitet under hela skoldagen

Nedan presenteras i vilken utsträckning grundskollärarna har fysisk aktivitet med sina elever i det teoretiska klassrummet.

Tabell 2. Grundskollärares genomförande av fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet (%).

Enkätfråga 6. I vilken utsträckning har du fysisk aktivitet med eleverna i samband med teoretisk undervisning i klassrummet?	Andel (n=96)
I stort sett varje lektion	15%
Någon gång varje dag	41%
Ungefär varannan dag	7%
Någon gång i veckan	25%
Någon gång i månaden	6%
I stort sett aldrig	6%

Av lärarna i grundskolan var det mer än hälften som hade någon form av fysisk aktivitet med sina elever minst en gång per dag. (Tabell 2)

Möjligheter för att genomföra fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna

Nedan presenteras de möjligheter som grundskollärarna ansåg möjliggjorde att de kunde genomföra fysisk aktivitet med eleverna under de teoretiska lektionerna.

Tabell 3. Möjligheter som gjorde att grundskollärare kunde aktivera sina elever fysiskt under de teoretiska lektionerna (%).

Enkätfråga 10. Vilka möjligheter har du som lärare att utföra fysisk aktivitet i ditt klassrum?	Andel (n=96)
Stor yta i klassrummet	20%
Planeringstid finns	13%
Kunskap kring fysisk aktivitet i klassrummet	56%
Exempel på fysiska aktiviteter finns tillgängligt	43%
Fysisk aktivitet i klassrummet är ett gemensamt koncept på hela skolan	33%
Lektionens längd	43%
Material finns tillgängligt (t.ex. projektor/smartboard)	63%
Jag ser inga möjligheter	7%

Enligt mer än hälften av grundskollärarna var kunskap kring ämnet fysisk aktivitet och rätt material i klassrummet något som sågs som en möjlighet för att kunna aktivera sina elever fysiskt under de teoretiska lektionerna. (Tabell 3)

Grundskollärarnas uppfattningar om effekter av fysisk aktivitet på eleverna

Nedan presenteras grundskollärarnas uppfattningar kring de effekter som uppstår efter genomförd fysisk aktivitet.

Tabell 4. Grundskollärarnas uppfattningar kring de effekter som fysisk aktivitet medför på eleverna.

Enkätfråga 9. Vilka effekter ser du som lärare att den fysiska aktiviteten har i klassrummet?	Andel (n=96)
Eleverna upplevs fokusera bättre efter fysisk aktivitet	71%
Ökad prestation	35%
Klassrumsklimatet upplevs tryggare	33%
Elevernas inställning till skolarbetet upplevs mer positivt	50%
Klassrumsklimatet blir lugnare	41%
Fler elever orkar närvara hela skoldagen	29%
Eleverna samarbetar bättre	18%
Aktiverar elever som är stillasittande hemma	27%
Jag ser inga effekter	8%

De effekter som hälften, eller fler än hälften, av grundskollärarna uppfattade att de såg var att eleverna kunde fokusera bättre efter genomförd fysisk aktivitet och att eleverna upplevdes mer positivt inställda till skolarbetet. (Tabell 4)

Grundskollärare som själva är fysiskt aktiva är bättre på att aktivera sina elever fysiskt

Nedan presenteras hur ofta grundskollärarna på lågstadiet respektive mellanstadiet aktiverade sina elever fysisk i det teoretiska klassrummet.

Tabell 5. Hur ofta lågstadie – och mellanstadielärare hade fysisk aktivitet med sina elever under de teoretiska lektionerna.

	Enkätfråga 6. I vilken utsträckning har du fysisk aktivitet med eleverna i samband med teoretisk undervisning i klassrummet?		
Undervisningsstadie	Fysiskt aktiv med eleverna minst en gång per dag eller mer	Fysiskt aktiv med eleverna varannan dag eller mer sällan	P - värde
Lågstadiet (n=27)	78%	22%	0,007
Mellanstadiet (n=66)	47%	53%	

En högre andel av lärarna på lågstadiet genomförde fysisk aktivitet minst en gång per dag eller mer med sina elever. (Tabell 5)

Nedan presenteras hur ofta grundskollärarna själva var fysiskt aktiva på sin fritid.

Tabell 6. Grundskollärares egen fysiska aktivitet (%).

Enkätfråga 12. Hur ofta motionerar/tränar du på din fritid minst en halvtimme så att du blir andfådd och svettig?	Andel (n=96)
Aldrig	2%
Någon gång per år	4%
Någon gång per månad	14%
Regelbundet en gång per vecka	13%
Regelbundet två gånger per vecka	24%
Regelbundet tre gånger per vecka	17%
Regelbundet fyra eller fler gånger per vecka	26%

Drygt en tredjedel av grundskollärarna var fysiskt aktiva tre gånger eller fler per vecka, på sin fritid. Resterande två tredjedelar av grundskollärarna var fysiskt aktiva två gånger eller färre per vecka, på sin fritid. (Tabell 6)

En högre andel grundskollärare som är fysiskt aktiva på sin fritid tre gånger eller fler per vecka har fysiskt aktivitet dagligen med elever i det teoretiska klassrummet jämfört med grundskollärare som är mindre fysiskt aktiva på sin fritid (71% vs 29%; $p=0,014$).

Kompetensutveckling och stöd från skolledningen

Nedan presenteras vilket stöd grundskollärare får från rektor och skolledning för att kunna genomföra fysisk aktivitet med eleverna under de teoretiska lektionerna.

Av grundskollärarna ville 55% ($n=96$) ha mer än en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår men fick för lite information från rektorn, medan 48% ($n=96$) som fick den information de behövde från rektorn kände att de ändå hade velat ha mer än en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår (55% vs 48%; $p=0,550$).

Grundskollärarna, 56%, ($n=96$) som hade fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna varannan dag eller mer sällan ville ha kompetensutvecklingsdagar om fysisk aktivitet mer än en gång per läsår medan det var 51% ($n=96$) av grundskollärarna som hade fysisk aktivitet minst en gång per skoldag (56% vs 51%; $p=0,634$).

Av grundskollärarna var det 100% ($n=96$) som ansåg att informationen från rektor inte räckte och som inte heller visste var de kunde hitta information om fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. Grundskollärarna, 71%, ($n=96$) som inte fick den information som behövdes från rektorn tog reda på informationen själva eller pratade med sina kollegor (100% vs 71%; $p=0,061$).

Alla (n=27) lågstadielärare som ansåg att informationen från rektor inte var tillräckligt tog reda på informationen själva eller pratade med kollegor och det var 88% (n=66) av mellanstadielärarna som gjorde detsamma (100% vs 88%; p=0,058).

Av grundskollärarna tog 77% (n=96) själva reda på information kring fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna eller pratade med en kollega för att få informationen eftersom de inte fick någon underrättelse av rektorn. Dessa grundskollärare kände även till det som står skrivet i styrdokumentet angående elevers fysiska aktivitet under de teoretiska lektionerna (Skolverket, 2018). De grundskollärare som inte visste var information kunde hittas eller nöjde sig med rektors information men kände till skrivningen i styrdokumentet var 44% (n=96) (77% vs 44%; p=0,034).

De grundskollärare som kände till skrivningen i styrdokumentet och ville veta varför de skulle aktivera eleverna fysiskt under de teoretiska lektionerna var 80% (n=96). De grundskollärare som kände till skrivningen i styrdokumentet och ville veta hur de skulle aktivera eleverna fysiskt under de teoretiska lektionerna var 73% (n=96) (80% vs 73%; p=0,646).

De grundskollärare som vill ha fler än en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår och ville lära sig om hur man kan arbeta med fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna var 96% (n=96). Den grupp grundskollärare som nöjde sig med en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår, men som är okej om det hade varit fler, och vill lära sig hur man ska arbeta med fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna var 82% (n=96) (96% vs 82%; p=0,027). De grundskollärare som ville ha fler än en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår och ville lära sig om varför man skulle arbeta med fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna var 4% (n=96). Den grupp grundskollärare som nöjde sig med en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår, men som är okej om det hade varit fler, och ville lära sig varför man skulle arbeta med fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna var 18% (n=96) (4% vs 18%; p=0,027).

De grundskollärare som hade fysisk aktivitet minst en gång varje dag med sina elever och själva tog reda på informationen om fysisk aktivitet eller pratade med kollegor eftersom de inte fick informationen av rektorn var 100% (n=96). De grundskollärare som hade fysisk

aktivitet varannan dag eller mer sällan med sina elever och själva tog reda på informationen om fysisk aktivitet eller pratade med kollegor eftersom de inte fick informationen av rektorn var 79% (n=96) (100% vs 79%; p=0,000).

På lågstadiet kände 85% (n=27) av lärarna till skrivningen i styrdokumentet och på mellanstadiet kände 68% (n=66) av lärarna till vad som stod i styrdokumentet angående fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna (85% vs 68%; p=0,093).

De grundskollärare som hade fysisk aktivitet minst en gång per dag med sina elever och kände till skrivningen i styrdokumentet (Skolverket, 2018) var 91% (n=96) medan de grundskollärare som aktiverade sina elever varannan dag eller mer sällan var 54% (n=96) (91% vs 54%; p=0,000).

Diskussion

Nedan diskuteras resultaten utifrån aktuell forskning. Kopplingar till den teoretiska utgångspunkten kommer även att synliggöras genomgående utifrån varje frågeställning.

Fysisk aktivitet under hela skoldagen

Nedan kommer en diskussion kring hur ofta grundskollärare anger att de aktiverar eleverna fysiskt på de teoretiska lektionerna under hela skoldagen.

Resultatet visade att de grundskollärare som var fysiskt aktiva tre gånger eller fler per vecka också aktiverade sina elever minst en gång per dag. Sambandet mellan fysiskt aktiva grundskollärare och fysisk aktivering i det teoretiska klassrummet var något som även framkom i en intervjustudie som gjordes i Kanada (Manion, Foran, 2017). Grundskollärarna som själva var fysiskt aktiva tre gånger eller fler per dag tyder på ett habitus som säger att träning är bra och viktigt. Habitus utvecklas från det att man föds och påverkas av omgivningen (Collyer et al., 2015). Hade grundskolläraren som var fysiskt aktiv, aktiva föräldrar tyder det på att ett socialt kapital bildats som innebär att träning är bra. Det sociala kapitalet tas med till arbetsplatsen och kollegorna som grundskolläraren arbetar med. Vidare överförs det sociala kapitalet till eleverna i grundskollärarnas klasser.

Möjligheter för att genomföra fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet

Nedan kommer en diskussion kring de uppfattningar grundskollärarna haft angående det som möjliggjorde fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet.

Enligt grundskollärarna var det 20% som menade att det är viktigt att klassrummet har bra utrymme för att enkelt kunna utföra den fysiska aktivitet med eleverna som de vill vilket även framkom i en studie gjord i USA (McMullen, Kulinna, Cothran, 2014). Det som hade gått att göra för att få bort hindret, som grundskollärarna anser sig ha när det kommer till ytan, hade varit att genomföra enklare (McMullen, Kulinna, Cothran, 2014) fysiska aktiviteter bakom elevernas bänkar (Hill et al., 2010).

Av grundskollärarna var det 13% som ansåg att planeringstiden fanns för att kunna planera in fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. Planeringstiden är en viktig del för att skoldagen ska gå ihop på ett fungerande sätt (Øien, Solheim, 2019) och får grundskollärarna inte den planeringstid som krävs (Huberty et al., 2012) kan syftet med den fysiska aktiviteten försvinna och istället för att den ses som en tillgång kan den fysiska aktiviteten ses som ett jobbigt måste.

När grundskollärarna fick besvara hur pass mycket kunskap de har kring området fysisk aktivitet i klassrummet, var det 56% som ansåg sig ha mycket kunskaper. Procentuellt var det alltså fler grundskollärare som ansåg sig ha kunskaper om fysisk aktivitet i klassrummet än de som inte ansåg att de hade kunskaper. Skulle skolan haft ett gemensamt koncept, precis som det framkom i ett projekt utfört i USA (Abi Nader et al., 2019), så hade grundskollärarna fått mer kunskap kring ämnet. Att ha ett gemensamt koncept på hela skolan sågs som något positivt på lågstadiet. Av grundskollärarna var det 33% som ville ha ett gemensamt koncept. Vad detta kan bero på är svårt att säga. Hade det varit en kultur på skolan, som i USA (Abi Nader et al., 2019), skulle den fysiska aktiviteten blivit en naturlig del av skoldagen. och Planeringstiden hade inte behövt vara en lika stor svårighet som grundskollärarna ansåg vid undersökningen om skolan hade haft ett gemensamt koncept eftersom det då hade funnits så kallat färdigt material (Abi Nader et al., 2019). Om en skola hade haft fysisk aktivitet som ett gemensamt koncept hade grundskollärarna dessutom fått mer kunskaper kring ämnet och exempel hade alltid funnits tillgängligt vilket uppmärksammades i projektet The daily mile (Ryde et al., 2018). En möjlighet som sågs bland grundskollärarna, 43%, var att det fanns exempel på fysiska aktiviteter tillgängliga. Tillgången till exempel blir en fördel eftersom det blir lättare att genomföra den fysiska aktiviteten och kravet på en djupare planering försvinner då grundskollärarna bara behöver pricka in när under dagen den fysiska aktiviteten ska genomföras.

Enligt grundskollärarna, 43%, var lektionens längd något som spelade roll för att aktivera eleverna fysiskt eller inte. Enligt Ryde et al. (2018) var det gemensamma konceptet på hela skolan betydelsefullt för att lektionens längd inte spelade någon roll. Den fysiska aktiviteten hade varit en naturlig del av skoldagen (Ericsson, 2019). Dock har det visat sig att elever med exempelvis ADHD klarar av att koncentrera sig i ca 45 minuter (McKenzie och Kahan, 2008), är lektionen längre än 40 minuter är vikten av den fysiska aktiviteten tyngre än om lektionen är under 40 minuter.

Idag finns det oftast projektorer eller smartboards i klassrummen, så kallat rätt material. Enligt de 96 grundskollärarna som deltog i studien var det 63% som ansåg sig ha det rätta materialet i sina klassrum för att kunna genomföra fysisk aktivitet. För att genomföra fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna behövs det inte något speciellt material egentligen. En fysisk aktivitet kan vara något så enkelt som en promenad utomhus med eleverna (Ryde et al., 2018). Går grundskollärarna aktivt ut med eleverna på promenad så vet grundskollärarna att eleverna är fysiskt aktiva.

När grundskollärarna fick svara på om de inte såg några möjligheter visade resultaten att grundskollärarna såg både möjligheter och svårigheter att genomföra fysiska aktiviteter under de teoretiska lektionerna med eleverna. Som det visat sig i resultatet är det förstäligt varför grundskollärarna tycker både och. Införandet av något nytt i en verksamhet eller i ett klassrum kan upplevas tidskrävande men detta behöver inte bli fallet (Ericsson, 2019). En svårighet som inte har med tiden att göra är elevernas mottagande av införandet och genomförandet av fysisk aktivitet. Elevernas åsikter kan göra det svårt (Huberty et al., 2012). Möjligheterna kan dock bli starkare än svårigheterna när till exempel resultat som piggare elever och grundskollärare visas (Cothran, Kulinna, Garn, 2010).

Grundskollärarna upptäckte flera möjligheter med att exempelvis ha fysisk aktivitet som ett gemensamt koncept på hela skolan. Grundskollärarna kunde uppleva att de fick stöd av varandra rent socialt. På en arbetsplats, som blir grundskollärarnas fält (Carlhed, 2011), kan kollegorna ses som det sociala kapitalet. Habitus kan kopplas till kollegornas liknande erfarenheter kring fysisk aktivitet (Carlhed, 2011). Skulle det gemensamma konceptet finnas på skolor hade eleverna haft en möjlighet att fånga upp varför det är viktigt för de att vara fysiskt aktiva (Carlhed, 2011).

Grundskollärarnas uppfattningar om effekter av fysisk aktivitet på eleverna

Nedan diskuteras grundskollärarnas uppfattningar kring vilka effekter som kan ses på eleverna efter genomförd fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna.

När det handlar om effekter på eleverna efter utförd fysisk aktivitet fick grundskollärarna välja de effekter de tyckte se på sina elever. Enligt 71% av grundskollärarna var en av effekterna de uppfattat ett bättre fokus hos eleverna efter genomförd fysisk aktivitet. Däremot menade grundskollärarna att bara för att fokuseringen hos eleverna ökade, ökade nödvändigtvis inte elevernas prestationer, det var bara 35% av grundskollärarna som såg en ökad prestation i jämförelse med förbättrat fokus. Tidigare studier visar att eleverna återfick fokus efter genomförd fysisk aktivitet (McMullen, Kulinna, Cothran, 2014; Meada, Murata, 2013; Ryde et al., 2018)

Tidigare projekt och studier har visat att elevernas beteende har förbättrats och att eleverna känner sig tryggare i sig själva efter kontinuerligt genomförd fysisk aktivitet (Ryde et al., 2018; Huberty et al., 2012), vilket 33% av grundskollärarna i enkätstudien också kunde uppfatta. Blir ett klassrumsklimat tryggare kan detta medföra mycket till klassen och eleverna. De elever som kanske inte vågade svara på frågor i början kan våga göra det i en tryggare klass exempelvis (Ryde et al., 2018). Samarbetsförmågan mellan eleverna kan öka, vilket undersökningen dessvärre inte visade positiva resultat på.

Tanken att elevernas inställning till skolarbetet skulle bli positivare och att närvaron för de elever som ofta var hemma kunde öka med hjälp av fysisk aktivitet i skolan kom efter en inblick i WHO:s More active people for a healthier world, global action plan on physical activity 2018 - 2030 (WHO 2018). Det som tas upp i denna plan är bland annat att elever som är mer hemma än i skolan kan bli mer närvarande i skolan med hjälp av den fysiska aktiviteten eftersom den psykiska ohälsa som ofta drabbar elever som är "hemmasittare" arbetas bort. Det som kan diskuteras efter denna studie är att ett större projekt lättare hade kunnat besvara denna teori. I enkätstudien var det 50% av grundskollärarna tyckte att deras elever blev mer positiva till skolarbetet och 29% av grundskollärarna såg att eleverna förbättrade sin närvaro om de fick kontinuerlig fysisk aktivering i skolan.

Elever idag är mer stillasittande än vad elever var förr (Folkhälsomyndigheten, 2019). Stillasittandet kan minska enligt 27% av grundskollärarna som deltog i enkätstudien, de upplevde att deras stillasittande elever blev mer fysiskt aktiva.

Habitus utvecklas tidigt och är något som sker omedvetet hos individer (Collyer et al., 2015). Habitus bestämmer beteende, tankar och värderingar vilket innebär att eleverna kan formas

utifrån grundskollärarens värderingar – fysisk aktivitet är bra. Vidare, om klassen får en gemensam uppfattning kring fysisk aktivitet ingår klassen tillsammans i ett fält där det är positivt att vara fysiskt aktiv.

Grundskollärare som själva är fysiskt aktiva är bättre på att aktivera sina elever fysiskt

Nedan diskuteras sambandet mellan grundskollärarens egen fysiska aktivitet respektive den fysiska aktivitetsgraden under de teoretiska lektionerna.

Lärarna på lågstadiet anger att de aktiverar sina elever oftare än vad lärarna på mellanstadiet anger att de gör. På lågstadiet var det 78% som aktiverade sina elever varje dag minst en gång medan det var 47% av lärarna på mellanstadiet som aktiverade sina elever minst en gång varje dag. Resultatet visar en skillnad mellan lärarna på lågstadiet och lärarna på mellanstadiet. En anledning skulle kunna vara att kraven på mellanstadiets elever ökar i jämförelse med kraven på lågstadiets elever. Kraven som ökar på mellanstadiet har bland annat att göra med betygen, vilka inte finns på samma sätt på lågstadiet.

I undersökningens resultat kunde en inblick göras i hur ofta grundskollärare angav att de var fysiskt aktiva. Få upp pulsen 30 minuter per dag (Karolinska institutet, 2020) är en forskningsstudie gjord på Karolinska institutet som visar att få människor i Sverige lever upp till rekommendationerna som finns kring fysisk aktivitet. Enligt rekommendationerna bör samhällets individer från 18 år och uppåt vara fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag eller minst 150 minuter i veckan (Karolinska institutet, 2020). Exempel som framgår är att gå raska promenader i 30 minuter fem dagar i veckan eller löpa 20 – 30 minuter tre dagar i veckan (Karolinska institutet, 2020). Sambandet mellan hur ofta grundskollärarna angav att de var fysiskt aktiva på sin fritid och hur ofta de angav att de aktiverade sina elever fysiskt under de teoretiska lektionerna kunde påvisa en skillnad. Grundskollärarna som angav att de var fysiskt aktiva tre gånger eller fler per vecka, angav att de aktiverade sina elever oftare än vad grundskollärarna som var aktiva två gånger eller mer sällan per vecka angav att de gjorde. Grundskollärarna som angav att de var fysiskt aktiva tre gånger eller fler per vecka och som angav att de aktiverade sina elever minst en gång per dag var 71% och de som angav att de var fysiskt aktiva två gånger eller färre per vecka men som angav att de aktiverade sina elever minst en gång per dag var 45%. Grundskollärarna som angav att de var fysiskt aktiva tre

gångar eller fler per vecka och angav att de aktiverade sina elever varannan dag eller mer sällan var 29% och de som angav att de var fysiskt aktiva två gånger eller färre per vecka och som angav att de aktiverade sina elever varannan dag eller mer sällan var 55%. Det intressanta här är att sambandet mellan grundskollärarnas egen fysiska aktivitet och hur ofta de aktiverade sina elever fysiskt var att grundskollärarna som angav att de var fysiskt aktiva tre gånger eller fler per vecka också aktiverade sina elever minst en gång per skoldag. Enligt en studie i USA (Parks, Solmon, Lee, 2007) kunde ett samband mellan grundskollärares egen fysiska aktivitet och grundskollärarnas genomförande av fysisk aktivitet med eleverna under de teoretiska lektionerna inte synliggöras. I denna undersökning stämde detta inte då ett samband mellan lärarnas egen fysiska aktivitet och hur ofta grundskollärarna aktiverade sina elever under de teoretiska lektionerna kunde synliggöras utifrån undersökningens resultat.

Grundskollärarna som var fysiskt aktiva på sin fritid tyder på att ha en erfarenhet av att träning är bra, deras habitus säger att fysisk aktivitet är viktigt. Träning kan även medföra ett socialt kapital om träningen exempelvis utförs genom lagsport eller på ett gym. Det sociala kapitalet kan ses som ett fält eftersom träning är gemenskapen i den sociala gruppen (Carlhed, 2011). En fysiskt aktiv lärare kan i sin tur forma elevernas habitus utifrån sitt habitus i det gemensamma fält som bildas i klassrummet.

Kompetensutveckling och stöd från skolledningen

Nedan diskuteras det stöd som grundskollärarna får från rektor och skolledning för att kunna genomföra fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna samt vad grundskollärarna vill lära sig angående fysisk aktivitet kopplat till elever i skolan.

Det som framkom var att många grundskollärare själv tog reda på information om fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. De fick även prata med kollegor för att få informationen eftersom rektorn inte gav den information som behövdes om fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna för att det skulle kunna genomföras på ett bra sätt.

Grundskollärarna hade vetskap om skrivningen i styrdokumentet om fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna (Skolverket, 2018). Skrivningen i styrdokumentet handlar om att alla lärare har en skyldighet att se till så att eleverna får en möjlighet att vara fysiskt aktiva under de teoretiska lektionerna (Skolverket, 2018). Denna skrivning finns i både Lpo94 och Lgr11 (Skolverket 1994; Skolverket 2018).

Av de grundskollärare som fick information från rektorn gällande fysiska aktivitet under de teoretiska lektionerna var det nästan 50% som ville ha fler än en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår. Däremot var det 45% av grundskollärare (n=96) som varken fick någon information från rektorn om fysisk aktivitet och som inte ville ha fler än en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår. Ett tidigare projekt visar däremot att både tid och stöd från skolans ledning är ett måste för att fysisk aktivitet ska få en fungerande roll under de teoretiska lektionerna (Cothran, Kulinna, Garn, 2010).

Resultatet från enkätundersökningen visade att en stor andel grundskollärare ville ha fler kompetensutvecklingsdagar där fysisk aktivitet stod i fokus. Resultatet visade även vad grundskollärarna ville få ut av dessa dagar, nämligen hur de ska arbeta med fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. Det grundskollärarna var mest intresserade av handlade om att få exempel på fysiska aktiviteter samt tillvägagångssätt och planeringsförslag.

Grundskollärarna som inte vill ha fler kompetensutvecklingsdagar ville ändå ha information kring hur de ska arbeta med fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. De grundskollärare som hade någon form av fysisk aktivitet minst en gång varje skoldag tog själva reda på information om fysiska aktiviteter, alternativt pratade med kollegor.

Grundskollärarna som hade fysisk aktivitet minst en gång per skoldag med eleverna kände till skrivningen i styrdokumentet gällande fysisk aktivitet i skolan; ”Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket s.9, 2018). Något som blev gemensamt mellan resultaten i frågeställning 4 var rektorns roll.

Många grundskollärare som deltog i undersökningen upplevde att de själva fick ta reda på ny information trots att fysisk aktivitet är något som nämns i styrdokumentet (Skolverket, 2018).

Grundskollärarna som hade fysisk aktivitet kontinuerligt varje dag visste vad som står i riktlinjerna som finns för barns hälsa fastän informationen inte alltid kom från skolans ledning, såsom rektorn. Många av grundskollärarna kände till skrivningen om fysisk aktivitet i styrdokumentet (Skolverket, 2018) samtidigt som rektorn inte verkade ge något typ av stöd (Parks, Solmon, Lee, 2007) för att ge grundskollärarna den förutsättning som krävdes för att detta skulle fungera på ett bra sätt.

Det som kan ske när grundskollärarna frågar varandra om fysisk aktivitet är att ett så kallat socialt kapital skapas. Hade fysisk aktivitet varit ett gemensamt koncept på hela skolan så skulle även ett så kallat kulturellt kapital kunnat uppkomma. Detta hade i så fall blivit

eftersom, enligt Bourdieu (Carlhed, 2011), grundskollärarna då hade delat erfarenheter med varandra och arbetat i samma kultur. Deras habitus hade då formats utifrån att fysisk aktivitet är viktigt, vilket i sin tur förs vidare till eleverna.

Metoddiskussion

Nedan presenteras metodprocessen, pilotstudie och svårigheter som uppstått.

Tanken från början var att metoden skulle vara en kvalitativ och en kvantitativ undersökning. En intervjuundersökning skulle göras genom att besöka flera skolor runt om i Skåne och samtidigt ha en enkätundersökning på skolan. Intervjuundersökningen skulle göras för att få fram de kvalitativa tankarna hos grundskollärarna om ämnet fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. Planerna fick däremot snabbt ändras pga. Covid-19. Istället för att ha både en kvalitativ och en kvantitativ undersökning blev det endast fokus på enkätundersökningen, alltså den kvantitativa undersökningen, och den fick göras via Facebook. Det geografiska området ändrades från Skåne till hela Sverige. När enkäten lades ut på sociala medier var tankarna att fler respondenter kunde svara, detta blev dock inte fallet. Facebookgrupperna där enkäten lades ut hade flera tusen medlemmar, men enkäten fick endast ihop 101 respondenter varav 5 exkluderades, alltså har undersökningen baserats på 96 respondenter. Problemet med att använda Facebook till en enkätundersökning är att resultatet kanske inte alltid går att lita på. Det är viktigt att valet av Facebookgrupper är genomtänkt, att det är trovärdiga grupper enkäten läggs ut i och inte till allmänheten. Ett annat problem är att antalet respondenter blir svårare att kontrollera än om enkäten hade getts ut på en skola. Det som blir svårt när antalet respondenter är så få är att generalisera resultatet som enkätstudien gett. Genom att göra en pilotstudie kan enkätens frågor undersökas. Pilotstudien kan visa om frågorna mäter det de avser sig att mäta, med andra ord enkätundersökningens validitet (Ejlertsson, 2014). Vid pilotstudien gjordes en granskning på enkätfrågorna där det visade sig att flera frågor inte mätte det de var avsedda att mäta. Efter pilotstudien gjordes en revidering av de frågor som inte visade på validitet. Frågornas reliabilitet är något som det dessvärre inte fanns tid för att undersöka vilket gör att enkätundersökningen inte går att replikera.

Ett problem som visade sig när analysen gjordes var att respondenternas egna svar på frågor som gjorde att analysdelen blev mer komplex än förutsatt. Eftersom respondenterna själva fick skriva i sina svar på vissa frågor så skrev många fler än ett förslag. Med de erfarenheter

som finns idag hade frågan istället haft förutbestämda val där respondenterna fått kryssa för fler av svarsalternativen.

Speciella svårigheter fanns när formuleringen av frågorna som rörde möjligheter och svårigheter skulle göras. För att inte behöva ha tio frågor om varje möjlighet/svårighet blev svaren på frågorna flervalsoalternativ istället där svarsalternativen var förutbestämda. Alternativen på svaren kom fram genom en genomgång av kunskapsöversikten där möjligheter och svårigheter nämndes i de olika studierna och projekten. Den slutgiltiga enkäten hade flervalsofrågor, bland annat fråga 10 och 11, där respondenterna kunde kryssa för fler än ett svarsalternativ. Hade enkäten gjorts om hade de flesta frågor med flervalsoalternativ blivit envalsofrågor, alltså hade respondenterna behövt kryssa för det svar som passade de allra bäst. Detta hade gjort att sammanställningen delvis hade blivit enklare att göra och delvis hade svaren blivit mer exakta. Enkäten hade då visat mer exakt vad grundskollärarna anser vad som gör fysisk aktivitet till en möjlighet, svårighet och, vid fråga nio, hade man tydligare sett vilka effekter som kommer av att genomföra fysiska aktiviteter under de teoretiska lektionerna.

Trots de svårigheter som stötts på under arbetsprocessen har enkäten nästan fått in 100 svar som sedan analyserats med hjälp av SPSS 26. Den statistiska analysen har sedan presenterats och använts på ett konkret sätt i både resultat och diskussion. Samarbetet har fungerat på ett bra sätt trots rådande omständigheter. Se bilaga 2 för en sammanställning av enkäten.

Slutsatser

Undersökningen visade ett samband mellan grundskollärares egen fysiska aktivitet och hur ofta grundskollärarna aktiverade sina elever fysiskt under de teoretiska lektionerna.

De resultat som framkommit i denna undersökning visade att grundskollärare tyckte att fysisk aktivitet var möjligt om lektionens längd tillät ett avbrott och om det hade varit ett gemensamt koncept på hela skolan. Resultatet visade även att en större andel av lärarna på mellanstadiet ansåg att det var brist på planeringstid för att kunna genomföra fysisk aktivitet under de teoretiska lektionerna. Resultatet visade även att grundskollärarna menade att den fysiska aktiviteten skapade okoncentration hos eleverna men att elevernas prestationer blev bättre efter genomförd fysisk aktivitet. Grundskollärarna menade också att de elever som vanligtvis var stillasittande blev mer aktiva enligt resultatet efter undersökningen.

De grundskollärare som kände till skrivelsen i styrdokumentet kring fysisk aktivitet, aktiverar sina elever minst en gång på skoldag och tar reda på information kring fysisk aktivitet på egen hand eftersom de inte får den information som krävs från rektor. Grundskollärarna ville ha fler än en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet per läsår. Det grundskollärarna ville ha med sig efter en kompetensutvecklingsdag om fysisk aktivitet var exempel på fysiska aktiviteter och tillvägagångssätt samt planeringsförslag.

Referenser

Abi Nader, P., Hilberg, E., Schuna, J.M., John, D.H. & Gunter, K.B. (2019), "Association of Teacher-Level Factors With Implementation of Classroom-Based Physical Activity Breaks", *Journal of School Health*, vol. 89, no. 6, pp. 435-443.

Bourdieu, Pierre (1984). *Distinction: a social critique of the judgement of taste*. [New ed.] London: Routledge

Carlhed, Carina (2011) *Fält, habitus och kapital som kompletterande redskap i professionsforskning*. <https://journals.lub.lu.se/svt/article/download/15723/14206> (Hämtad 2020 05 16)

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*, 100, 126-131.

Collyer, Fran & Willis, Karen & Franklin, Marika & Harley, Kirsten & Short, Stephanie. (2015). Healthcare choice: Bourdieu´s capital, habitus, and field. *Current Sociology*. 63. 685-99. 10.1177/0011392115590082.

Cothran, D.J., Hodges-Kulinna, P.H., & Garn, A.C. (2010). *Classroom teachers and physical activity integration*. *Teaching and Teacher Education*, 26, 1381–1388. doi: 10.1016/j.tate.2010.04.003

Ejlertsson, Göran (2014). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Ericsson, I. (2019). Physical education and MUGI motor skills training: a nine-year intervention study with societal gains in Sweden. In R. V. Nata (Ed.), *Progress in Education*, 57 (pp. 1-57). New York: Nova Science Publishers, Inc. Abstract available 2019-12-10 in Malmö University Electronic Publishing (MUEP)

Erwin, H., Fedewa, A., & Ahn, S. (2017). *Student academic performance outcomes of a classroom physical activity intervention: A pilot study*. International Electronic Journal Of Elementary Education, 4(3), 473-487.

Erwin, H.E., Abel, M.G., Beighle, A., Beets, M.W. (2009) *Promoting Children's Health physically active math classes: A pilot study*, Health promotion Practice. 12. 244–51. DOI: [10.1177/1524839909331911](https://doi.org/10.1177/1524839909331911)

Folkhälsomyndigheten (2019) *Barns och ungas rörelsemönster*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058> (Hämtad 2020 05 11)

Hill, L., Williams, J.H., Aucott, L., Milne, J., Thomson, J., Greig, J., Mon-Williams, M. (2010). *Exercising attention within the classroom*. Developmental Medicine and Child Neurology, 52(10), 929-934. doi:10.1111/j.1469-8749.2010.03661.x

Huberty J., Dinkel D., Coleman J., Beighle A., Apenteng B., (2012), *The role of schools in children's physical activity participation: staff perceptions*, *Health Education Research*, Volume 27, Issue 6, Pages 986–995

Karolinska institutet - [Få upp pulsen 30 minuter per dag](#) (Hämtad 2020 05 23)

Maeda, J.K., Murata, N.M. (2004) *Collaborating with classroom teachers to increase daily physical activity: The GEAR Program*, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 75:5. 42-46. DOI: [10.1080/07303084.2004.10607239](https://doi.org/10.1080/07303084.2004.10607239)

Mannion, C. & Foran, C.A. (2017), " *Focusing elementary students with active classrooms: exploring teachers' perceptions of self-initiated practices*", International Electronic Journal of Elementary Education, vol. 10, no. 1, pp. 61-69.

McKenzie, T.L. & Kahan, D. (2008). *Physical Activity, Public Health, and Elementary Schools*. The Elementary School Journal, 108, 171–180.

McMullen, J., Hodges-Kulinna, P.H., Cothran, D.J. (2014) *Chapter 5 Physical activity opportunities during the school day: Classroom teachers' perceptions of using activity breaks in the classroom*. Journal of Teaching in Physical Education. 33. 511-527. DOI: [10.1123/jtpe.2014-0062](https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0062)

Parks, M., Solmon, M., Lee, Amelia. (2009) *Understanding classroom teachers' perception of integrating physical activity: A collective efficacy perspective*. Journal of Research in Childhood Education, 21:3. 316-328. DOI: [10.1080/02568540709594597](https://doi.org/10.1080/02568540709594597)

Ryde, G.C., Booth, J.N., Brooks, N.E., Chesham, R.A., Moran, C.N. & Gorely, T. (2018), *"The Daily Mile: What factors are associated with its implementation success?"*, PloS one, vol. 13, no. 10, pp. e0204988

Skolinspektionen - [Omfattande frånvaro - En granskning av skolors arbete med omfattande frånvaro](#) (Hämtad 2020 05 12)

Skolverket (1994) Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo94. Stockholm: Skolverket

Skolverket (2018) Läroplan för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet. Stockholm: Skolverket

Vetenskapsrådet - <https://www.vr.se/> (Hämtad 2020 05 10)

WHO (2018), More active people for a healthier world, Global action plan on physical activity 2018 – 2030.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>
(Hämtad 2020 05 17)

Øien, A. M. and Solheim, I. J. (2019) *'Physical activity and interaction for less active pupils at elementary school: The experiences of teachers and parents'*, European Physical Education Review, 25(4), pp. 1161–1175. doi: [10.1177/1356336X18808544](https://doi.org/10.1177/1356336X18808544).

Bilagor

Bilaga 1 – Enkät och Försättsblad

Fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet

Fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet

Vi är två studenter från Högskolan Kristianstad som nu är inne på vår sista termin på grundlärarprogrammet årskurs 4 - 6. Enkätundersökningen ligger till grund för vårt examensarbete som vi skriver inom ämnet idrott och hälsa.

Syftet med denna undersökning är att undersöka förekomst av fysisk aktivitet i klassrummet och vilka möjligheter/svårigheter lärare upplever att de har och attityder till fysisk aktivitet i klassrummet.

Begrepp: Fysisk aktivitet = all kroppslig rörelse som är pulshöjande.

Alla svar kommer att behandlas anonymt genom hela processen. Analys görs på gruppnivå och enskilda individer kommer inte att synas i redovisning av resultat. Resultaten kommer att redovisas i vårt examensarbete. Insamlade enkätdata kommer endast användas i vårt examensarbete. Uppgifterna kommer att förvaras där kodad inloggning måste ske. Examensarbetet kommer sedan att publiceras på DiVA, en plattform som är öppen för allmänheten.

Ni svarar genom att markera det alternativ som stämmer in bäst utifrån dig själv. Observera att fler svar är möjliga att ange på några frågor.

Enkäten har 18 frågor och tar ca 5 minuter att genomföra. Enkäten går att avbryta när du vill.

Vid ytterligare frågor kontakta gärna oss:

josefin.risberg0025@stud.hkr.se

tintin.hansson0017@stud.hkr.se

Tack på förhand! 😊

Josefin och Tintin

1. Vilket kön? *

Man

Kvinna

Annat

2. Vilken ålder? *

18 - 22

23 - 27

28 - 32

33 - 40

41 - 50

51 - 60

61 - 65

66 - 80

81 eller äldre

3. Vilken utbildning har du? *

Ingen lärarutbildning

Studerar till lärare

Legitimerad lärare

Fritidspedagog

Annat...

4. Vilken kommun arbetar du i? *

5. Vilken årskurs undervisar du i? *

Förskoleklass

Åk 1 - 3

Åk 4 - 6

Åk 7 - 9

Annat ...

6. I vilken utsträckning har du fysisk aktivitet med eleverna i samband med teoretisk undervisning i klassrummet? *

I stort sett varje lektion

Någon gång varje dag

Ungefär varannan dag

Någon gång i veckan

Någon gång i månaden

I stort sett aldrig

7. Vad för slags fysisk aktivitet håller du med dina elever i klassrummet? *

8. Uppfattar du som lärare att klassen uppskattar att utföra fysisk aktivitet i klassrummet? *

Ja, alltid

Ja, oftast

Nej, sällan

Nej, aldrig

9. Vilka effekter ser du som lärare att den fysiska aktiviteten har i klassrummet? *

Observera att fler svar är möjliga att ange

Eleverna upplevs fokusera bättre efter fysisk aktivitet

Ökad prestation

Klassrumsklimatet upplevs tryggare

Elevernas inställning till skolarbetet upplevs mer positivt

Klassrumsklimatet blir lugnare

Fler elever orkar närvara hela skoldagen

Eleverna samarbetar bättre

Aktiverar elever som är stillasittande hemma

Jag ser inga effekter

10. Vilka möjligheter har du som lärare att utföra fysisk aktivitet i ditt klassrum? *

Observera att fler svar är möjliga att ange

Stor yta i klassrummet

Planeringstid finns

Kunskap kring fysisk aktivitet i klassrummet

Exempel på fysiska aktiviteter finns tillgängligt

Fysisk aktivitet i klassrummet är ett gemensamt koncept på hela skolan

Lektionens längd

Material finns tillgängligt (tex. projektor/smartboard)

Jag ser inga möjligheter

11. Vilka svårigheter ser du kring arbete med fysisk aktivitet i klassrummet? *

Observera att fler svar är möjliga att ange

Brist på tid att planera

Okunskap kring fysisk aktivitet i klassrummet

För liten yta för att utföra fysisk aktivitet

Den fysiska aktiviteten skapar okoncentration hos eleverna

Rörelse tillhör idrott och rast

Eleverna presterar sämre efter genomförd fysisk aktivitet

Lektionens längd

Material saknas (tex. projektor/smartboard)

Jag ser inga svårigheter

12. Hur ofta motionerar/tränar du på din fritid minst en halvtimme så att du blir andfådd och svettig? *

Aldrig

Någon gång per år

Någon gång per månad

Regelbundet en gång per vecka

Regelbundet två gånger per vecka

Regelbundet tre gånger per vecka

Regelbundet fyra eller fler gånger per vecka

13. Inom vilken idrott/idrotter har eller är du aktiv inom? *

14. Får ni på din arbetsplats uppdaterad information från rektor angående fysisk aktivitet i klassrummet? *

Ja, ofta

Ja, ibland

Nej, sällan

Nej, aldrig

15. Får du information kring fysisk aktivitet i klassrummet från annat håll än rektor? *

Ja, jag tar reda på det själv

Ja, från kollegor

Nej, jag vet inte var jag kan hitta informationen

Nej, det räcker med den information jag får från rektor

16. Jag skulle vilja ha kompetensutveckling kring fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet mer än en gång per läsår? *

Instämmer inte alls

0

1

2

3

4

5

Instämmer helt

17. Vad hade du helst velat att ni fått med er efter en kompetensutvecklingsdag kring fysisk aktivitet i klassrummet? *

Exempel på fysiska aktiviteter

Effekterna av fysisk aktivitet

Tillvägagångssätt/planeringsförslag

Vad säger forskningen?

18. Känner du till skrivningen kring fysisk aktivitet i skolans vardag (utöver ämnet idrott och hälsa) i styrdokumentet? *

Ja, helt och fullt

Ja, till viss del

Nej, delvis inte

Nej, inte alls

Bilaga 2 – Sammanställning av enkäten

1. Vilket kön?	Absoluta tal
Man	10
Kvinna	86

2. Vilken ålder?	Absoluta tal
18 - 22	1
23 - 27	12
28 - 32	19
33 - 40	23
41 - 50	25
51 - 60	15
61 - 65	-
66 - 80	1
81 eller äldre	-

3. Vilken utbildning har du?	Absoluta tal
Ingen lärarutbildning	-
Studerar till lärare	11
Legitimerad lärare	81
Fritidspedagog	2
Speciallärare	2

4. Vilken kommun arbetar du i? (län)	Kommuner	Absoluta tal
Skåne län	Svalöv, Kristianstad, Höör, Malmö, Helsingborg, Klippan, Hässleholm,	27

	Östra Göinge, Osby, Eslöv, Höganäs, Åstorp, Hörby	
Blekinge län	Sölvesborg	4
Kronobergs län	Växjö	1
Hallands län	Laholm, Kungsbacka, Varberg, Falkenberg	6
Jönköpings län	Jönköping, Vaggeryd, Sävsjö	3
Östergötlands län	Linköping, Norrköping, Åtvidaberg	4
Västra Götalands län	Ale, Göteborg, Götene, Härryda, Lidköping, Uddevalla, Lilla Edet, Tranemo	12
Värmlands län	Karlstad, Kristinehamn, Hammarö, Storfors	4
Örebro län	Örebro	1
Södermanlands län	Eskilstuna, Strängnäs	2
Stockholms län	Huddinge, Järfälla, Nacka, Sollentuna, Stockholm, Tyresö, Täby, Vallentuna, Österåker	20
Västmanlands län	Arboga	1
Dalarnas län	Avesta, Borlänge, Ludvika, Säter	5
Gävleborgs län	Nordanstig	1
Västernorrlands län	Kramfors	1
Västerbottens län	Vännäs	1
Norrbottens län	Boden, Gällivare, Luleå	3

5. Vilken årskurs undervisar du i?	Absoluta tal
Åk 1 - 3	22
Åk 4 - 6	65
Åk 7 - 9	3
Åk 4 - Gymnasiesärskola	1

Alla stadier	5
--------------	---

6. I vilken utsträckning har du fysisk aktivitet med eleverna i samband med teoretisk undervisning i klassrummet?	Absoluta tal
I stort sett varje lektion	14
Någon gång varje dag	39
Ungefär varannan dag	7
Någon gång i veckan	24
Någon gång i månaden	6
I stort sett aldrig	6

7. Vad för slags fysisk aktivitet har du med dina elever i klassrummet?	Absoluta tal
Rörelsebank	5
Brain Breaks	16
Rörelsepaus	19
Just dance	26
Dans	31
Röris	16
Lekar	14
Tävlingar	1
KL - strategier	2
Styrkeövningar	12
Träning i livet	2
Olika	10
Walk and talk	4
Enskilt	7
Simon says	4

Tabata	8
GoNoodle	3
Ingen	4
Ute	5

8. Uppfattar du som lärare att klassen uppskattar att utföra fysisk aktivitet i klassrummet?	Absoluta tal
Ja, alltid	32
Ja, oftast	58
Nej, sällan	5
Nej, aldrig	1

9. Vilka effekter ser du som lärare att den fysiska aktiviteten har i klassrummet?	Absoluta tal
Eleverna upplevs fokusera bättre efter fysisk aktivitet	68
Ökad prestation	34
Klassrumsklimatet upplevs tryggare	32
Elevernars inställning till skolarbetet upplevs mer positivt	48
Klassrumsklimatet blir lugnare	39
Fler elever orkar närvara hela skoldagen	28
Eleverna samarbetar bättre	17
Aktiverar elever som är stillasittande hemma	26
Jag ser inga effekter	8

10. Vilka möjligheter har du som lärare att utföra fysisk aktivitet i ditt klassrum?	Absoluta tal
Stor yta i klassrummet	19
Planeringstid finns	12
Kunskap kring fysisk aktivitet i klassrummet	54

Exempel på fysiska aktiviteter finns tillgängligt	41
Fysisk aktivitet i klassrummet är ett gemensamt koncept på hela skolan	32
Lektionens längd	41
Material finns tillgängligt (t.ex. projektor/smartboard)	60
Jag ser inga möjligheter	7

11. Vilka svårigheter ser du kring arbete med fysisk aktivitet i klassrummet?	Absoluta tal
Brist på tid att planera	38
Okunskap kring fysisk aktivitet i klassrummet	11
För liten yta för att utföra fysisk aktivitet	56
Den fysiska aktiviteten skapar okoncentration hos eleverna	19
Rörelse tillhör idrott och rast	1
Eleverna presterar sämre efter genomförd fysisk aktivitet	3
Lektionens längd	24
Material saknas (t.ex. projektor/smartboard)	2
Jag ser inga svårigheter	21

12. Hur ofta motionerar/tränar du på din fritid minst en halvtimme så att du blir andfådd och svettig?	Absoluta tal
Aldrig	2
Någon gång per år	4
Någon gång per månad	14
Regelbundet en gång per vecka	12
Regelbundet två gånger per vecka	23
Regelbundet tre gånger per vecka	16
Regelbundet fyra eller fler gånger per vecka	25

13. Inom vilken idrott/idrotter har eller är du aktiv inom?	Absoluta tal
Ingen	14
Gym	24
Styrketräning	13
Bollsporter	25
Vintersport	4
Friluftsliv	2
Vattensport	5
Friidrott	2
Ridsport	9
Kampsport	4
Cykling	8
Orientering	2
Power walk	21
Löpning	19
Yoga	3
Friskis & Sveltis	5
Dans	7
Handikapp Handboll	1
Gymnastik	5

14. Får ni på din arbetsplats uppdaterad information från rektor angående fysisk aktivitet i klassrummet?	Absoluta tal
Ja, ofta	5
Ja, ibland	20
Nej, sällan	33
Nej, aldrig	38

15. Får du information kring fysisk aktivitet i klassrummet från annat håll än rektor?	Absoluta tal
Ja, jag tar reda på det själv	53
Ja, från kollegor	34
Nej, jag vet inte var jag kan hitta informationen	9
Nej, det räcker med den information jag får från rektor	0

16. Jag skulle vilja ha kompetensutveckling kring fysisk aktivitet i det teoretiska klassrummet mer än en gång per läsår	Absoluta tal
0 (instämmer inte alls)	8
1	7
2	9
3	21
4	23
5 (instämmer helt)	28

17. Vad hade du helst velat att du fått med dig efter en kompetensutvecklingsdag kring fysisk aktivitet i klassrummet?	Absoluta tal
Exempel på fysiska aktiviteter	67
Effekterna av fysisk aktivitet	2
Tillvägagångssätt/planeringsförslag	18
Vad säger forskningen?	9

18. Känner du till skrivningen kring fysisk aktivitet i skolans vardag (utöver ämnet idrott och hälsa) i styrdokumentet?	Absoluta tal
Ja, helt och fullt	20
Ja, till viss del	51
Nej, delvis inte	15
Nej, inte alls	10