



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad

291 88 Kristianstad

044-250 30 00

www.hkr.se

Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för

Förskollärarexamen

HT 2022

Fakulteten för lärarutbildning

Hållbara barn i rörelse

**-Förskollärares uppfattningar
om fysisk aktivitet, motorik,
rörelseglädje och
koordinationsförmåga**

Caroline Månsson och Emilia Laursen

Författare

Caroline Månsson och Emilia Laursen

Titel

Hållbara barn i rörelse – Förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga

Engelsk titel

Sustainable children in motion - Preschool teachers' perceptions of the concepts of physical activity, motor skills, joy of movement and coordination skills

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Bedömande lärare

Christel Persson

Examinator

Maria Rosberg och Sara Lenninger

Sammanfattning

Tidigare forskning visar att förskolans arbete med fysisk aktivitet påverkar hur mycket barn rör på sig i förskolan. Vidare framkommer det att förskolans arbete med fysisk aktivitet kan leda till hållbara val, ett hälsosamt liv samt ett långsiktigt lärande. Syftet med studien är att undersöka förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga samt implementering av dessa fenomen i förskolans verksamhet. Studien har genomförts genom semistrukturerade intervjuer med förskollärare i sydöstra Sverige. Teoretisk utgångspunkt för studien har varit en fenomenografisk ansats samt ett sociokulturellt perspektiv. Resultatet visar att fysisk aktivitet uppfattas som ett paraplybegrepp som innefattar fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga. Skogen och förskolornas motorikrum ses som de mest

centrala miljöerna i koppling till fysisk aktivitet även om andra miljöer också lyfts fram. Förskollärarna är positivt inställda till fysisk aktivitet i förskolan och samtliga av förskollärarna arbetar för att främja fysisk aktivitet i såväl planerade som spontana aktiviteter i förskolan. Förskollärarnas roll som förebilder är också något som framkommer samt vikten av att vara aktiva deltagare för att utmana och främja barn i olika rörelseaktiviteter. Förskollärarna ser på fysisk aktivitet och dess effekter som något som är viktigt att arbeta med på såväl ett kortsiktigt som långsiktigt perspektiv. Vidare beskrivs positiva effekter av fysisk aktivitet såsom självkänsla, självförtroende, välbefinnande och glädje.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje, koordinationsförmåga, hållbar utveckling, förskola, förskollärares uppfattningar

Author

Caroline Månsson and Emilia Laursen

Title

Sustainable children in motion - Preschool teachers' perceptions of the concepts of physical activity, motor skills, joy of movement and coordination skills

Supervisor

Ann-Christin Sollerhed

Assessing teacher

Christel Persson

Examiner

Maria Rosberg and Sara Lenninger

Abstract

Previous research shows that the work of the preschool affects the level of physical activity in the preschool. Furthermore, the preschools' work with physical activity could lead to sustainable choices, a healthy lifestyle and long-term learning. The aim of the study is to investigate preschool teachers' perceptions of physical activity, motor skills, joy of movement and coordination skills as well as the implementation of these phenomena in the preschool's activities. The study was conducted through semi-structured interviews with preschool teachers in south-east of Sweden. The theoretical framework for the study was conducted using a phenomenographic approach and a sociocultural perspective. Physical activity is understood as a collective name that includes physical activity, motor skills, joy of movement and coordination skills. The forest and the preschools' motor room are the most central environments for physical activity, although other types of environments are also mentioned. The preschool teachers' have a positive attitude towards physical activity during preschool and all of the preschool teachers' are working to incorporate physical activity in both planned and spontaneous activities

in preschool. Preschool teachers' as role models are something that emphasized and the importance of being active in challenging and encourage children in various movement activities. The preschool teachers' perception of the effects of physical activity is viewed as something that is important to work on in both a short-term and a long-term perspective. Furthermore, positive effects of physical activity such as self-esteem, self-confidence, well-being and joy are described in this study.

Keywords

Physical activity, motor skills, joy of movement, coordination skills, sustainable development, preschool, preschool teachers' perceptions

Förord

Vi vill först och främst säga ett stort tack till alla respondenter som tog sig tid att ställa upp på våra intervjuer. Era uppfattningar har varit intressanta och värdefulla för såväl studien som i vår framtida yrkesroll som förskollärare. Vi vill även tacka vår handledare Lollo som stöttat, drillat och väglett oss i detta arbete, din kunskap har varit till mycket god hjälp.

Vi vill också tacka våra familjemedlemmar som stöttat och stått ut med oss under denna period. Till sist vill vi tacka varandra för den här tiden. Många timmar av samtal, sms, mail, funderingar, utmaningar och skratt har hjälpt till att forma detta examensarbete. Vi har lagt ner mycket tid, energi och vaknar nätter fulla av funderingar för att få till en helhet. Vi har också krupit runt på golvet och klättrat i luften för att se hur våra egna rörelsemönster ser ut och om teorierna stämmer in på oss också. Vi är ett grymt team, något som vi inte enbart varit i detta examensarbete, utan genom hela utbildningen!

/Caroline & Emilia

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
2. Syfte och frågeställning	10
2.1. Förkortningar.....	11
3. Litteraturgenomgång.....	11
3.1. Fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga som fenomen.....	11
3.2. Problematik gällande barns fysiska aktivitetsnivå	14
3.3. Fysisk aktivitet ur ett hållbarhetsperspektiv	15
3.4. Pedagogernas roll i att främja fysisk aktivitet.....	16
4. Teoretiskt utgångspunkt.....	19
4.1. Fenomenografi	19
4.2. Sociokulturellt perspektiv	20
5. Metod.....	21
5.1. Metodval	22
5.2. Urval.....	22
5.3. Genomförande.....	23
5.4. Analysmetod	25
5.5. Etiska ställningstagande	26
6. Resultat och analys.....	26
6.1. Förskolläraernas beskrivningar om fenomenen	26
6.1.1. <i>Fysisk aktivitet</i>	27
6.1.2. <i>Motorik</i>	27
6.1.3. <i>Rörelseglädje</i>	28
6.1.4. <i>Koordinationsförmåga</i>	29
6.1.5. <i>Analys</i>	29
6.2. Implementering av fysisk aktivitet i förskolan.....	31

6.2.1. Förskollärarnas roll i att främja fysisk aktivitet.....	31
6.2.2. Miljö och redskap i syfte att främja fysisk aktivitet	32
6.2.3. Analys.....	34
6.3. Effekter av fysisk aktivitet	36
6.3.1. Analys.....	37
7. Diskussion	37
7.1. Resultatdiskussion.....	38
7.1.1. Pedagogernas roll.....	38
7.1.2. Effekter av fysisk aktivitet	40
7.1.3. Fysisk aktivitet.....	41
7.1.4. Koordinationsförmåga	42
7.1.5. Motorik.....	43
7.1.6. Rörelseglädje	43
7.1.7. Miljö och redskap.....	44
7.2. Metoddiskussion	46
8. Konklusion	48
8.1. Förslag till framtida forskning	49
9. Referenslista.....	50
10. Bilagor	54
Informationsbrev	54
Samtyckesblankett.....	55
Intervjufrågor	56

1. Inledning

Under vår utbildning på Förskolläraryrket har vi fått upp ögonen för hur viktigt det är att främja fysisk aktivitet redan i förskolan. Forskning visar hur viktig fysisk aktivitet är för barns hälsa och välbefinnande i såväl förskolan som på lång sikt. Namnet på studien, Hållbara barn i rörelse, växte fram ur tanken att främja rörelse och fysisk aktivitet i förskolan är ett viktigt arbete för att skapa en hållbarhet för barn i ett livsperspektiv. Därav tänker vi att ett barn som rör på sig och får utlopp för att utöva fysisk aktivitet och får ta del av dess effekter är ett hållbart barn. De Waal (2019) skriver fram vikten av att arbeta med grundläggande rörelseförmåga i unga åldrar då det gynnar den motoriska utvecklingen vilken i sin tur kopplas till akademisk utveckling och lärande i skolan. Rörelse och motorik kan leda till hållbara val, ett hälsosamt liv samt ett lärande på lång sikt (De Waal 2019).

Samtidigt problematiserar Skolverket (2020) att den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar har en benägenhet att minska med stigande ålder vilket påverkar såväl den nuvarande hälsan och deras långsiktiga välmående.

Andréason och Bärgekör (2016) beskriver motorik och dess utveckling som en nyckel till att ge barn en så bra utgångspunkt som möjligt för fortsatt utveckling och lärande. Sigmundsson och Vorland Pedersen (2004) beskriver att motorik omfattar allt som har med rörelse att göra. Vidare beskriver de att det kan vara svårt att förklara och definiera vad motorik innebär och att kunskap om motorik är något som är viktigt för alla pedagoger som arbetar med barn (Sigmundsson & Vorland Pedersen 2004).

Enligt WHO:s riktlinjer bör barn vara fysiskt aktiva minst 180 minuter per dag. Från tre års ålder bör 60 minuter av dessa vara av karaktären pulshöjande aktivitet (WHO 2019). Sollerhed et al. (2021) har forskat om begreppen fysisk aktivitet, motorik och rörelse i läroplanen och skollagen. Dessa begrepp förekommer ett fåtal gånger i läroplanen. En mer specifik och detaljrik beskrivning av ämnet bör finnas för att barn ska få möjlighet att röra på sig enligt nationella rekommendationer (Sollerhed et al. 2021).

Det finns ett behov av att öka den fysiska aktiviteten hos förskolebarn. Förskolans arbete med fysisk aktivitet beskrivs som avgörande och har en påverkan över hur mycket barn rör på sig i förskolan. Vidare beskrivs en önskan av att se mer forskning där det framgår vilka egenskaper som framkommer på förskolor där barn är mer fysiskt aktiva (Pate, McIver, Dowda, Brown och Addy 2008).

Under rubriken hållbar utveckling samt hälsa och välbefinnande som finns i Läroplan för förskolan står det att:

Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. (Skolverket 2018, s. 9)

I Läroplan för förskolan står det även beskrivet under mål och riktlinje att:

Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande. (Skolverket 2018, s.13)

Det har framkommit att i pedagogisk verksamhet har lärare olika uppfattningar kring barns rörelsebehov (Gehris, Gooze & Whitakers 2015). Med tidigare forskning och egna erfarenheter från förskolan så är det intressant att undersöka förskollärares uppfattning om ämnet fysisk aktivitet som beskrivs i läroplan för förskolan då det är förskolans styrdokument. Det är av intresse att undersöka hur förskollärare uppfattar fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga såväl var för sig som hur de uppfattar helheten kring ämnet och hur deras uppfattningar formar det praktiska arbetet ute på förskolan.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att undersöka förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga samt implementering av dessa fenomen i förskolans verksamhet. Följande forskningsfrågor kommer att ligga till grund för studien:

- Hur beskriver förskollärarna att de uppfattar fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga?

- Hur beskriver förskollärarna att de implementerar fysisk aktivitet, motorik, rörelse och koordination i förskolans verksamhet?
- Vilka miljöer beskriver förskollärarna att de använder för att främja barns fysiska aktivitet?
- Vilka redskap beskriver förskollärarna att de använder för att främja barns fysiska aktivitet?
- Vilka effekter av fysisk aktivitet uppfattar förskollärarna?

2.1. Förkortningar

Nedan förklaras innebörden av de olika förkortningar som återkommer i studien i koppling till fysisk aktivitet och riktlinjer kring ämnet.

FMS: Fundamental Movement Skills - Grundläggande rörelseförmåga

MVPA: Moderate and Vigorous Physical Activity - Måttlig och kraftfull fysisk aktivitet

WHO: World Health Organization - Världshälsoorganisationen

3. Litteraturgenomgång

I detta kapitel har tidigare forskning, litteratur, myndigheter samt styrdokument granskats och skrivits fram i koppling till studiens syfte och forskningsfrågor.

3.1. Fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga som fenomen

Rapporter lärmar om för mycket stillasittande och hur det leder till ohälsa. Vidare beskrivs det att det finns en koppling mellan fysisk aktivitet, barns inlärning och koncentrationsförmåga. Barns rörelseutveckling påverkas av vilken miljö som barnen växer upp i, vilka levnadsvillkor barnet har samt vilka inomhus och utomhusmiljöer som barnet möter (Ericsson 2005).

Fysisk aktivitet definieras som “all rörelse som produceras av skelettmuskulaturen och som resulterar i en substantiell ökning av energiomsättningen” (Sollerhed 2017, s. 36). Fysisk aktivitet kan bedrivas i såväl arbetsmiljöer som på fritiden samt i olika former som idrott eller friluftsliv. Fysisk aktivitet är kopplat till kroppsrörelse och kan genomföras i olika intensitet, allt från låg till hög. Rekommendationerna är att barn och ungdomar ska röra sig minst 60 minuter per dag under veckans alla dagar i aktiviteter som är MVPA, vilket innebär medel till kraftfull aktivitet. Aktiviteterna ska således mynna ut i att pulsen höjs och att kroppen blir varm och svettig (Sollerhed 2017).

Sigmundsson och Vorland Pedersen (2004) beskriver att det kan vara svårt att beskriva motorik då det kan innefatta allt som definieras som rörelse. Det är viktigt att alla pedagoger som arbetar med barn har kunskap om motorik och dess innebörd. Genom att pedagogen har kunskap om motorik och rörelse kan aktiviteter och motoriska utmaningar skapas för barnen. För att motoriska rörelser ska automatiseras är det viktigt att barn vid upprepade tillfällen får öva olika motoriska övningar. Genom didaktiska val och medvetenhet kring vikten av motorisk träning kan förskolan vara en plats som lägger grunden för ett livslångt lärande (Sigmundsson & Vorland Pedersen 2004). Motorik berör även studiet kring människors inläring och utveckling av rörelser. Med motorikens hjälp kan vi rikta våra olika sinnen mot det som vi vill undersöka. Perception (varseblivning) är något som påverkas av våra olika sinnen. Motoriken och perceptionen påverkar: balansförmågan, lateralitet (höger/vänster-dominans, uppfattning av kroppens två sidor), riktninguppfattning, rumsuppfattning, formuppfattning, tidsbegrepp samt kroppsuppfattning (Ericsson 2005).

Något som också är viktigt i barns tidiga ålder är FMS, som förklaras som grundläggande ontogenetiska rörelser och en blandning av medfödda och inlärd rörelser. FMS delas in i tre olika rörelsekategorier där stabilitetsförmåga omfattar balansen. Lokomotoriska färdigheter handlar om förflyttningar och objektstyrning är kopplat till olika föremål som bland annat kan kastas och fångas. Vidare beskrivs det hur viktigt det är att FMS utvecklas hand i hand med hjärnas utveckling. En bra och utvecklad FMS i tidig ålder ligger till grund för utveckling av fler komplicerade rörelsemönster senare i livet (Sollerhed 2021).

Rörelseglädje är något som kan diskuteras, förstås och hanteras, vilket i sin tur leder till flera olika tolkningar. Rörelseglädje formas vid ett visst tillfälle och på en viss plats. Ur ett sociokulturellt perspektiv ses rörelseglädje som en sammansättning av en social konstruktion samt en subjektiv och individuell upplevelse (Pringle 2009). Ingulfsvann, Moe och Engelsrud (2022) benämner rörelseglädje som ett tilltalande tillstånd som barn drar sig till samt en energi som ger barnen mod och självförtroende att intressera och engagera sig i interaktioner med andra, nya situationer och miljöer. Vidare redogörs det för hur rörelseglädje är kopplat till barns välbefinnande och kunnandet av att hantera såväl svårigheter som utmaningar i livet samt barns sätt att uppleva personlig utveckling och ett socialt lärande (Ingulfsvann, Moe & Engelsrud 2022).

Andersson och Fagerström (2020) beskriver rörelseglädje och att då pedagoger ger barnen förutsättningar att skapa rörelseglädje ges barnen möjlighet att senare i livet välja att vara fysiskt aktiva. Rörelseglädje kan beskrivas som något som skapar en känsla av samhörighet och gemenskap vilket i sin tur är viktigt för barns hälsa och välbefinnande. Förskolan och dess personal kan vara goda förebilder och skapa lekfulla rörelseaktiviteter för barnen. Rörelseglädje handlar alltså om att genom lek och lustfyllda aktiviteter röra på sig (Andersson & Fagerström 2020).

Ericsson (2005) beskriver hur rörelse och lek kan stärka benstommen och utveckla muskelkraft, balans och koordinationsförmåga samt vår uthållighet. Genom rörelseträning som sker i grupp tränas vi i den sociala aspekten och vi övar på att samarbeta samt att följa regler. Barnets kroppsfattning och rörelse erfarenheter har koppling till barns motoriska kompetens. Vidare beskrivs det att barns självkänsla är något som utvecklas i omgivningen. Studier visar att barn som inte får möjlighet att öva och upptäcka sin omvärld och hindras i sina rörelsemöjligheter har en sämre tro på sin egen förmåga. Det är något som i sin tur kan ha en koppling till låg självkänsla (Ericsson 2005).

Ericsson (2005) beskriver koordination som något som utvecklas i takt med att nervsystemet mognar. Koordinationen är kopplad till flera sinnen, både till muskler (kinetiska sinnet), beröring (taktila sinnet) och syn (visuella sinnet). För att träna upp koordination behöver ett rörelsemönster tränas många gånger i olika sammanhang för att en rörelse ska bli automatiserad. Automatisering av rörelser

innebär att kunna utföra ett rörelsemönster utan att behöva tänka igenom hur rörelsen ska gå till. För en väl utvecklad motorik krävs bland annat en automatisering av de motoriska grundrörelserna och en god balans (Ericsson 2005). Samtidigt visar forskning att koordination har en betydande roll i barns utveckling av grundläggande rörelseförmågor, vilket behövs i många av de vardagliga aktiviteterna. Koordination ska utvecklas i tidig ålder och anses vara stabil runt sex års ålder (Blomqvist, Mononen, Tolvanen & Konttinen 2019).

3.2. Problematik gällande barns fysiska aktivitetsnivå

Pate et al. (2008) har analyserat totalt 2000 timmar av direkta observationer av 493 förskolebarn i åldrarna tre till fem år från 24 förskolor. I resultatet framgick det att barn som gick på förskolor var engagerade i MVPA under endast 2,6% av observationstiden. Under 85% av tiden var barn engagerade i antingen mycket lätt aktivitet eller stillasittande aktiviteter. Även om det övergripande resultatet var väldigt lågt så kunde de se att barns uppmätta fysiska aktivitet varierade och var förknippade med förskolans egenskaper. Vidare diskuterar forskarna fram sitt resultat och hävdar att det finns ett behov av att öka den fysiska aktivitetsnivån bland förskolebarnen. Vidare drar forskarna slutsatsen att det är förskolans egenskaper, det vill säga förskolans arbete som påverkar i vilken utsträckning barn är fysiskt aktiva i förskolan. De skriver även fram och önskar se framtida forskning om förskolans egenskaper från de förskolor där barn är mer fysiskt aktiva (Pate et al. 2008).

Sollerhed et al. (2021) problematiserar benämningarna kring fysisk aktivitet, motorik och rörelse i läroplanen och skollagen. Begreppen prioriteras inte då de lyser med sin frånvaro i såväl läroplanen som skollagen. En mer aktuell, detaljerad och specifik formulering kring begrepp bör tillämpas för att förskollärarna i sin tur ska kunna erbjuda den fysiska aktivitet och rörelse som dagens barn behöver. Vidare beskrivs det hur förskolans verksamhet är en viktig plats för att främja fysisk aktivitet och rörelse då barn idag spenderar mycket tid i förskolans miljö. Fysisk aktivitet och rörelse kan bidra till barns utveckling och välbefinnande (Sollerhed et al. 2021).

Enligt WHO:s riktlinjer gällande fysisk aktivitet bland yngre barn så rekommenderas barn mellan ett och två år att vara aktiva i minst 180 minuter per dag oavsett intensitet. Barn mellan tre och fyra år bör vara aktiva i minst 180 minuter per dag där minst 60 minuter bör ägnas åt måttlig till kraftfull fysisk aktivitet och intensitet. WHO menar att trots dessa riktlinjer är det få barn i dagens samhälle som når upp till dessa rekommendationer (WHO 2019). Även Pep-rapporten (2021) styrker detta då rapporten visar att det endast är två av tio barn som uppfyller WHO:s rekommendationer gällande måttlig till hög fysisk aktivitet 60 minuter per dag.

3.3. Fysisk aktivitet ur ett hållbarhetsperspektiv

De Waal (2019) beskriver hur grundläggande rörelseförmåga spelar en stor roll gällande barns utveckling. Studien belyser och analyserar kopplingen mellan rörelse och akademiska prestationer på förskolor. Vidare beskrivs vikten av att redan i tidig ålder arbeta med grundläggande rörelseförmåga då det kopplas till fortsatt utveckling hos barn gällande likväl det motoriska som ett längre, hållbart och hälsosamt liv. Resultatet visar att det finns en korrelation mellan grundläggande rörelseförmåga och positiva akademiska prestationer så som läskunnighet och matematiska färdigheter. Studien belyser därför vikten av att pedagoger inom förskolan bör vara eller ska göras medvetna om sambandet för att kunna ge barnen tillräckligt med fri lek i kombination med strukturerade och planerade undervisningstillfällen som innefattar rörelse. Detta ses som viktigt för att främja barns grundläggande rörelseförmåga, som i sin tur gynnar barns lärande (De Waal 2019).

Sigmundsson och Haga (2016) beskriver att hälsofördelarna med en fysisk livsstil är något som är erkänt fördelaktigt. Genom deras forskning har det undersökts om det finns ett förhållande mellan fysisk kondition och motorisk kompetens. Studien gjordes med barn i åldrarna fyra till sex år. Resultatet visade en signifikant korrelation mellan fysisk kondition och motorisk rörelse. Studien visar att det är viktigt att de yngre barnen i förskolan erbjuds en miljö samt aktiviteter som främjar en aktiv livsstil. Forskarna menar att de som tar beslut och är yrkesaktiva bör säkerställa att små barns hälsa och välbefinnande främjas på så vis att de har tillgång

till aktiviteter och miljöer som främjar motorisk utveckling och fysiskt aktiv lek (Sigmundsson & Haga 2016).

Adamo et al. (2016) skriver fram vikten av miljön där barn i tidig ålder tillbringar sin tid, därmed blir förskolan en viktig del i barns utveckling av grundläggande rörelseförmågor. Vidare beskrivs det hur framgångar gällande utveckling av grundläggande rörelseförmågor kan beror på flera olika faktorer, likväl miljöns utformning och utrustning som pedagogernas engagemang och kunskap till fysisk aktivitet och rörelse. Om rätt förutsättningar ges till barn gällande rörelse och motorik i tidig ålder, tenderar barn på längre sikt att göra hälsosamma val och leva ett aktivare liv vilket i sin tur kan bidra till en positiv hållbar utveckling (Adamo et al. 2016).

Folkhälsomyndigheten beskriver hur hållbar utveckling är kopplat till hälsoaspekten. "Hälsa och välbefinnande är både en förutsättning för och en investering i hållbara samhällen" (Folkhälsomyndigheten 2022). Björklund (2014) beskriver Gro Brundtlands definition av begreppet Hållbar utveckling. Begreppet beskrivs på följande vis: "En hållbar utveckling kan definieras som den utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov" (Björklund 2014, s. 13).

Agenda 2030 är en handlingsplan med mål för att ställa om till ett hållbart samhälle. Det finns 17 globala mål som innefattar tre dimensioner av hållbar utveckling: den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga. Delmål tre heter *hälsa och välbefinnande* och handlar om att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar. God hälsa beskrivs som en grundförutsättning för att människor ska nå sin fulla potential och på så vis ha möjlighet att vara bidragande till utvecklingen i samhället. På så vis är ett hälsofrämjande arbete en del av en hållbar utveckling (SOU 2019:13).

3.4. Pedagogernas roll i att främja fysisk aktivitet

Gehris, Gooze och Whitaker (2015) beskriver problematiken kring att barns rörelse begränsas i pedagogisk verksamhet trots att rörelseupplevelser anses vara viktiga för barns lärande. Förskolepedagoger är viktiga förebilder kring hur man kan främja

lärande och skolberedskap genom rörelse och forskningen har gjorts för att förstå förskolläraernas åsikter i ämnet. Forskarna beskriver pedagogernas syn på rörelse med de yngre barnen. Förskollärarna betonar vikten av att röra sig tillsammans med barn och hur det gynnar relationerna mellan lärarna och barnen. Det ansågs vara viktigt med fri lek utomhus och naturmiljöer visades vara gynnsamma för barns rörelse. Förskollärarna ansåg att små barn har ett medfött behov av att röra sig och därav använder lärare sig av detta behov genom att använda rörelseupplevelser för att lära barnen olika undervisningsbegrepp. Förskollärarna beskrev även att de ville ha mer utbildning inom området rörelse och lärande. Förskollärare beskrev att rörelser förbereder barn för skolan och bygger deras självförtroende och sociala färdigheter. Vidare beskrivs fördelar med rörelse och lärande utomhus då det innefattar flera sinnen (Gehris, Gooze & Whitaker 2015).

Mavilidi, Benett, Paas, Okely och Vazou (2021) skriver utifrån sin studie fram att förskolepedagoger uppfattar att det finns fördelar med att kombinera kognitiv och motorisk undervisning i förskolemiljön. Förskolepedagogerna beskriver fördelar för barns inlärningsresultat, välmående och trivsel i förskolan. Förskolepedagogerna beskrev fördelar med att engagera barns fysiska och kognitiva aktivitet genom videobaserade aktiviteter och lyfte fram de här aktiviteterna framför att välja traditionella videor eller stillasittande aktiviteter, exempelvis tv-spel. Något som förskolepedagogerna kunde se som begränsningar kopplat till fysisk aktivitet var väderförhållanden samt begränsade utrymmen. Något som inte kom fram lika frekvent var behov av utbildning eller speciella verktyg eller utrustning (Mavilidi et al. 2021).

Robinson, Webster, Logan, Lucs och Barber (2012) beskriver att förskolans pedagoger förväntas arbeta med rörelse och motorik men kunskapen som pedagogerna fått i sin utbildning har inte behandlat praktiska erfarenheter kring arbetsområdet. Resultatet visar att med vägledning och träning så kan förskolans pedagoger på kort tid lära sig olika rörelseprogram och tekniker i syfte att förbättra barns motoriska kompetens. Om förskolans pedagoger ges endast några timmars utbildning så utvecklas deras kompetens och möjliggör barnens motoriska utveckling. Studien visar att genom ett aktivt arbete där förskolans pedagoger arbetar med motorik och rörelse ges små barn den största möjligheten i att upptäcka

vilka fördelar det finns med rörelse och fysisk aktivitet. Genom detta så ges barnen möjlighet till kunskap och att ett engagemang skapas för ett hälsosamt och aktivt sätt att leva (Robinson et al. 2012).

Connelly, Champagne och Manningham (2018) har gjort en studie med nio förskollärare och tre rektorer. De har studerat hur förskollärare uppfattar sin roll i att främja fysisk aktivitet hos förskolebarn. Vad som framkommer i resultatet är bland annat att förskollärare använde de verktyg och det material som fanns tillgängligt för att främja fysisk aktivitet. Förskollärare nämnde bland annat olika spel och redskap. De beskrev även hur de använder grönområdena som finns i närområdet, såsom parker, skolgårdar och idrottsplatser. Vidare beskrev de sina olika miljöer, de gemensamma lokalerna inomhus såsom korridorer, rum och trappor. Samtliga förskollärare hade tillgång till gymnastiksal, men även andra utrymmen med redskap att tillgå. Förskollärarna uppfattade dessa utrymmen som positiva med undantag av en förskollärare som upplevde att barnen blev överexalterade och bara sprang omkring om förskolläraren inte ledde aktiviteten. Förskollärarna använde olika strategier för att främja barns fysiska aktivitet som är kopplade till barns intresse. För att främja barn som inte uppfattas som självsäkra beskrev förskollärarna att de stöttar och uppmuntrar dessa barn för att motivera dem till rörelse. Förskollärare beskrev även att de planerar fysisk aktivitet både på veckobasis samt aktiviteter för att integrera rörelse i dagliga rutiner (Connelly, Champagne & Manningham 2018).

Aadland et al. (2020) menar att förskolan och dess kontext kan vara en plats för att öka barns fysiskt aktiva lek för att främja barns utveckling. Kompetensen gällande ämnet fysisk aktivitet är hos förskolepersonalen ofta låg. Vidare skriver de att för att öka barns fysiska aktivitet krävs kompetent personal. Studien visar att då förskolepersonal ges utbildning gällande arbetet med fysisk aktivitet samt kognitivt engagerade lek och inlärningsaktiviteter får personalen verktyg som i sin tur förbättrar både den fysiska och kognitiva utvecklingen hos de yngre barnen. I studiens diskussion skriver forskarna fram att genom professionell utveckling av personalen skapas möjlighet för att påverka barns fysiska och kognitiva utveckling (Aadland et al. 2020).

Sollerhed (2017) beskriver fysisk aktivitet som avgörande för barns hälsa och utveckling. Det är under barnets första år som den grundläggande motoriska utvecklingen är som mest kraftfull, det är vid denna tidpunkt barnen utvecklar sina vanor, förmågor och livsstilsbeteende (Sollerhed 2017). Läroplan för förskolan skriver fram att fysisk aktivitet och rörelse ska vara en genomgående process i barns lärande i förskolans verksamhet. Barn ska få möjlighet att uppleva rörelseglädje vilket i sin tur kan bidra till ett ökat intresse gällande fysisk aktivitet (Skolverket 2018).

4. Teoretiskt utgångspunkt

I följande kapitel berörs studiens teoretiska utgångspunkter så som en fenomenografisk ansats och ett sociokulturellt perspektiv. De teoretiska utgångspunkterna har använts i såväl utformandet av studien samt i genomförandet och framskrivning av analys.

4.1. Fenomenografi

Studien hämtar inspiration ifrån fenomenografien. Kroksmark (2007) beskriver att fenomenografien är en forskningsmetodisk ansats som innefattar människors uppfattningar av ett visst fenomen där det uppfattade innehållet ses som det centrala. Fenomenografien är en beskrivande ansats som inte har för avsikt att förklara hur något *är* utan intresset ligger i att förstå människors uppfattningar. Fenomenografien är en induktiv ansats som innebär att forskningen behandlar olika uttryck kring specifika fenomen där en generell slutsats inte kan göras (Kroksmark 2007). Fenomenografins olika begrepp så som uppfattningar, skillnader och likheter används då resultatet analyseras samt skrivs fram med hjälp av kategorier. I kategorierna skrivs en sammanfattande beskrivning gällande essensen i de olika uppfattningarna (Svensson & Åkerblom 2020).

Kroksmark (2007) beskriver kontextens betydelse för hur ett fenomen uppfattas. Ett exempel ges om man stöter på ett instrument som finns från en annan kultur eller tidsepok så kan det vara svårt att förstå objektet, sammanhanget eller användningsområdet. Likaså kan det vara svårt att förstå fenomen eller företeelser

som finns i vår omgivning om de inte är i sitt rätta sammanhang. Grundantagandet inom fenomenografin är att människan ses som given i en redan existerande värld. Människan står i förhållande till världen (Kroksmark 2007).

Fenomenografin intresserar sig för människors uppfattningar och hur uppfattningen är beskaffad, alltså hur människan uppfattar något subjektivt som att tänka och känna. Människan skapar mening till olika ting, kroppsligt och känslomässigt genom att erfara. Erfarande är något som hela tiden sker genom nya sinnesintryck. Då vi för första gången erfar något så blir erfandet aldrig detsamma igen kring samma fenomen då sammanhanget och medvetandet aldrig kan vara det samma två gånger. Det går att återkomma till samma objekt flera gånger men erfarenheten kring objektet är aldrig densamma (Kroksmark 2007).

4.2. Sociokulturellt perspektiv

Säljö (2014) beskriver att enligt det sociokulturella perspektivet så är kunskap något som skapas i samspel mellan människor och sedan blir det en del av individens tankar och handlingar. I det sociokulturella perspektivet har begreppen redskap eller verktyg en viktig betydelse. Redskap ses som en resurs som kan innefatta såväl vårt språk som fysiska redskap. När vi får tillgång till olika redskap och använder dessa utgör det ett sätt att förstå och interagera i vår omvärld. Kultur är något som beskrivs som idéer, värderingar och olika kunskaper som förvärvas genom att interagera med vår omvärld. Fysiska redskap som i det sociokulturella perspektivet benämns som artefakter kan innebära kommunikation, teknologi, olika verktyg och dessa artefakter är något som finns och omger oss i vår kultur (Säljö 2014).

Människor har en förmåga av att samla erfarenheter och använda sig av intellektuella och fysiska artefakter för sina syften. Insikter, kunskap och olika färdigheter ses som något som sker i sociala praktiker. Vidare beskrivs individens utvecklingszon och att för att lösa ett problem som man själv inte behärskar så kan man ta hjälp av någon som är mer kunnig. Människor utvecklas ständigt och approprierar kunskaper från människor i vår omgivning. Ett sätt att betrakta människors utveckling och lärande är att använda begreppet ZOPED vilket står för (Zone of proximal development) och som på svenska översatts till den proximala utvecklingszonen. Denna zon ligger emellan det individen kan bemästra på egen

hand och det som individen kan bemästra med hjälp av en vuxen eller kamrat med mer kunskaper eller färdigheter. Vidare beskrivs hur utvecklingszonen är den zon där den lärande har möjlighet att ta emot stöd och förklaringar som i sin tur kan hjälpa den lärande. Det krävs alltså en anpassning och ett stöd för barnet som inte är för abstrakt eller avancerad för att barnet ska förstå. Under lärandeprocessen minskas successivt det yttre stödet tills dess att den lärande helt lärt sig att utöva en färdighet på egen hand. Det yttre stödet som den lärande behöver i sin proximala utvecklingszon behöver inte komma från en person utan kan likväl komma ifrån exempelvis fysiska redskap eller skriftliga instruktioner (Säljö 2014).

Strandberg (2017) skriver fram det sociokulturella perspektivet och rum för lärande. Olika rum och miljöer förmedlar känslor, förväntningar och skapar olika förutsättningar för att antingen hjälpa eller försvåra ett lärande. Miljön samt vilka artefakter som finns tillgängliga i miljön kan påverka vilka samspel som är möjliga och vilka aktiviteter som går att genomföra. I olika rum och miljöer sker ett samspel med olika förväntningar (Strandberg 2017).

Det sociokulturella perspektivet på lärande används i analysen i en del av det resultat som skrivs fram. De begrepp som används är miljöns betydelse, den proximala utvecklingszonen samt artefakterna och redskapens betydelse på lärande. Det sociokulturella perspektivet kommer även att skrivas fram i diskussionen.

5. Metod

Studien har en kvalitativ ansats där vi valde att samla in uppfattningar från förskollärare i form av intervjuer. Valet av en kvalitativ metod har sin grund i dess fördelar i koppling till vårt syfte och våra forskningsfrågor. En kvalitativ metod sågs som lämplig för att få svar på forskningsfrågorna. Denscombe (2018) beskriver hur närhet till forskningsobjektet kan ha betydelse i en kvalitativ forskning. Vidare beskrivs det hur kvalitativa studier kan fånga individers, i detta fall förskollärares helhetsbild av ett fenomen utifrån enskilda uppfattningar. I en semistrukturerad intervju finns färdiga frågor och ett förbestämt ämne men möjligheten att ge följdfrågor och anpassa intervjun utefter respondentens svar finns som möjlighet till skillnad från en strukturerad intervju (Denscombe 2018).

5.1. Metodval

Eftersom vi undersökt förskollärarnas uppfattningar om fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga i förskolans verksamhet valde vi som metod för insamling av data semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna ljudinspelades och transkriberades senare. Vår valda metod går hand i hand med Denscombes (2018) syn på kvalitativ metod i forskningssammanhang gällande semistrukturerade intervjuer. Genom semistrukturerade intervjuer ges möjlighet att få ett djup i svaren. Den som intervjuar får även möjligheten att vara flexibel genom att låta respondenterna få möjlighet att utveckla sina tankar och idéer. Då svaren är öppna ges möjlighet att utforska åsikter, uppfattningar, känslor och erfarenheter (Denscombe 2018).

5.2. Urval

Urvalet bestod av sju förskollärare som har intervjuats (se tabell 1). Grunden till urvalet har varit ett bekvämlighetsurval då vi valt ut rektorsområden som ligger i en kommun i sydöstra Sverige. Samtliga förskolor som deltog i studien hade nära till skogen samt tillgång till ett större motorikrum i förskolans lokaler. Denscombe (2018) beskriver att i denna typ av urval så har forskaren möjlighet att bestämma någon del av urvalsprocessen då det kan vara önskvärt på grund av exempelvis ekonomi, möjlighet och plats. Tidsaspekten och begränsade resurser låg till grund för vår valda urvalsmetod. Valet att intervjua förskollärare hade sin grund i att förskollärare är de som har det pedagogiska ansvaret över arbetet med läroplanens innehåll i förskolan, därav låg vårt intresse i att undersöka deras erfarenheter och uppfattningar kring valt ämne.

Tabell 1. Förskollärarnas fiktiva namn, förskolornas fiktiva namn i studien, antal yrkesverksamma år som förskollärare, respondenternas ålder samt ålder på nuvarande barngrupp.

Respondent	Förskola	Yrkesverksamma år som förskollärare	Ålder	Ålder på barngrupp
Eva	Kullens förskola	19 år	42 år	2–4 år

Sara	Gröna huset	10 år	49 år	1–3 år
Lena	Blåklockans förskola	4 år	46 år	2–5 år
Vera	Blåklockans förskola	28 år	50 år	1–2 år
Astrid	Kullens förskola	12 år	37 år	3–6 år
Maja	Kullens förskola	13 år	52 år	2–5 år
Pia	Gröna huset	30 år	51 år	1–3,5 år

5.3. Genomförande

Vi kontaktade nio rektorer i sydöstra Sverige via mail för att få godkännande för att kontakta förskollärare i deras rektorsområde för en intervju. Vi fick svar från fem rektorer, varpå vi kontaktade cirka 50 förskollärare genom att skicka ut ett missivbrev där vi kort informerade vilka vi var, syfte med studien samt de etiska ställningstagande vi tagit i beaktande (se bilaga 1). Antal intressenter och inbokade intervjuer landade på sju förskollärare.

Innan intervjuerna genomfördes bearbetades en intervjuguide fram (se bilaga 3). Frågorna var anpassade och utformade efter studiens syfte och forskningsfrågor. Frågorna delades upp i följande kategorier, bakgrundsfrågor, fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje, koordination och övriga frågor som innefattade frågor om läroplanen i koppling till fysisk aktivitet, vidareutbildning i ämnet och effekter av fysisk aktivitet. Intervjuguiden och dess kategorier var utformade för att få svar på såväl *vad* som *hur*. Då det var semistrukturerade intervjuer som genomfördes användes guiden som ett stöd för att komma igång med intervjuerna och för att skapa en dialog mellan författarna och respondenterna. Ordningen på frågorna varierande beroende på vad och hur mycket information som kom fram i respondenternas svar. Under varje kategori fanns det en del följdfrågor som kunde ställas vid behov för att få svar på studiens forskningsfrågor. I vissa fall hoppades frågor över då svaren redan diskuterats. I andra fall ställdes frågorna ändå för att möjliggöra flera exempel från respondenterna. I de fall där respondenten gav

kortfattade svar ställdes uppföljningsfrågor som, *varför? kan du beskriva?* eller *kan du utveckla?* för att få ett mer utvecklat svar eller en tydligare förståelse.

Innan intervjuerna genomfördes så gjordes en pilotstudie. Pilotstudien genomfördes genom att intervjua tre personer varav en är yrkesverksam inom förskolan. Pilotstudien genomfördes för att säkerställa att frågorna var relevanta och utformade på ett bra sätt i koppling till studiens syfte. Pilotstudien genomfördes även för att kunna se hur lång tid intervjun skulle ta att genomföra. Pilotstudien resulterade i att ett par frågor lades till i intervjuguiden.

Intervjuerna genomfördes på respektive respondents arbetsplats. Innan varje intervju fick respondenterna möjlighet att återigen läsa igenom missivbrevet då små justeringar i syfte och forskningsfråga hade tillämpats, efter detta skrev deltagarna under samtyckesblanketterna (se bilaga 2). Intervjuerna tog mellan 45–60 minuter och närvarande vid intervjuerna var författarna och en deltagare. För att kunna fokusera på det pågående samtalet och dynamiken mellan parterna samt kunna ta del av intervjuns alla detaljer tillämpades det ljudinspelningar med hjälp av en mobiltelefon. En av författarna hade fokus på samtalet och frågorna medan den andra fokuserade på den tekniska biten och stöttade upp med följdfrågor vid behov.

Då insamlingsmetoden var semistrukturerade intervjuer fanns det, förutom redan förbestämda intervjufrågor rum för fördjupning från såväl författarnas samt respondenternas sida. Denscombe (2018) menar att en intervju är något levande och kan kräva justering under intervjuns gång beroende på utveckling och respondentens respons. Vidare benämns vikten av att ha grundfrågor för att få igång samtalen i intervjun. Denscombe (2018) beskriver också att en god relation och tillit är viktigt i sammanhanget därav gjordes en kortare presentation av oss och återigen en försäkran gällande transkribering och anonymitet. Även ett klagörande gjordes att det är uppfattningar som är studiens syfte och att det därmed inte finns några rätta eller felaktiga svar. Därefter följde ett par bakgrundsfrågor, någon som enligt Denscombe (2018) kan få den intervjuade att känna sig viktig och intressant.

Det insamlade materialet bestod av totalt 257 minuter av ljudinspelning. Det inspelade materialet transkriberades löpande efterhand och resulterade i 70 sidor av skrift. Transkriberingen delades upp mellan oss författare. Transkriberingen

genomfördes i Word, där det insamlade materialet delvis transkriberades genom Office diktering vilket innebar att det inspelade ljudet transkriberas automatiskt. Dock fungerade inte detta helt problemfritt utan vi fick i efterhand lyssna och justera eventuella felskrivningar.

5.4. Analysmetod

Första momentet i analysen blev att transkribera alla intervjuer alltså konvertera om ljudfiler till text. Denscombe (2018) beskriver att transkribering av intervjuer innebär att ljudfiler ska bli till text och ska därmed skrivas ner ordagrant. Vi har i vår analysmetod tagit inspiration ifrån en fenomenografisk analysmodell vilket Dahlgren och Johansson (2019) beskriver är att bekanta sig med materialet, kondensation, jämförelser av intervjusvar för att finna likheter och skillnader, samt finna essensen av likheter i kategorierna vilket kopplas till steget artikulation. Sista steget handlar om att namnge kategorierna (Dahlgren & Johansson 2019).

Med detta som bakgrund så började vi vår analys med att läsa igenom allt vårt transkriberade material tills vi kände oss bekanta med innehållet. I nästa steg så markerades allt av intresse och relevans i svaren i koppling till våra forskningsfrågor. Efter det så lades alla svaren ifrån de som intervjuats ihop i gemensamma dokument som vi döpte till kategorierna fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje, koordination och effekter. Vidare så gjordes en sammanfattning av alla svar genom att vi markerade korta meningar, fraser eller ledord, detta gjorde att vi i nästa steg kunde få syn på likheter och skillnader i svaren på ett mer överskådligt sätt samt finna essensen i svaren. Efter det så valde vi att skapa nya kategorier utefter vad vi funnit för gemensamma nämnare i svaren samt utifrån våra forskningsfrågor för att behålla den röda tråden genom arbetet. Resultaten skrevs sedan fram utefter följande kategorier: *Förskollärarnas beskrivningar om fenomenen*, där underrubrikerna blev, fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga. *Implementering av fysisk aktivitet i förskolan* blev nästa rubrik där förskollärarnas roll i att främja fysisk aktivitet, miljö och redskap i syfte att främja fysisk aktivitet blev underrubriker. Den sista rubriken som skrevs fram blev *Effekter av fysisk aktivitet*.

Efter materialet var bearbetat, tolkat och kategoriserat skrevs resultaten fram med en avslutande analys i varje huvudkategori för att göra resultat och analys mer överskådligt i koppling till varje kategori.

5.5. Etiska ställningstagande

Denscombe (2018) redogör för betydelsen av de etiska ställningstaganden, dessa kan skapa hög kvalitet och relevans, samtidigt som det skapar en säkerhet för såväl respondenter som forskare.

I studien har vi tagit Vetenskapsrådets (2002) fyra forskningsetiska principer i beaktande, detta för att ge ett gott intryck och för att skydda respondenternas intresse i studien. Vi har skickat ut ett missivbrev som innefattar informationskravet, där respondenterna blivit informerade gällande studiens syfte och att deltagandet är frivilligt. För att ta hänsyn till samtyckeskravet har respondenterna fått skriva på en samtyckesblankett där de ger sitt medgivande till likväl deltagande, ljudupptagning och att de förstått att deltagandet när som helst kan avbrytas. I missivbrevet framgick även konfidentialitetskravet, där respondenterna blev informerade gällande sekretess. Det innebär att personer och arbetsplatser inte kommer att kunna identifieras. Nyttjandekravet belystes genom att respondenterna blev informerade att det insamlade materialet endast skulle nyttjas i studies ändamål och syfte (Vetenskapsrådet 2002).

6. Resultat och analys

Resultaten kommer att redovisas under tre huvudkategorier samt underkategorier som framkommit. En analys kommer i direkt anslutning till varje huvudkategori för att underlätta läsningen.

6.1. Förskollärarnas beskrivningar om fenomenen

Förskollärarna uppfattar att de i olika rörelseaktiviteter kan uppfatta både motorik, fysisk aktivitet, rörelseglädje och koordinationsförmåga. Uppfattningarna om de olika fenomenen är på så vis något som går att urskilja såväl som kombinera då förskollärarna beskriver sin uppfattning.

Cyklar och där är ju ja det är ju [...] motorik, det är en koordination att kunna se min väg för att cykla eller sparka sig fram vilket man nu väljer å göra. Det är ju en rörelseglädje också som sagt att kunna, att upptäcka att jag om jag kan. [...] sen har vi klätterställning där är ju en otrolig rörelseglädje i den så sätt och motorik då och koordination för att ta sig upp. (Eva)

6.1.1. Fysisk aktivitet

Förskollärarna uppfattar att fysisk aktivitet handlar om rörelse och att sätta kroppen i rörelse. Flera av förskollärarna beskriver fysisk aktivitet som pulshöjande och något som gör att kroppen blir varm och svettig.

Det är att det är ganska så, alltså ganska så rörligt, nästan så man blir svettig tänker jag nog egentligen, även om jag tänker lite till så tänker jag att allt där man rör på sig är fysisk aktivitet. Men ja det första är att man springer, leker, hoppar och så. (Maja)

Ja men då tänker jag ju att det är när du gör något aktivt så att du känner att pulsen ökar ja att du får igång kroppen att du känner att du blir varm och ja det tycker jag är fysisk aktivitet. Sen om du sedan dammsuger eller om du springer eller där man får ju ändå upp lite puls så det tycker jag är. (Lena)

Men fysisk aktivitet det är ju egentligen all form utav rörelse. (Eva)

En skillnad som framkommer om fysisk aktivitet är då en av förskollärarna uppfattar att fysisk aktivitet även kan vara skapande aktiviteter som att måla.

Fysisk aktivitet har du ju i alla saker du gör, [...] du rör på dig från det ena stället till det andra, du leker, du målar, det är en fysisk aktivitet det också så det är ju. (Pia)

6.1.2. Motorik

Förskollärarna beskriver att motorik handlar om att kunna hantera sin kropp, anpassa sitt rörelsemönster samt olika sätt att förflytta sig. Flertalet av förskollärarna beskriver att balans är en del av motoriken. Vidare beskriver förskollärarna att de uppfattar att motorik handlar om olika sätt att röra på sig, som att gå, springa, krypa, rulla, sitta, åla och hoppa. Något som även uppfattas av förskollärarna gällande motorik är kopplingen mellan kroppen och hjärnan.

Balans då ja att balansen är grunden egentligen till hela till hela rörelse att motoriken liksom är det som bygger hela rörelse eller hur man rör sig på vilket sätt man rör sig. (Astrid)

Allt man gör när man rör på sig, både finmotorik och eller när de springer, hoppar, balansera, kroppskontroll både i det lilla och det stora. (Maja)

Kroppen, allt man gör med kroppen och allra helst med de här små då, [...] motoriken i ögonen, att man kan få en ögonkontakt till att rulla iväg en boll och ja motorik i kroppens rörelse, är det för mig. (Vera)

Mm hantera eller veta hur sin kropp fungerar så att man kan anpassa sitt rörelsemönster på något sätt alltså så, det är väl det första som jag tänker så motoriska. (Sara)

Ja och sen är ju frågan om man då ska gå in på finmotorik eller grovmotorik men jag tänker nu tänker jag ju grovmotorik och med kroppen och a då tycker jag det är bra att man tar de här stubbarna för det handlar om balansen, det handlar om vad sätter du dina fötter. Det kan vara ska man säga motorik att vi, vi hoppar hopprep. I Bamsegympan så tycker jag också att det är motorik för att där kryper vi, eller man tassar eller man springer på ett ställe. Ja så det är nog så jag tänker ja. (Lena)

Men man kan väl säga sådana här x hopp kan ju vara en motorik för att då ska du både ut med armar och ut med ben där man ja men där hjärnhalvorna på något sätt får samarbeta. (Lena)

6.1.3. Rörelseglädje

Förskollärarna beskriver att de uppfattar rörelseglädje som något positivt och roligt och nämner i sina beskrivningar ordet glädje ett flertal gånger. Förskollärarna uppfattar att rörelseglädje skapar positiva effekter som en känsla av att lyckas och våga. Vidare beskriver förskollärare att rörelseglädje finns i aktiviteter som utförs med ett frivilligt deltagande som skapar en positiv känsla.

Rörelseglädje med barnen asså det är ju många gånger att man märker att de lyckas. (Eva)

När de skuttar och hoppar, nu skuttar hoppar tjuer, sjunger ja men alltså det är ju lite så faktiskt tänker jag att det är väl mest där man kan uppfatta det som mest. Men barn tycker ju allmänt om att röra på sig och det ser man ju även på de här yngsta som inte kan gå ännu de har ju också en ett behov och en glädje i att röra sig för att kunna upptäcka andra saker. (Sara)

Det är både och faktiskt sen är det ju från barn till barn också och vi har ju flera barn som bara blommar upp när det är i gympan eller alltså sådana lekar och man ser riktigt på dem de är så ivriga de är så roliga alltså de tycker att det är så superkul och är med och aktiva i det. Just det att de är aktiva och visar ju också på att de vill att de tycker att det är roligt faktiskt. (Sara)

Det känns bra i alla fall, det är ju härligt att röra på sig i alla fall, eh det blir något positivt mer än om man bara säga rörelse, det är mer neutralt. Rörelseglädje då är det rörelse och vara glad, eller tycka om det eller vad man ska säga. (Maja)

Förskollärarna uppfattar att rörelseglädje är något som finns i varierande former av aktiviteter. Bland annat nämns lek i skogen, motorikbana, dans, rörelsesånger och

bamsegympa. Aktiviteterna är de som kan skilja sig åt i förskollärarnas beskrivning medan likheterna består av den subjektiva känslan som infinner sig i olika rörelseaktiviteter.

6.1.4. Koordinationsförmåga

Koordinationsförmåga är något som förskollärarna uppfattar som svårt att definiera. Vidare beskriver förskollärarna att koordination är något som är svårt att utföra. De likheter som kunnat urskiljas i förskollärarnas beskrivning är att koordination handlar om att kombinera olika rörelser samtidigt. Kombinationen av öga och hand och bedöma avstånd är något som förskollärarna uppfattar rör koordinationsförmåga. Kopplingen till hjärnan och hjärnhalvorna är något som även beskrivs i koppling till koordination.

Att man ska kunna koppla samman flera olika rörelser ja hoppa och klappa händerna samtidigt till exempel. (Astrid)

Ja, jag känner mig lite ställd, eh, jaa, men koordinationsförmåga är väl att man kan sikta på saker eller? Jag kan nog säga att jag inte riktigt vet hur jag ska förklara koordinationsförmåga. (Maja)

Jag tänker nog som motoriken tror jag det här med hjärnhalvorna och att det ska samarbeta och få ihop såna rörelser som krypa och när du ska få ihop ja men som vi ibland på samlingarna så brukar jag köra en ramsa med Pelle plutt och sen ska de bara slå både knäna och händerna så. Det här blir är ju också koordination för dels så ska du hålla takt både på knä och sen ska du klappa och sen så ska du säga en ramsa också det är ju lite koordination. (Lena)

Det är svårt, nej men alltså det är ju det behöver man ju men det är också en svår bit att lära sig. (Sara)

Få ihop kroppens olika delar till att samspela. bra koordination så kan du utöva fler och avancerade rörelse som att hoppa rep, då har du koll på hela din kropp. Koordinera öga och hand är ju ett måste för att klara av skolgången och sånt. Kunna få ihop och precisera i finmotoriken är ju iblandat också. Övar du på koordinationen så får du det lättare i skolan med. (Pia)

6.1.5. Analys

Inom fenomenografin ligger intresset i att synliggöra uppfattningar där begreppen skillnader och likheter används för att få fram essensen av ett fenomen (Svensson och Åkerblom 2020). Då förskollärarna pratar om fysisk aktivitet så pratar de i vissa fall om motorik, rörelseglädje, samt koordination som en del av en fysisk aktivitet. På så vis kan fysisk aktivitet uppfattas som ett paraplybegrepp, alltså ett

övergripande begrepp som innefattar flera begrepp. Det finns en viss motsättning då ett flertal förskollärare kan se fysisk aktivitet som något är pulshöjande, vilket innebär att kroppen blir varm och svettig, medan de samtidigt uppfattar att fysisk aktivitet innebär all form av rörelse. En av förskollärarna beskrev att rita och måla är en fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan därför uppfattas som ett brett fenomen som sträcker sig mellan stillasittande, skapande aktiviteter till pulshöjande aktiviteter som att springa.

Motorik är något som förskollärarna beskriver är ett samspel mellan hjärnan och kroppen där ögonen spelar en viktig roll då barnen utvecklar sin rumsuppfattning. Förskollärarna beskriver flera olika typer av rörelse i koppling till motorik, men den gemensamma uppfattningen är att motorik till största del handlar om att kunna hantera sitt rörelsemönster och sin kropp. En annan viktig del i motoriken som förskollärarna beskriver är balansförmågan.

Då förskollärarna beskriver sin uppfattning om rörelseglädje pratar de om aktiviteter där barn de uppfattar att barn uttrycker en glädje. Det handlar på så vis om aktiviteter som barnen frivilligt deltar och är aktiva i. Rörelseglädje uppfattas på så vis inte som några specifika aktiviteter utan den positiva känslan som skapas under och efter aktiviteter. Rörelseglädje kan beskrivas som något individuellt och kan synas i såväl bamssegympa till när ett barn visar självförtroende då de lyckats klättra upp för en sten för första gången. En tolkning av detta går i linje med Kroksmarks (2007) beskrivning om fenomenografin och att människan uppfattar något subjektivt som att tänka, känna. Vidare beskrivs att människan skapar mening till olika ting, kroppsligt, och känslomässigt genom att erfara (Kroksmark 2007). En tolkning kan på så vis vara att förskollärarna uppfattar att rörelseglädje är något subjektivt som barn erfar såväl kroppsligt och känslomässigt där glädjen ses som en essens i rörelseglädje.

Flera förskollärare har beskrivit att deras uppfattning om koordinationsförmåga är något som är komplicerat att såväl beskriva som att utföra. I förskollärarnas beskrivningar om koordination nämns kopplingen till hjärnan och att det handlar om att utföra olika rörelser samtidigt. Likaså benämns koordinationen mellan öga och hand och att en välutvecklad koordination är viktig i ett långsiktigt perspektiv då en bra koordination behövs för att klara av en framtida skolgång. I

förskollärarnas beskrivningar framkommer det en likhet i deras beskrivningar om motoriken men skillnaden kan ses i att koordination innefattar en kombination av flera motoriska rörelser och kan ses som något mer avancerat än då förskollärarna beskriver motorik.

I förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga synliggörs såväl likheter som skillnader. En tolkning är då förskollärare uppfattade det som svårt att få fram essensen i ett fenomen kan det handla om Kroksmark (2007) beskrivning om att kontexten har betydelse för hur ett fenomen uppfattas. Det kan uppfattas som svårt att uppfatta ett fenomen utan att sätta in det i ett visst sammanhang.

6.2. Implementering av fysisk aktivitet i förskolan

6.2.1. Förskollärarnas roll i att främja fysisk aktivitet

Flertalet förskollärare uppfattar att för att främja fysisk aktivitet behöver förskollärare vara aktiva förebilder och erbjuda barnen varierade fysiska aktiviteter. De beskriver att genom deras förhållningssätt ges barnen olika förutsättningar att utöva fysisk aktivitet.

Sen så gör man också detsamma för det tycker jag är viktigt att vi också är med att vi är förebilder. (Sara)

Flertalet av förskollärarna uppfattar att de själva är förebilder genom att själva vara aktiva deltagare tillsammans med barnen i de fysiska aktiviteterna.

Jag hoppar och kryper nästa lika mycket som barnen om de har spring i benen. [...] Ta projektorn och Youtube och sätta på musik, rörelsesånger att man själv är med, det gör jag gör det gör barnen också. Sitter jag pall och bara tittar då gör ju barnen det också. Så ofta är det ju så att om man märker att barnen blir stillasittande och bara tittar på skärmen så stänger jag av den och bara ha musiken kvar och då har dem det i bakgrunden och kan fortfarande hoppa och dansa ändå. (Pia)

Vi brukar vara med på XX och så här också i de olika rörelsepassen, många gånger så har vi märkt att om inte alla vuxna är med så kan det finnas några stycken som ställer eller sätter sig för att de vuxna inte är med. (Maja)

En del av förskollärarna uppfattar att för att främja fysisk aktivitet har förskollärarna en roll där de behöver pusha och utmana barnen till att röra sig. En förskollärare uppfattar att en del barn inte har vanan från hemmet att just röra sig vilket kan synas

i såväl dans, motorik som kroppskontroll i skogsmiljö. Vidare beskriver förskolläraren att det är viktigt att förskollärarna introducerar olika rörelselekar så att barnen får erfarenheter i vad som faktiskt går att göra.

Man behöver ju bara visa dem vad man kan göra, som vi säger kom alla mina kycklingar när vi började leka den där var inget barn som hade gjort det innan. Men nu gör ju de det själva så nu har de ju fått den erfarenheten nu vet de om att det här kan man leka och då kan de göra det tillsammans bara i barnen vilket de tycker att det är jätteroligt och då ser man ju en glädje. Så det är väl kanske att vi måste introducera, vi måste visa vad kan vi göra och sen blir det spontant. (Lena)

Många av förskollärarna uppfattar att i förskolan finns möjligheter att låta barnen utvecklas genom att planera aktiviteter där barnen utmanas utifrån var barnen befinner sig i sin utveckling på vis utmanas barnen i den proximala utvecklingszonen. Vidare uppfattar flera av förskollärarna för att främja fysiska aktivitet är det viktigt att planera aktiviteter som fångar barns intresse och utefter barns behov.

Ja men då har vi ju rörelse då en gång i veckan och då delar vi dem i små grupper och då är det också lättare att följa för att se ungefär vad varje barn befinner sig och hur man kan utmana vidare. [...] Vilka barn som kanske behöver lite mer utmaning och vilka som kanske kan vara ett tag till där vi var och att man kan planera lite utefter det så att det ändå blir lockande för alla barn så alla får utmanas på den nivå som man själv befinner sig. (Astrid)

Ja men det är ju lite så, kanske lite ålders eller utvecklingsnivån man får dela på dem och sätta svårighetsgrader i ja till exempel i motoriken, hur svår gör du banan till dom eller vilket program väljer du att jobba efter eller så [...]vi hade ett gäng med typ ah femåriga killar där det blev det ju lite mera lag alltså fotboll eller innebandy alltså lite mera den, som man fick anpassa lite efter vilket gäng man hade. (Eva)

En förskollärare beskriver vikten av att även kunna frångå det planerade för att kunna följa barns spontana rörelseglädje då hon uppfattar att det spontana ofta är det som är roligast för barnen. Förskolläraren beskriver att det var svårt att acceptera som nyutbildad men nu ser hen en vinning i att låta det sponta ta plats och låta barnens intresse styra.

Den spontana rörelsen är ju egentligen den roligaste. (Eva)

6.2.2. Miljö och redskap i syfte att främja fysisk aktivitet

Förskollärarna uppfattar att fysisk aktivitet är något som sker samt kan främjas i alla miljöer.

Ute, inne, vart som, ingen speciell plats. Man kan likväl ha ett motorikpass utomhus i skogen som inne på en uppbyggd bana och ute på gården går också bra. (Pia)

Ibland så faller andan bara på och då kanske vi är på avdelningen och göra det eller så går vi ut på torget och göra något där eller så är vi ute på gården eller det kan vara vad som helst. (Lena)

Samtliga förskollärare i studien uppfattar skogen som en viktig miljö där terrängen och de naturliga redskapen möjliggör en utveckling i barns motorik. En förskollärare beskriver skogens naturliga redskap som stenar, mossa, berg och träd att klättra upp och ned för. Flera förskollärare uppfattar skogens ojämna underlag som en miljö där barnen får öva sin balans och koordination samt att det blir en annan utmaning än att vistas på förskolornas utegårdar.

Naturen är det bästa, jag brinner för den och den rörelse man får där. (Vera)

Skogen igen men jag tänker just det här när de får röra sig på olika sätt när det är liksom lite hinder när det inte bara är den här plana ytan att röra sig på utan det finns lite hinder att ta sig över och det är det ju mycket i skogen tänker jag att ja. Ja men det här att det inte är jämnt underlag och att det finns stenar och det finns träd och att det också utvecklar motoriken. (Astrid)

Samtliga av förskollärarna beskriver att de har tillgång till ett motorikrum, ett rum med stor yta, som möjliggör fysisk aktivitet och rörelse i inomhus miljön. I samtliga motorikrum beskriver förskollärarna en variation av redskap i syfte att utveckla barns motorik, koordination och rörelse. Flera av förskollärarna beskriver att de i motorikrummen har tillgång till balans stenar, mattor, taktila fotsteg, bänkar och rockringar. Samtliga förskollärare beskriver att de har tillgång till digitala verktyg och projicerar olika rörelsepass så som Bamsegymna, rörelsepass, musik och dans.

De älskar ju Bamsegymna, de är jättegöa på sånt, sen dansar vi mycket och sjunger och mycket rörelse. Sen har vi ju här inne, motorikbana som vi kan bygga upp med kuddarna, känselplattor man kan gå på, balansbana har vi lådorna där som vi bygger upp och så om man vill det. (Vera)

Eller så är det planerad undervisning och då är det ju oftare inomhus som det blir alltså som vi har då ”motorikrummet”, där vi sätter upp en planerad bana till exempel om vi vill beroende på vad vi vill träna på [...] Vi har ju den här möjligheten att få upp med projektorn och få upp en Bamsegymna på väggen till exempel eller nån annan form utav ja bildmotorik alltså ledarledd på den viset att inte vi leder. (Astrid)

I motorikrummet då, ja ibland tar vi ju ner, vi brukar skifta mellan ringar och repet sen så tunneln har vi framme ibland och kullar i olika färger som man kan balansera. (Maja)

En förskollärare beskriver för att lära sig balansera och gå balansgång kan olika redskap användas för att skapa en progression utefter barns proximala utvecklingszon.

Börja med balansgång då lägger jag ofta ett rep på golvet för då har du känslan i foten att gå på något men du ska ändå hålla dig på repet eller tejp, sånt, tills man kan gå på en lite högre balansbom. (Pia)

En förskollärare uppfattar att den egna kroppen är ett verktyg för att främja fysisk aktivitet.

Ja det är ju mycket material som man har med bara kroppen, så den utnyttjar jag rätt mycket. [...] Dansa, krypa, åla, vad heter det, eh rörelsesagor där man går på äventyr. Att vi ja, man går i ”skogen” och så hittar man det och det, man rör på sig samtidigt som det blir ett äventyr, man rör sig på en större yta i olika rum sådär [...] Det är mycket du kan få in med rim och ramsor och just att röra på sig, för rör du på dig så fastnar det på ett helt annat sätt än att bara sitta och lyssna på det, få du prova och testa så fastnar det mycket bättre. (Pia)

Förskollärarna uppfattar även att fysisk aktivitet är något som kan ske i andra miljöer så som på gården som i förskolans olika rum inomhus. Vidare beskriver de hur dessa aktiviteter kan vara såväl planerade som spontana.

Ute, jag tänker när vi är i skogen, jag tänker när vi är på gården, jag tänker när vi har rörelsepass här inne, jag tänker ja det är ju lekar också beroende på vad det är för lekar men att det kommer in i många olika delar under en dag. (Astrid)

Ja ute är det väl framförallt då är det mycket spring i benen om man ska hit och man ska dit och uppför backen, nerför backen cykla, springa hit och dit så det är väl mest där man kan se det. (Sara)

6.2.3. Analys

Förskollärarnas roll kan uppfattas som mångsidig då förskollärarna beskriver sin roll på olika sätt. Säljö (2014) beskriver att den proximala utvecklingszonen är då barn utmanas i något som denne inte ännu helt har lärt sig att bemästra på egen hand men klarar med hjälp av någon i sin omgivning. Detta framkommer då förskollärarna beskriver att de dels anpassar aktiviteter utifrån den proximala utvecklingszonen samt barns intresse. Vidare beskriver de att den spontana rörelsen är den som barnen uppfattar som roligast. Detta är något som kan ses som komplext då inte alla barn har med sig vanan av att röra på sig hemifrån och därmed inte visar intresse i att vara aktiv. En av förskollärarna problematiserar att de digitala

verktygen kan ses både som en hjälp i att främja fysisk aktivitet men kan likaså bidra till att barn blir stillasittande och endast fokuserar på det visuella. En tolkning av detta är att digitala verktyg som här ses som en artefakt vilket Strandberg (2017) beskriver har en påverkan på lärande. Förskollärarnas roll kan tolkas som att de är förebilder genom att såväl delta i aktiviteterna som att introducera fysiska aktiviteter. Genom detta kan barn få flera erfarenheter och på så vis kan fler förutsättningar skapas gällande intresse och glädje till fysisk aktivitet. Förskollärarnas roll kan därför uppfattas som en roll där de inte alltid kan utgå ifrån barn tidigare erfarenheter och barns egna initiativ utan de behöver också pusha och utmana barnen. En tolkning blir här att förskollärarna uppfattar att de har en roll att skapa en miljö där ett samspel med förväntningar att utföra fysisk aktivitet finns vilket Strandberg (2017) beskriver kring samspel och miljöns betydelse för lärande.

Vidare framkommer i resultatet att förskollärarnas uppfattning går i linje med Strandbergs (2017) beskrivning av det sociokulturella perspektivet och att miljöer och artefakter skapar olika förutsättningar för barns lärande samt att olika samspel möjliggörs utifrån hur miljön är utformad (Strandberg 2017). Förskollärarnas uppfattningar om miljöns betydelse för fysisk aktivitet visar på såväl likheter som skillnader. Flera av förskollärarna beskriver att de planerade aktiviteterna kan ske både utomhus och inomhus. En förskollärare beskriver dock att de planerade aktiviteterna oftast sker inomhus. Samtidigt beskriver alla förskollärare skogen och dess naturliga redskap som den huvudsakliga miljön för att främja fysisk aktivitet. Förskollärarna uppfattar att i skogen finns alla nödvändiga redskap på plats för att främja barns motorik och rörelse. Det kan uppfattas som att förskollärarna erbjuder skogens miljö då barn omedvetet tränar upp sin motorik i en lekfull form. Förskollärarna uppfattar att barnen visar en rörelseglädje och frihet i skogen. En annan miljö som samtliga förskollärare beskriver att de har tillgång till är någon form av större motorikrum där det finns redskap i syfte att främja barns motorik och koordination. Förskollärarna använder redskap till att bygga upp en motorikbana och redskapen används för att utmana och skapa en progression utefter barnens nivå vilket kan tolkas och kopplas till den proximala utvecklingszonen som såväl Säljö (2014) som Strandberg (2017) lyfter fram då de beskriver det sociokulturella perspektivet.

Samtliga förskollärare beskriver att de använder digitala verktyg som ett hjälpmedel för att främja fysisk aktivitet. På så vis kan det digitala mediet främja användningen av den egna kroppen som redskap. Samtidigt uppfattar en av förskollärarna att det kan uppstå en problematik då digitala verktyg kan bidra till stillasittande. Vidare beskriver en förskollärare hur en stillasittande aktivitet som högläsning i stället kan utföras i kombination med rörelse i form av rörelsesagor. Förskolläraren uppfattar att då barn rör på sig kommer de ihåg och befäster sin kunskap mer än om de bara skulle lyssna.

6.3. Effekter av fysisk aktivitet

Alla förskollärarna uppfattar att glädje är något som skapas då barn på förskolan utövar fysisk aktivitet. Flera förskollärare beskriver att när barn utvecklar sin rörelseförmåga så är det något som skapar en självkänsla och ett självförtroende hos barnen.

Det ger ju många det ger ju en vad kan man säga ett lugn till de själva för att de får utlopp för sin rörelse det kan ge ett lugn för oss (skrattar) nej men just det här också att de kan och får lov till det att man inte begränsar dem gör ju också [...] Klättra upp på stenen i skogen och sedan klarar de det då ser man ju glädjen i deras ögon hela de bara lyser och kolla jag kunde! Man stärker ju dem och det är ju positivt det är ju den här positiva känslan man vill åt hela tiden för att kunna stärka barnen och sin egen självkänsla och hela den biten. (Sara)

Första gången de vågar hoppa ner från bänken ner till mattan det är kanske ett hopp på 15–20 centimeter men det är ju ett jättestort för dem när de kommer på att jag kan. (Eva)

Flera av förskollärarna uppfattar även att fysisk aktivitet ger ett välbefinnande hos barnen som är värdefullt på såväl kort som lång sikt. Förskollärarna beskriver att då barn från tidig ålder får uppleva att rörelse och fysisk aktivitet är något naturligt så uppfattar de att barn kommer att fortsätta att vara fysiskt aktiva då de blir äldre. Flera av förskollärarna beskriver även att fysisk aktivitet är viktigt för att det har ett samband med inläring i förskolan och att det är en viktig grund för att barns fortsatta inläring i äldre åldrar.

Jag tror att det ger positiva effekter att det är bra att röra på sig, alltså samhället har ju blivit mer stillasittande tänker jag och att det är viktigt att barnen erbjuds den här rörelse, jag tror att människan är byggd för att röra på sig [...] Viktigt att röra på sig redan från liten för att utvecklas och ja, ja egentligen hela livet. (Astrid)

Det är så mycket med inläring och allting om man inte fått jobba bort de medfödda eller inlärd reflexerna så har det betydelse för inläringen sen längre fram när man ska sitta mer still och man mår bra helt enkelt, en lite långsiktig plan [...] Ja långsiktigt är ju att det är bra för musklerna att röra på sig, det bygger ju upp kroppen, från starten att röra på sig. (Vera)

Men för mig blir rörelseglädje att jag vill hitta det här redan från barnsben att man ska tycka att det är naturligt, man blir glad av det man märker de positiva effekterna och att det sedan hänger med upp till i åldrarna så att, så att jag tänker så att rörelseglädje det någonting, det är en livsstil man ska bli lycklig och glad av det om man ska det ska bara vara något man vill göra det ska inte vara måste. (Lena)

Det känns också som om barnen blir lugna och glada efter, välbefinnande [...] Jag tänker att de får en vana och en bra, att de i framtiden får en känsla att det är något bra liksom att röra på sig. (Maja)

6.3.1. Analys

Kroksmark (2007) beskriver att olika uppfattningar av ett och samma fenomen är det som ses som det centrala i fenomenografien. Likaså är Svensson och Åkerbloms (2020) beskrivning av ett fenomenens essens något som kommer fram i resultatet (Svensson & Åkerblom 2020). Då förskollärarna i denna studie beskriver vilka effekter de uppfattar att fysisk aktivitet har nämner de självkänsla, självförtroende och glädje. Förskollärarnas beskrivningar kan även uppfattas på så vis att fysisk aktivitet ses som något hållbart och är därmed viktigt i såväl förskolan som i barnens framtid. En av förskollärarna lyfter även upp problematiken kring att samhället blir allt mer stillasittande. Förskollärarna beskriver även vikten av att vara fysisk aktiv i koppling till inläring, vilket kan tolkas som att samtliga förskollärare ser sitt arbete med fysisk aktivitet som en del av det livslånga lärandet och hållbar utveckling. Samtliga uppfattningar gällande vilka effekter som fysisk aktivitet har hos barnen kan därför tolkas som positiva effekter då ingen av förskollärarna nämner någon negativ koppling till ämnet.

7. Diskussion

Under följande rubrik kommer såväl en resultatdiskussion som en metoddiskussion att skrivas fram. Syftet och forskningsfrågorna upprepas nedan då diskussionen kommer att knyta ihop och diskutera tidigare forskning i relation till resultatet samt för att underlätta diskussionsläsningen.

Syftet med studien är att undersöka förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga samt implementering av dessa fenomen i förskolans verksamhet. Följande forskningsfrågor kommer att ligga till grund för studien:

- Hur beskriver förskollärarna att de uppfattar fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga?
- Hur beskriver förskollärarna att de implementerar fysisk aktivitet, motorik, rörelse och koordination i förskolans verksamhet?
- Vilka miljöer beskriver förskollärarna att de använder för att främja barns fysiska aktivitet?
- Vilka redskap beskriver förskollärarna att de använder för att främja barns fysiska aktivitet?
- Vilka effekter av fysisk aktivitet uppfattar förskollärarna?

7.1. Resultatdiskussion

Nedan följer en diskussion kring resultatet i koppling till tidigare forskning.

7.1.1. Pedagogernas roll

Tidigare forskning visar att förskollärare uppfattar sin roll som viktig i koppling till att röra sig tillsammans med barnen i aktiviteter samt hur fysisk aktivitet och rörelse kan bidra till positiva relationer, sociala färdigheter och ett bättre självförtroende hos barnen (Gehris, Gooze & Whitaker 2015). Detta är även något som framkommer i denna studie då förskollärarna beskriver sin roll som förebilder. Det som skiljer sig i förskollärarna uppfattningar är på vilket sätt detta sker. En del förskollärare beskriver vikten av att introducera och själva vara med och delta i de fysiska aktiviteterna för att föregå med gott exempel. ”Vi måste visa vad kan vi göra och sen blir det spontant” (Lena). Kommentaren visar vikten av att vara en förebild i att introducera och själva delta i olika lekar eller aktiviteter. Det är först då barnen kan få kunskap och erfarenhet i vad som kan göras, som i sin tur kan leda

till spontanitet hos barnen. Andra förskollärare beskriver att de är förebilder genom att vara närvarande, pushande och genom att stötta barnen i de utmaningar som de ställs inför. Detta är något som även går i linje med vad Connelly, Champagne och Manningham (2018) beskriver gällande stöttning och utmaning i koppling till att stärka barns självförtroende samt en uppmuntran till rörelse och fysiska aktiviteter.

Vidare beskriver förskollärarna vikten av att utgå ifrån barns intresse och utvecklingsnivå i de planerade fysiska aktiviteterna i förskolan för att ge varje barn förutsättning till ett lärande och utveckling i motorik och fysisk aktivitet. En koppling kan dras till hur Säljö (2014) beskriver hur den proximala utvecklingszonen som en zon av vad barnen kan klara av på egen hand och vad barn kan klara av med hjälp av en vuxen med fler färdigheter samt att det krävs en anpassning och ett stöd ifrån de med mer kunskap (Säljö 2014). Något komplicerat blir det samtidigt då barns intresse inte alltid kan tas i beaktan då inte alla barn har intresse och erfarenheter av att utöva olika former av fysisk aktivitet med sig från sin hemmiljö. Här lyfter en förskollärare fram vikten av att introducera fysisk aktivitet för att på så vis försöka skapa ett intresse.

Samtliga förskollärare uppfattar digitala verktyg som ett hjälpmedel i att främja rörelse och fysisk aktivitet, något som även Mavilidi et al. (2021) skriver fram gällande förskollärares uppfattning om digitala verktyg (Mavilidi et al. 2021). Dock beskriver en av förskollärarna i denna studie även hur digitala verktyg kan bidra till stillasittande, då en rörelseaktivitet med hjälp av digitala verktyg även kan få effekten att barn blir stillasittande och fokuserar på det visuella istället för på rörelsen i sig. En tolkning av detta är att förskollärarnas roll blir extra viktig i hur de digitala verktygen används då uppfattningar kring det digitala påvisar att dessa verktyg såväl kan hjälpa som stjälpa med att främja barns fysiska aktivitet.

Något som också framkommer i förskollärarnas beskrivningar är problematiken kring att samhället alltmer blir stillasittande och belyser vikten av att främja fysisk aktivitet, vilket även Skolverket (2020) problematiserar. Samtliga förskollärare i studien är utbildade förskollärare och uppfattar innehållet i läroplanen gällande fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje samt koordinationsförmåga på ett varierat sätt där såväl likheter som skillnader framkommer. Utifrån egna uppfattningar erbjuder förskollärare barnen olika aktiviteter och ser på implementeringen på olika

vis där såväl förhållningssätt som tidigare kunskap har en betydande roll. Utifrån den problematik som finns i samhället kring barns låga fysiska aktivitetsnivå och att förskollärares uppfattning av läroplanen kan skilja sig framkommer en frågeställning om läroplanen borde förtydliga och ge mer konkreta exempel på vad barn bör erbjudas i förskolan i koppling till fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet ses som något som skapar goda förutsättningar för barns livslånga lärande. Skulle ett förtydligande i läroplanen kunna skapa en mer jämlik förskola gällande vilka förutsättningar som barn erbjuds gällande hälsofrämjande aktiviteter? Denna frågeställning går i linje med Sollerheds et al. (2021) forskning kring problematiken gällande tydligheten i Läroplan för förskolan.

7.1.2. Effekter av fysisk aktivitet

I tidigare forskning om förskollärares uppfattningar om fysisk aktivitet i förskolan beskrivs ett exempel på en förskollärare som upplevde att fysisk aktivitet som inte var lärarledd var något negativt då hen upplevde att barn blev överexalterade och inte visste vad de skulle göra utan bara sprang omkring (Connelly, Champagne & Manningham 2018). Det är inget som framkommer i denna studie då förskollärarna endast ser på fysisk aktivitet som något som frambringar positiva effekter. En tolkning av detta kan vara att det handlar om förskollärarnas syn, förhållningssätt och kunskap gällande fysisk aktivitet. Även Adamo et al. (2016) beskriver flera olika faktorer i koppling till barns möjlighet att utveckla motorik och fysisk aktivitet. En av aspekterna är pedagogernas engagemang och kunskap gällande fysisk aktivitet och rörelse (Adamo et al. 2016)

Något som förskollärarna återkommer till när de beskriver vilka effekter som skapas av fysisk aktivitet är ord som självkänsla, självförtroende och glädje. Förskollärarna beskriver även att fysisk aktivitet har en koppling till barns välbefinnande och inbringar en lugn känsla hos barnen då de får utlopp för sitt rörelsebehov. Förskollärarna uppfattar både fysisk aktivitet som något som är positivt på såväl kort som på lång sikt vilket framkommer i följande citat från en av förskollärarna "Det känns också som om barnen blir lugna och glada efter, välbefinnande [...] Jag tänker att de får en vana och en bra, att de i framtiden får en känsla att det är något bra liksom att röra på sig" (Maja). Det långsiktiga perspektivet är något som Adamo et al. (2016) och De Waal (2019) skriver fram att

då barn ges möjlighet att utveckla rörelse och motorik i tidig ålder kan det medföra en hållbar utveckling då barn i senare åldrar väljer att leva ett hälsosamt och aktivt liv (Adamo et al. 2016; De Waal 2019). Ericsson (2005) beskriver i sin tur vilken effekten blir om fysisk aktivitet och motorisk träning uteblir då barn som hindras i sina rörelsemöjligheter har en sämre självkänsla och tilltro till sin egen förmåga (Ericsson 2005).

Förskollärarna uppfattar att fysisk aktivitet i förskolan har flera positiva effekter på såväl kort som på lång sikt då barnen får utlopp för sitt rörelsebehov samt får möjlighet att utveckla sin motorik och koordination. Förskollärarna uppfattar likaså att då barn utövar fysisk aktivitet så gynnar det inläringen på såväl förskolan som på lång sikt då de ska börja skolan. Det är något som överensstämmer med tidigare forskning där De Waal (2019) menar att motorisk utveckling är kopplad till akademisk utveckling och lärande i skolan (De Waal 2019). Förskollärarnas uppfattningar om vilka effekter som skapas av arbetet med fysisk aktivitet är även något som återspeglas och kan kopplas till Agenda 2030 och De globala målen, delmål tre Hälsa och välbefinnande som handlar om att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar (SOU 2019:13). På så vis kan förskollärares arbete med fysisk aktivitet ses som ett hälsofrämjande arbete.

7.1.3. Fysisk aktivitet

Flera av förskollärarna beskriver att de ser på fysisk aktivitet som något pulshöjande och beskriver aktiviteter som gör att man blir varm och svettig. Det är något som kan kopplas till MVPA som Sollerhed (2017) beskriver innebär fysisk aktivitet med medel till kraftfull intensitet. Något gemensamt för förskollärarna är att de beskriver fysisk aktivitet som ett paraplybegrepp då de beskriver att fysisk aktivitet är rörelse, vilket går i linje med Sollerhed (2017) som skriver fram att all rörelse där en ökad energiomsättning sker är fysisk aktivitet. På så vis kan fysisk aktivitet ses som ett begrepp som rymmer såväl motorik, koordinationsförmåga och rörelseglädje i varierade former.

Något som framkommer är också att förskollärarna kan se fysisk aktivitet som en pulshöjande aktivitet, men det är inget de pratar om i koppling till de planerade aktiviteterna i förskolan. Förskollärarna ger uttryck för att de aktivt arbetar med

motorik och rörelser och vistas i naturen som de ser ger barnen övning i motorik. Flera av förskollärarna beskriver att de har en planerad dag då de går till skogen och likaså att de arbetar med någon form av planerad fysisk aktivitet i veckan i deras motorikrum.

I resultatet synliggörs att både planerade och spontana fysiska aktiviteter förekommer i förskolan men huruvida dessa är pulshöjande framkommer inte helt. Enligt Pate et al. (2008) så är barn involverade i aktiviteter med MVPA endast 2,6% av den observerade tiden på förskolan. I vår studie framkommer alltså inte i vilken utsträckning den fysiska aktiviteten i förskolans verksamhet är MVPA utan endast att förskollärarna främjar fysisk aktivitet utan att nämna intensiteten. En frågeställning som uppkommer är huruvida rapporter såsom WHO:s (2019) rekommendationer är något som når ut till förskollärare? Då endast 20% av barn når de dagliga rekommendationerna av 60 minuters pulshöjande aktivitet borde det ligga ett fokus på att främja att just denna typ av information når ut?

7.1.4. Koordinationsförmåga

Ericsson (2005) beskriver att koordination är kopplad till flera olika sinnen där det visuella är ett av dem. Detta är även något som framkommer i förskollärarnas uppfattningar om koordinationsförmåga då deras uppfattningar främst handlar om hjärnan, kroppen och dess koppling till varandra. Öga-handkoordinationen är något som förskollärarna uppfattar som något som viktigt i koppling en väl utvecklad koordination och för att klara av en skolgång längre fram i livet. Detta går hand i hand med vad Blomqvist et al. (2019) skriver fram gällande vikten av att träna koordination i tidig ålder då den vid sex års ålder påstås ska vara stabil. Vidare beskrivs det hur koordination har en viktig roll i barns utveckling gällande grundläggande rörelseförmågor. Vikten av grundläggande rörelseförmåga i tidig ålder är även något som Sollerhed (2021) styrker i relation till ett välutvecklat rörelsemönster hos barnen.

Det är ingen av förskollärarna som nämner något om upprepning i koppling till att öva upp sin koordinationsförmåga, något som Ericsson (2005) beskriver behövs för att rörelserna och dess mönster ska kunna automatiseras. Samtidigt beskriver förskollärarna att de planerar aktiviteterna utifrån barns utvecklingsnivå, vilket i sin

tur skulle kunna innebära att barnen upprepar vissa rörelser innan det sker en progression.

7.1.5. Motorik

Sigmundsson och Vorland Pedersen (2014) beskriver motoriken och det komplexa gällande att definiera dess betydelse. Förskollärarna har inte uttryckt att de uppfattar det som svårt att definiera, dock kan det tolkas som svårdefinierbart då förskollärarna beskrivit motorik på liknande sätt som de beskrivit koordination. En parallell kan dras till Sollerheds et al. (2021) forskning gällande läroplanen och saknaden av en tydlig formulering gällande begrepp som handlar om fysisk aktivitet och rörelse. En mer detaljerad läroplan med specifika formuleringar kan gynna förskollärarna i deras arbete med att främja barns fysiska aktivitet, vilket i sin tur även gynnar barnen (Sollerhed et al. 2021). Då förskollärarna beskriver sina olika uppfattningar kring motorik beskriver de att det kan vara en mängd olika rörelser som att gå, springa, krypa, rulla, sitta, åla och hoppa. Dessa aktiviteter ingår i FMS som Sollerhed (2021) beskriver är viktigt att utveckla i tidig ålder då det är grunden till ett mer komplicerat rörelsemönster i senare åldrar. På så vis kan förskollärarnas uppfattning om motorik ses som positiv då de belyser viktiga rörelser som kan bidra till en långsiktig utveckling för barnen.

Gemensamt så uppfattar förskollärarna att motorik innebär olika rörelser som görs med kroppen och att balansen är viktig då barn tränar upp sin motorik och lär sig att hantera sin kropp. Vidare beskriver förskollärarna att motoriken är kopplad till hjärnans funktioner och att det är ett samspel mellan hjärna och kropp. Sollerhed (2021) beskriver likaså kopplingen mellan motorik och hjärnans utveckling. Ericsson (2005) beskriver likaså motorikens betydelse och att en motorisk utveckling medför ett utforskande och att ett lärande kan möjliggöras hos barn.

7.1.6. Rörelseglädje

När förskollärarna beskriver sin syn på rörelseglädje uppfattas en positiv känsla även hos förskollärarna. De beskriver att fysisk aktivitet ska skapa en positiv känsla inför att röra sig. Förskollärarna beskrev olika aktiviteter där de kan urskilja att barnen visar en rörelseglädje så som i barns fria lek, då barn leker i skogen, då barn

dansar och utför gympapass. Men gemensamt nämnde de att rörelseglädje egentligen inte handlar om en specifik aktivitet utan att det kan vara olika för olika barn. Det är något som går i linje med Pringles (2009) tidigare forskning gällande att rörelseglädje är en subjektiv och individuell upplevelse som är socialt konstruerad (Pringle 2009). Det som kan tolkas som gemensamt för förskollärarnas uppfattning är att rörelseglädje innebär en känsla som infinner sig hos barn där de visar med kroppsspråk att de är glada och aktiva deltagare. Vidare uppfattar förskollärarna att då barn utvecklar sina rörelser och lär sig att behärska och hantera olika motoriska utmaningar så skapas ett självförtroende hos barnen och de visar då en rörelseglädje. Detta är något som liknar Ingulfsvann, Moe och Engelsruds (2022) benämning kring rörelseglädje då de nämner ord som tilltalande tillstånd, mod och självförtroende.

7.1.7. Miljö och redskap

Förskollärarna beskriver såväl planerade som spontana aktiviteter där barn utövar olika former av fysisk aktivitet i förskolan. En skillnad som uppkom i resultatet var då en av förskollärarna främst såg att de planerade fysiska aktiviteterna främst skedde inomhus medan andra uppfattade att det likväl kunde ske i alla miljöer. En tolkning av detta är att planering av fysiska aktiviteter skiljer sig utifrån förskollärares förhållningssätt, något som kan kopplas till Adamo et al. (2016) som skriver fram att det är flera faktorer som spelar in för att barns rörelseförmåga ska utvecklas där både miljön, utrustning och förskollärares roll och engagemang är viktiga (Adamo et al. 2016).

Gehris, Gooze och Whitaker (2015) beskriver att den fria leken utomhus i naturmiljöer är gynnsamma för barns rörelse. Vidare beskrivs naturmiljön som en miljö som är positiv för barns utveckling då flera sinnen involveras. Även Ericsson (2005) pratar om sinnenas betydelse i koppling till motoriken då sinnena påverkar balansförmågan, lateralitet, riktningsuppfattning, rumsuppfattning, formuppfattning, tidsbegrepp samt kroppsuppfattning (Ericsson 2005). Gemensamt för samtliga förskollärare i studien är deras uppfattning om att skogen är en viktig miljö för att utveckla motorik och utöva fysisk aktivitet. Skogens naturliga redskap

och fördelar beskrivs då förskollärarna uppfattar att skogen innebär en frihet för barnen där då de får röra på sig fritt och utmanas av skogens naturliga terräng.

Connelly, Champagne och Manningham (2018) har i sin studie skrivit fram att förskollärare använder de verktyg och det material som fanns tillgängligt i förskolans miljö. De beskrev då utomhusmiljön och närliggande områden, samt förskolans olika inomhusmiljöer och även olika redskap som fanns att tillgå i syfte att utveckla barns motorik och fysiska aktivitet (Connelly, Champagne och Manningham 2018). I likhet med denna forskning beskriver även förskollärarna i denna studie att de använder de olika miljöer som finns såväl utomhus och inomhus för att främja barns fysiska aktivitet. De beskriver även att det finns ett större motorikrum med en mängd olika redskap i syfte att främja barns utveckling av motorik och rörelse. En tolkning av detta är vikten av att det finns den här typen av redskap och miljöer tillgängliga för förskolebarn för att främja barns utveckling av motorik och fysisk aktivitet, något som kan kopplas till Strandberg (2017) beskrivning av det sociokulturella perspektivet och rum för lärande då olika rum och miljöer skapar olika förutsättningar för att antingen hjälpa eller försvåra ett lärande. Miljön och vilka artefakter som finns tillgängliga i miljön kan påverka vilka aktiviteter som går att genomföra (Strandberg 2017).

Förskollärarna beskriver även att i motorikrummet används de olika redskapen utefter barns utveckling. Då de bygger en motorikbana så anpassas den utefter vart barn befinner sig i såväl sin utveckling vilket kan kopplas till den proximala utvecklingszonen som Säljö (2014) beskriver. Likväl anpassas den utifrån behov och intresse. Då förskollärarna använder redskapen sker det i syfte att utmana barnen att utveckla fysisk aktivitet, motorik och koordination. Motorikrummet används inte bara med redskap utan den stora ytan gör att barn får möjlighet att röra på sig på friare sätt jämfört mot övriga delar av förskolans innemiljö. Tillgången till ett motorikrum liknar Connelly, Champagne och Manninghams (2018) studie där förskollärare beskriver vilka miljöer och redskap de har tillgång till då samtliga förskollärare hade tillgång till gymnastiksal. Förskollärare beskrev även att de planerar fysisk aktivitet både på veckobasis samt aktiviteter för att integrera rörelse i dagliga rutiner (Connelly, Champagne & Manningham 2018). Även i denna studie beskrivs såväl planering av fysisk aktivitet på veckobasis samt i dagliga rutiner.

En tolkning är att miljön och dess redskap är en viktig plats för att erbjuda barnen fysisk aktivitet i förskolans innemiljö. Dock vet vi av tidigare erfarenheter från VFU och tidigare arbetsplatser att motorikrum inte är något som alla förskolor har tillgång till vilket innebär att i denna studie speglas en förskola med en innemiljö anpassad för att främja fysisk aktivitet. Likaså vet vi av tidigare erfarenheter att inte alla förskolor har nära till skogen.

Samtliga förskollärare beskriver också att digitala verktyg är ett redskap som de använder för att främja fysisk aktivitet. Vidare beskriver en av förskollärarna att den egna kroppen kan ses som ett verktyg. Förskolläraren beskriver att en aktivitet som högläsning som ofta innebär en stillasittande aktivitet kan istället göras som en rörelseaktivitet där förskolläraren berättar en saga som barnen dramatiserar och gör med kroppen. Förskolläraren uppfattar att då en saga berättas på detta sätt och barnen är aktiva och involverar sin kropp så befästs kunskapen och barnen kommer ihåg på ett annat sätt än då de endast lyssnar. Detta kan tolkas som att förskolläraren använder rörelse för att påverka inläringen vilket går i linje med Mavilidis et al. (2021) studie där förskolepedagogerna uppfattade att det finns fördelar med att engagera barn i fysisk aktivitet kombinerat med kognitiva aktiviteter och att det påverkar inläringen (Mavilidi et al. 2021).

7.2. Metoddiskussion

Den fenomenografiska ansatsen valdes som teoretisk utgångspunkt i studien då detta gav oss möjlighet att få fram förskollärares enskilda uppfattningar om såväl fenomenen som implementeringen av dessa samt uppfattningar om vilka effekter fysisk aktivitet kan möjliggöra för. Det sociokulturella perspektivet användes i koppling till förskollärarna uppfattningar gällande miljö och redskapens betydelse samt den proximala utvecklingszonen.

Då urvalsmetoden resulterade i sju respondenter utav alla förfrågningar som skickats ut ställer vi oss frågande till om urvalet representerar en slagsida mot det positiva? Kan det vara så att de urval som kom fram fann ett intresse i ämnet? Likaså arbetade samtliga av förskollärarna på förskolor där det fanns tillgång till någon form av större motorikrum/rörelserum samt att förskolorna var placerade med närhet till skogen. Av egna erfarenheter så vet vi att alla förskolor inte har tillgång

till dessa miljöer. I detta fall skulle studien därför kunna ses som överförbar på andra förskollärare som befinner sig i liknande kontext där liknande förutsättningar och miljöer finns att tillgå på förskolan. Dock kan studiens resultat utifrån denna metod inte tala för alla förskollärares uppfattningar.

I en kvalitativ studie så kan fynd och resultat ändå vara värdefulla, huruvida studien är överförbar handlar om att få detaljer kring förutsättningar, respondenternas bakgrund samt kontexten. Genom dessa typer av beskrivningar kan man se på i vilka fall studiens resultat möjligen skulle kunna överföras på (Denscombe 2018).

Valet av kvalitativ metod och semistrukturerade personliga intervjuer passade bra in i denna studie då det var förskollärares enskilda uppfattning som var syftet med studien. Då det är förskollärares uppfattningar som undersökts är vi väl medvetna om att respondenterna har kunnat svara på uppfattningar, beteenden och åsikter som anses önskvärda, och att det inte behöver vara sanningen, vilket även Denscombe (2018) skriver är något man bör ta i beaktande. Trots detta anser vi att rätt beslut tagits gällande metoden i studien då exempelvis gruppintervjuer hade kunnat påverkat förskollärarnas uppfattningar.

Innan intervjuerna genomfördes samlades information in kring det valda ämnet för att kunna planera och genomföra studien samt analysera empirin med så god kunskap som möjligt. Under studiens gång har vi varit medvetna om vår egna bakgrund för att vara så objektiva och transparenta som möjligt. Det har varit viktigt att lyfta fram resultat som avviker och inte bara titta efter ett önskvärt resultat.

Då detta var första gången vi genomförde intervjuer i en studie ville vi vara säkra på respondenterna svar även gav svar på våra forskningsfrågor, därav valet av att ha många intervjufrågor. Under första intervjun uppmärksammades det dock att antalet frågor gav känslan av ett förhör mer än ett intressant och inspirerande samtal. Då vi valt semistrukturerade intervjuer gav detta oss möjlighet att förändra vårt upplägg efterhand. Frågor som vi ansåg att respondenterna redan givit svar på togs bort och ordningen på frågorna ändras efterhand vilket gjorde att intervjuerna flöt på bättre. Trots detta anses intervjufrågorna givit svar på forskningsfrågorna i studien. Studien kan anses som tillförlitlig då vi varit transparenta och tydligt redogjort för metod, analys och beslut som tagits, så visar vi läsaren vad som lett

fram till studiens resultat, någon som går i linje med Denscombe (2018). Vi är dock medvetna att det inte går att hitta exakt samma svar då miljö, plats och tiden förändras såväl som människor. Likaså har vi författare varit involverade i produktionen av data vilket också kan ha påverkat innehållet, som att olika följdfrågor ställts vid intervjutillfällena beroende på vad respondenterna svarat. Valet av en semistrukturerad intervju har i studien ändå setts som en fördel då följdfrågor kunnat ställas för att få djupgående och detaljerade svar. Om något har uppfattats som oklart ifrån såväl respondenterna som oss författare så har följdfrågor kunnat ställas för att förtydliga innehållet.

8. Konklusion

Fysisk aktivitet uppfattas som ett paraplybegrepp som innefattar fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga. Ofta sätts orden ihop i samma mening eller diskuteras fenomenen parallellt. Förskollärarna benämner även de olika fenomenen i olika kontexter där *skogen* och *förskolornas motorikrum* ses som de mest centrala miljöerna även om andra miljöer också lyfts fram. Även då fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje och koordinationsförmåga går in i varandra kan det ses som värdefullt att fråga om fenomenen var för sig för att sedan se hur dessa implementeras i förskolan. Detta är något som kan ses som viktigt då uppfattningar om förskolans läroplan och dess innehåll är det som utgör ramverket för förskolans verksamhet. På så vis har likheter och skillnader i förskollärarnas uppfattningar väckt funderingar kring otydligheten i förskolans läroplan och huruvida det skapar en ojämlig förskola.

Vidare har förskollärarna i denna studie en närhet till såväl *skogen* och ett större motorikrum vilka ses som centrala och viktiga delar, vilket synliggör att lärandemiljön är en viktig aspekt och något som bör tas i beaktan då inte alla förskolor har tillgång till dessa miljöer.

Gemensamt för förskollärarna är att de är positivt inställda till fysisk aktivitet i förskolan och samtliga av förskollärarna arbetar för att främja fysisk aktivitet i såväl planerade som spontana aktiviteter i förskolan. Förskollärarnas roll som förebilder

för barnen är också något som framkommer och vikten av att själva aktivt delta för att utmana och främja barn i olika rörelseaktiviteter.

Samtliga förskollärare ser på fysisk aktivitet och dess effekter som något som är viktigt att arbeta med på såväl ett kortsiktigt som långsiktigt perspektiv. Fysisk aktivitet uppfattas som viktig för barns inläring både i förskolan samt i deras livslånga lärande. Vidare beskrivs de positiva effekterna fram så som självkänsla, självförtroende, välbefinnande och glädje. Vår uppfattning är att genom att främja fysisk aktivitet och rörelseglädje kan det bidra till att skapa hållbara barn i rörelse nu och i framtiden.

8.1. Förslag till framtida forskning

I denna studie hade förskollärare en positiv uppfattning till fysisk aktivitet i förskolan och beskriver att de arbetar med det både på veckobasis som dagligen med olika aktiviteter. Det som inte framkommer är hur stor del av de planerade fysiska aktiviteterna som når upp till MVPA. Något som skulle vara intressant att undersöka är dels hur förskollärare arbetar för att främja aktiviteter som når upp till MVPA samt deras kunskap om de riktlinjer och rekommendationer som finns kring barns fysiska dagliga aktivitet.

9. Referenslista

Aadland et al. (2020). Active learning norwegian preschool(er)s (ACTNOW) - design of a cluster randomized controlled trial of staff professional development to promote physical activity, motor skills, and cognition in preschoolers. *Frontiers in Psychology*, 11, 1382-1382. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.0138>

Adamo, K. B., Wilson, S., Harvey, A. L. J., Grattan, K. P., Naylor, P., Temple, V. A., & Goldfield, G. S. (2016). Does intervening in childcare settings impact fundamental movement skill development? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(5), 926–932. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000838>

Andersson, C. & Fagerström, U. (2020). *Rörelseglädje för hållbara barn: fysisk aktivitet och välbefinnande i förskolan*. Stockholm: Gothia fortbildning.

Andréason, K. & Bärgekörd, G. (2016). *Medveten motorisk träning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Blomqvist, M., Mononen, K., Tolvanen, A., & Konttinen, N. (2019). Objectively assessed vigorous physical activity and motor coordination are associated in 11-year old children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(10), 1629-1635. <https://doi.org/10.1111/sms.13500>

Björklund, S. (2014). *Lärande för hållbar utveckling – I förskolan*. Lund: Studentlitteratur.

Connelly, J., Champagne, M., & Manningham, S. (2018). Early childhood educators' perception of their role in children's physical activity: Do we need to clarify expectations? *Journal of Research in Childhood Education*, 32(3), 283-294. <https://doi.org/10.1080/02568543.2018.1464979>

Dahlgren, L-O. & Johansson, K. (2019). Fenomenografi. I Fejes, A. & Thornberg, E. (red.) *Handbok i: kvalitativ analys*. Stockholm: Författarna och Liber AB, ss. 179–191.

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

De Waal, E. (2019). Fundamental movement skills and academic performance of 5-to 6-year-old preschoolers. *Early Childhood Education Journal*, 47(4), 455–464. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00936-6>

Ericsson, I. (2005). *Rör dig – lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Folkhälsomyndigheten (2022). Hälsa som drivkraft för hållbar utveckling. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/halsa-som-drivkraft-for-hallbar-utveckling/> [2022-10-03]

Gehris, J. S., Gooze, R. A., & Whitaker, R. C. (2015). Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child: Care, Health & Development*, 41(1), 122-131. <https://doi.org/10.1111/cch.12136>

Generation Pep. Höök, J-Son, M. (2021). PEP-rapport 2021 – Coronapandemins påverkan på barns hälsa. <https://generationpep.se/media/2869/pep-rapporten-2021.pdf> [2022-09-30]

Ingulfsvann, L. S., Moe, V. F., & Engelsrud, G. (2022;2021). Unpacking the joy of movement - 'it's almost never the same'. *Sport, Education and Society*, 27(7), 816–829. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1927695>

Kroksmark, T. (2007). Fenomenografisk didaktik – en didaktisk möjlighet. *Didaktisk Tidskrift*. Vol 17, No 2-3, 2007. Jönköping University Press. Hämtad från: <http://www.tomaskroksmark.se/Fenomenografiskdidaktik%202007.pdf>

Mavilidi, M. F., Bennett, S., Paas, F., Okely, A. D., & Vazou, S. (2021). Parents' and Early Childhood Educators' Perceptions on Movement and Learning Program Implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11913. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211913>

Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H., & Addy, C. (2008). Directly observed physical activity levels in preschool children. *The Journal of School Health*, 78(8), 438-444. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00327.x>

Pringle, R. (2009). Defamiliarizing heavy-contact sports: A critical examination of rugby, discipline, and pleasure. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 211–234. <https://researchcommons.waikato.ac.nz/bitstream/handle/10289/3410/Defamiliarizing%20heavy-contact%20sports.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Robinson, L. E., Webster, E. K., Logan, S. W., Lucas, W. A., & Barber, L. T. (2012). Teaching practices that promote motor skills in early childhood settings. *Early Childhood Education Journal*, 40(2), 79–86. <https://doi.org/10.1007/s10643-011-0496-3>

Sigmundsson, H., & Haga, M. (2016). Motor competence is associated with physical fitness in four- to six-year-old preschool children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(3), 477–488. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2016.1164411>

Sigmundsson, H. & Vorland Pedersen, A. (2004). *Motorisk utveckling: nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur.

Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket. <http://skolverket.se>

Skolverket (2020). *God motorik underlättar fortsatt fysisk aktivitet*. Stockholm: Skolverket. <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/god-motorik-underlattar-fortsatt-fysisk-aktivitet> [2022-09-26]

Sollerhed, A.-C. (2017). Fysisk aktivitet en universalmedicin – förutsatt att man tar den! Barnsliga sammanhang: forskning om barns och ungdomars hälsa, välbefinnande och delaktighet. Nilsson, B. & Clausson, E. (red). *Kristianstad: University Press* ss. 35 - 49. <https://researchportal.hkr.se/ws/portalfiles/portal/40965445/FULLTEXT01.pdf>

Sollerhed, A.-C. (2021). Physical Literacy: en försäkring med nytta och nöje som alla har råd med. In *Kristianstad University Press: Vol. 3. Barnsliga sammanhang: Forskning om barns och ungdomars hälsa och välmåendet* (pp. 21–36). <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1614037/FULLTEXT01.pdf>

Sollerhed, A.-C., Grønholt Olesen, L., Froberg, K., Soini, A., Sääkslahti, A., Kristjánsdóttir, G., Vilhjálmsón, R., Fjørtoft, I., Larsen, R. & Ekberg, J.-C. (2021). Movement and Physical Activity in Early Childhood Education and Care Policies of Five Nordic Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph182413226>

SOU 2019:13. Regeringen, *Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling*. (2019). Stockholm: Utrikesdepartementet och Miljödepartementet. <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/17-globala-mal-for-hallbar-utveckling/> [2022-10-03]

Strandberg, L. (2017). *Vygotskij i praktiken: bland plugghästar och fusklappar*. 3. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Svensson, L. & Åkerblom, A. (2020). Fenomenografi om undervisning i förskolan. I Åkerblom, A. & Hellman, A. & Pramling, N. (red.) *Metodologi: För studier i, om och med förskolan*. Lund: Studentlitteratur, ss. 89–106.

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

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-inom-humanistisk-samhallsvetenskaplig-forskning.html> [2022-09-05]

World Health Organization (2019). <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> [2022-09-26]

10. Bilagor

Informationsbrev

Informationsbrev - Examensarbete Hållbara barn i rörelse

Vi är två studenter som heter Caroline Månsson och Emilia Laursen som under hösten 2022 läser sista terminen på Förskolläraryrket vid Högskolan Kristianstad. Detta är en förfrågan om ditt deltagande i en intervjustudie om hur förskollärare uppfattar uppdraget om *fysisk aktivitet, motorik, rörelseglädje* och *koordinationsförmåga* som beskrivs i Läroplan för förskolan. Studien kommer även att beröra förskollärares uppfattningar kring implementeringen av dessa aktiviteter i förskolans verksamhet. Studien genomförs som del av vårt självständiga examensarbete.

Allt deltagande är frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta ditt deltagande. Vi kommer att samla in data genom att genomföra individuella intervjuer som kommer att spelas in via en röstinspelare. Det insamlade materialet kommer endast att användas till studiens syfte. Intervjun och besökstillfället kommer att ske på din arbetsplats och beräknas ta ungefär 45–60 minuter. Den information som du delar med dig av kommer behandlas konfidentiellt vilket innebär att inga personer eller arbetsplatser kommer att kunna identifieras. Studien kommer att registreras på Högskolan Kristianstad i enlighet med lagen om hantering av personuppgifter (GDPR). När arbetet godkänts kommer all insamlad data att raderas.

Om intresse finns att delta i studien önskar vi besked om ditt samtycke senast **tisdagen 13/9** via mail eller telefonkontakt. **Vi vill uppmärksamma dig på att intervjuerna kommer att ske i vecka 38–39 efter överenskommelse.**

Om intresse finns att ta del av examensarbetet kommer detta vid senare tillfälle att publiceras på studentportalen DIVA.

Underskrift på samtyckesblankett kommer att ske på plats före intervjun. Om du har några frågor är du välkommen att kontakta oss på:

Caroline Månsson
Mail: caroline.mansson0122@stud.hkr.se
Telefon: 0708153267

Emilia Laursen
Mail: emilia.laursen0111@stud.hkr.se
Telefon: 0723616724

Handledare på HKR: Ann-Christin Sollerhed, Universitetslektor i idrott och hälsa.
Mail: ann-christin.sollerhed@hkr.se

Samtyckesblankett

Samtycke till deltagande i studien - Hållbara barn i rörelse

JA, jag har läst informationen och samtycker till att delta i studien hållbara barn i rörelse.

JA, jag har läst informationen och samtycker till att delta med ljudinspelning i studien hållbara barn i rörelse.

JA, jag har läst informationen och förstår att jag när som helst kan avbryta mitt deltagande i studien via kontaktuppgifterna nedan.

Datum.....

.....

Deltagares Namnteckning

.....

Namnförtydligande

Caroline Månsson
Mail: caroline.mansson0122@stud.hkr.se
Telefon: 0708153267

Emilia Laursen
Mail: emilia.laursen0111@stud.hkr.se
Telefon: 0723616724

Intervjufrågor

Bakgrundsfrågor:

- Hur länge har du arbetat som förskollärare?
- Vilken ålder har du?
- Vilka åldrar arbetar du med just nu?
- Vilka andra åldersgrupper har du arbetat med?
- Fanns det någon kurs eller delmoment kring fysisk aktivt, motorik och rörelse när du gick din utbildning?

Fysisk aktivitet:

- Vilken är din första tanke när du hör ordet fysisk aktivitet?
- Vilka aktiviteter på förskolan förknippar du med fysisk aktivitet?
- Vilka aktiviteter planerar och genomför du för att främja fysisk aktivitet?
- I vilka miljöer håller du i planerade fysiska aktiviteter?
- Vilka verktyg eller redskap använder du för att främja barns fysiska aktivitet?

Motorik:

- Vilken är din första tanke när du hör ordet motorik?
- Vilka aktiviteter på förskolan förknippar du med motorik?
- Hur ofta skulle du säga att du arbetar med finmotorik och grovmotorik?
- Vilka rörelser skulle du säga är grundmotoriska rörelser?
- Hur ofta skulle du säga att du arbetar med de grundmotoriska rörelserna?
- Vilka aktiviteter planerar och genomför du för att främja de grundmotoriska rörelserna?
- I vilka miljöer planerar och genomför du aktiviteter där barnen får öva de grundmotoriska rörelserna?
- Vilka verktyg eller redskap använder du för att främja barns grundmotoriska rörelser?

Rörelseglädje:

- Vilken är din första tanke när du hör ordet rörelseglädje?
- Vilka aktiviteter på förskolan förknippar du med rörelseglädje?
- När uppfattar du att barnen visar rörelseglädje?
- Uppfattar du att det finns rörelseglädje i barns fria lek?
- Uppfattar du att det finns rörelseglädje i dina planerade rörelseaktiviteter?

Koordination:

- Vilken är din första tanke när du hör ordet koordinationsförmåga?
- Vilka aktiviteter på förskolan förknippar du med att träna koordinationsförmåga?
- Vilka aktiviteter planerar och genomför du för att främja koordinationsförmåga?
- I vilka miljöer håller du i planerade aktiviteter för att främja koordinationsförmåga?
- Vilka verktyg eller redskap använder du för att främja barns koordinationsförmåga?

Övriga frågor:

- Tycker du att läroplanen är tydlig gällande vad barnen ska erbjudas i koppling till det ämne vi pratat om?
- Tycker du att läroplanen är tydlig gällande vilken utsträckning förskolan ska arbeta med det ämne vi pratat om?
- Vilken kunskap eller utbildning kopplat till motorik och fysisk aktivitet skulle du vilja erbjudas?
- Finns det tillfälle då du upplever att barn begränsas i sina rörelse/rörelsebehov?
- Vilka effekter upplever du att fysisk aktivitet och rörelse ger barnen?
- Är det något annat du vill tillägga?