



Högskolan  
Kristianstad

Självständigt arbete, Grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i  
fritidshem, 15 hp  
HT 2023  
Fakulteten för lärarutbildningar

# **Planerade fysiska aktiviteter på fritidshemmet**

**En dokumentanalys om vad, hur och varför  
fritidslärare planerar för fysiska aktiviteter**

**Camilla Ivarsson**

**Författare**

Camilla Ivarsson

**Titel**

Fysiska aktiviteter på fritidshemmet – En dokumentanalys om vad, hur och varför fritidslärare planerar för fysiska aktiviteter.

**Engelsk titel**

Physical activities at the leisure center – A document analysis on what, how, and why teachers plan for physical activities.

**Handledare**

Thomas Clementson

**Bedömande lärare**

Hilma Holm

**Examinator**

Sara Lenninger

**Abstrakt**

I denna studie samlades pedagogiska planeringar in med syfte att undersöka på vilket sätt de didaktiska aspekterna framträder i planeringsunderlaget för fysiska aktiviteter.

Fritidslärarna behöver planera för att ge eleverna ett större inflytande över sina fysiska aktiviteter. Eleverna behöver en variation av styrda och frivilliga aktiviteter och de ska vara kopplade till elevernas intresse och behov. När fritidslärarna aktivt deltar eller aktivt uppmuntrar eleverna verbalt ökar deras motivation för fysiska aktiviteter enligt vetenskapliga studier.

Metoden i studien grundar sig i kvalitativa metoder i form av en dokumentanalys där informanterna delade med sig av för dem relevanta planeringar. I analysen av dokumenten användes en riktad innehållsanalys där syftet var att utveckla och validera en redan existerande teori, med det menas att studiens utgångspunkt härleder från tidigare forskning.

Resultatet analyserades genom den didaktiska triangeln där tre centrala delar studerades, innehållet, läraren och eleven där dessa tre delar påverkar undervisningen på olika sätt.

Studiens resultat visar på att lekar, redskapsbanor och bollekar var de aktiviteter som framträdde mest i planeringarna. Det framgick även att fysiska aktiviteter inte alltid handlar om att vara just aktiv, utan fritidslärarna nämner bland annat samarbete, ta hänsyn till varandra och elevernas egna ansvar vid olika aktiviteter som viktiga delar. Fritidslärarna behöver ge eleverna större utrymme för inflytande och de behöver också lägga mer tid på att utvärdera både i arbetslaget och med eleverna.

### **Ämnesord**

Fysiska aktiviteter, fritidshem, pedagogisk planering, lärare i fritidshem, dokumentanalys.

**Author**

Camilla Ivarsson

**Title**

Physical activities at the leisure center – A document analysis on what, how, and why teachers plan for physical activities.

**Supervisor**

Thomas Clementson

**Assessing teacher**

Hilma Holm

**Examiner**

Sara Lenninger

**Keywords**

Physical activities, leisure time centres, pedagogical planning, teachers in leisure time centres, document analysis.

# Innehåll

<b>1 Inledning</b> .....	<b>7</b>
1.1 Bakgrund .....	8
1.1.1 Barn eller elev .....	8
1.1.2 Elevinflytande .....	9
1.1.3 Fritidslärare .....	9
1.1.4 Fysisk aktivitet .....	9
1.1.5 Pedagogisk planering .....	10
1.2 Syfte och frågeställningar .....	11
<b>2 Forskningsöversikt</b> .....	<b>11</b>
2.1 Tidigare forskning .....	12
2.1.1 Betydelsefulla vuxna .....	12
2.1.2 Utevistelse .....	14
2.1.3 Rastverksamhet .....	16
2.1.4 Elevinflytande .....	16
2.2 Teoretisk utgångspunkt .....	17
2.2.1 Didaktik .....	18
2.2.2 Didaktisk triangel .....	18
<b>3 Metod</b> .....	<b>20</b>
3.1 Metod för datainsamling .....	20
3.2 Urval .....	21
3.3 Genomförande .....	22
3.4 Analysmetod .....	23
3.5 Etiska aspekter .....	26
<b>4 Resultat</b> .....	<b>27</b>
4.1 Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? .....	28
4.2 Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter på fritidshemmet? .....	29
4.3 Varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet? .....	32
<b>5 Sammanfattande analys av resultatet</b> .....	<b>34</b>
<b>6 Diskussion</b> .....	<b>37</b>
6.1 Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? .....	37
6.2 Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? .....	39
6.3 Varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet? .....	40

<b>7 Slutsats</b> .....	<b>42</b>
<b>8 Metoddiskussion</b> .....	<b>43</b>
<b>9 Vidare forskning</b> .....	<b>44</b>
<b>10 Referenser</b> .....	<b>45</b>
<b>11 Bilagor</b> .....	<b>49</b>
Bilaga 1 Missivbrev .....	49
Bilaga 2 Exempel på en pedagogisk planering .....	51
Bilaga 3 Kodningsschema Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?.....	52
Bilaga 4 Kodningsschema Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter på fritidshemmet?.....	54
Bilaga 5 Kodningsschema Varför planerar de för fysisk aktivitet? .....	56

# 1 Inledning

I denna studie utforskas pedagogiska planeringar vars innehåll handlar om planerade fysiska aktiviteter. Att vara fysisk aktiv har en positiv påverkan på oss, det visar flera studier där bland annat Folkhälsomyndigheten, (FHM 2021) granskat hur fysiska aktiviteter i skolan kunde påverka barn och ungas psykiska hälsa. Sammanfattningsvis förhöjdes barnens psykiska välbefinnande och det skapades en större motståndskraft och anpassningsförmåga vid svårigheter och färre fick problem med ångest. Barnen i studien jämfördes med andra barn som ej ingick i studien (Folkhälsomyndigheten, 2021). Även Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2021) har studerat ämnet som visar att vara fysiskt aktiv ökar bland annat barnens kondition och muskelstyrka men visar även på förbättrade skolprestationer, ökad självkänsla och minskade symtom på depression. Berg et al. (2021) studie visade på att sambandet mellan fysiska aktiviteter och skolprestationer var starka hos barn upp till 13 års ålder. Resultaten är intressanta att studera utifrån ett skolperspektiv då det påverkar elevernas psykiska hälsa på ett positivt sätt.

Vetenskapliga studier visar på att när vuxna överför normer och värden ökar elevernas möjlighet till fysiska aktiviteter och bidrar då till en ökad motivation att röra på sig, (Högman et al, 2019).

Genom att studera pedagogiska planeringar kopplat till fysiska aktiviteter ges möjligheten att se hur fritidslärarna innehållsmässigt ger eleverna chansen till fysisk aktiva på fritidshemmet. Studien fokuserar på planeringarnas innehåll och vilka didaktiska aspekter som framträder i dem.

När fritidslärarna planerar undervisningen ska de utgå från Läroplanen för grundskola, förskoleklassen och fritidshemmets, Lgr 22, (Skolverket, 2022a) första, andra och fjärde kapitel. Planeringarna är en del av det systematiska kvalitetsarbetet (SKA) som varje fritidshem ska göra enligt skollagen (2010:800). Ett väl fungerande systematiskt kvalitetsarbete främjar elevernas utveckling och

lärande (Skolverket, 4 december 2023). Planeringarna ger både fritidslärare och vårdnadshavare en inblick i vad eleverna lär sig på fritids och på vilket sätt det är kopplat till läroplanen, (Skolverket, 2022a).

Fritidshemmet är en komplex verksamhet där det inte är tillräcklig att den planeras utifrån vad fritidslärarna tycker att eleverna behöver. Fritidslärarna ska enligt Lgr 22 (Skolverket, 2022a) ha med eleverna i processen, det kan de göra genom att ge eleverna möjlighet att få ha inflytande över verksamhetens pedagogiska planeringar. Det kan ske genom exempelvis fritidsråd, önskelåda eller att göra eleverna delaktiga i planering och utförande.

Då syftet med studie är att undersöka på vilket sätt de didaktiska aspekterna framträder i planeringsunderlag för fysiska aktiviteter blir ovanstående studier intressant att studera då verksamheten enligt skollagens 5§ (2010:800) ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Det betyder att fritidslärarna behöver vara uppdaterade på den senaste vetenskapen för att utveckla undervisningen. I fysiska aktiviteter kan det medföra att eleverna får möjlighet att ta del av nya forskningar som exempelvis gynnar deras psykiska hälsa.

## **1.1 Bakgrund**

Bakgrunden till studie grundar sig i fritidshemmet uppdrag där det ska säkerhetsställa en god kvalitet genom att planera, följa upp, dokumentera och utveckla undervisningen, (skollagens, 2010:800). Det ska ske på ett sätt där eleverna stimuleras till utveckling och lärande samt erbjuds en meningsfull fritid (Skolverket, 2022a). Studien grundar sig även i Världshälsoorganisationen, WHO (2020) uppgifter om att endast 19% av världens ungdomar uppfyller rekommendationer om 60 minuters fysiska aktivitet om dagen. I Sverige är ca en miljon elever inskrivna i ett fritidshemmen (Skolverket, 2022b), därför finns möjligheten att erbjuda eleverna hälsofrämjande arbeten.

### **1.1.1 Barn eller elev**

I denna studie nämns barn som elever då alla barn som går på fritidshem benämns



som elever i LGR22 (Skolverket, 2022a). När jag refererar till tidigare forskning använder jag mig av det begrepp som studien hänvisar till därför kommer vissa avsnitt att blanda barn och elev.

### **1.1.2 Elevinflytande**

I LGR 22 (Skolverket, 2022a) ska fritidslärarna erbjuda eleverna en meningsfull fritid där de ges möjlighet att utveckla och få erfarenheter av olika slag som kan vara betydelsefulla för deras fortsatta liv. För att eleverna ska känna en meningsfullhet är det viktigt att de får ha inflytande och ta ansvar. Elevernas inflytande ska öka med åldern och mognad.

När fritidslärarna planerar behöver de utgå från elevernas intresse och önskemål. Ett sätt att fånga upp dessa intresse och önskemål kan vara att låta eleverna berätta om sina erfarenheter, tankar och idéer genom fritidsråd eller enskilda samtal. För att undervisningen ska utvecklas behöver fritidslärarna ha med sig eleverna i arbetet (Holmberg, 2021). Enligt Skolverket (2023) blir eleverna mer engagerade och tar mer ansvar när de har inflytande över sin undervisning. Både i skollagen (SFS 2010:800) och LGR22 (Skolverket, 2022a) står det tydligt att eleverna ska ges utrymme för inflytande över sin utbildning.

### **1.1.3 Fritidslärare**

I denna studie benämns fritidslärare och då menas lärare som har en äldre eller en yngre högskoleutbildning.

### **1.1.4 Fysisk aktivitet**

I denna studie benämns fysisk aktivitet som aktiviteter där elevernas muskler producerar rörelse som kräver energi, (WHO, 2020). Det omfattar all muskelaktivitet som promenader, cykling, springa, hoppa, dansa, yoga och lekar där kroppen är fysiskt aktiv. Aktiviteterna bör vara måttlig till kraftig intensitet med inslag av aerob träning, där eleverna ska orkar vara aktiva under en längre tid, (WHO, 2020).

### 1.1.5 Pedagogisk planering

En pedagogisk planering är en matris eller modell som används som stöd för att planera undervisningen (Lager & Brännberg, 2022). I denna studie används en pedagogisk planering som ett arbetsverktyg som hjälper till att koppla ihop läroplanen med aktiviteterna i verksamheten. En pedagogisk planering visar på vad det är som eleverna förväntas lära sig.

Genom att synliggöra aktiviteten tydliggörs även fritidshemmets uppdrag och visar upp verksamhetens meningsfullhet. Med en pedagogisk planering kan verksamheten systematiskt utvärderas för att utvecklas, detta förväntas fritidslärarna göra tillsammans med eleverna genom att inventera deras behov och intresse (Holmberg, 2021). Lager och Brännberg (2022) anser att en pedagogisk planering inte enbart behandlar innehållet i verksamheten utan även de diskussioner arbetslaget har kring arbetssätt och förhållningssätt.

Vid planeringar behöver fritidslärarna förhålla sig till olika styrdokument där LGR22, (Skolverket, 2022a) är den grundläggande, men även barnkonventionen (UNICEF Sverige, 2021) och skollagen (SFS 2010:800) ska användas. I kapitel 4 i LGR22, (Skolverket, 2022a) beskrivs fritidshemmets uppdrag där det bland annat står om olika förmågor som eleverna ska tränas i. Att ”röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande” (Skolverket, 2022a, sid. 27), är en av förmågorna. Att röra sig allsidigt förklaras i *Fritidshemmet ett kommentarmaterial till läroplanens fjärde del* (Skolverket, 2022c) där eleverna utvecklar rörelseförmågan, uthålligheten, koordinationen och skapar glädje genom att få röra på sig. Det kan eleverna göra genom exempelvis olika lekar, springa, hoppa och klättra (Skolverket, 2022c).

En pedagogisk planering ska bland annat svara på tre av didaktikens huvudfrågor.

1. *Vad som ska läras ut?* (Pihlgren, 2017). Alltså innehållet och målet med undervisningen. Det kan bland annat vara innehållet i LGR22 (Skolverket, 2022a).

2. *Hur ska det läras ut?* Hur eleverna lär sig och hur det skapas förutsättningar för ett lärande (Jensen, 2017)
3. *Varför det är viktigt?* Varför just detta innehåll? Och hur vi kan motivera eleverna att lära sig just detta. (Pihlgren, 2017).

Inte bara svaren på de tre didaktiska frågorna är tillräckliga för att få till en lämplig och relevant planering. Undervisningen behöver även dokumenteras och utvärderas för att den vidare ska kunna utvecklas.

En pedagogisk planering kan innehålla följande: Vilken aktivitet ska göras. För vilka? När den ska utföras. Aktivitetens syfte. Det centrala innehållet från kapitel fyra. Fritidslärares roll. Mål. Metod/metoder och utvärdering. En utförlig pedagogisk planering hittar ni i bilaga 2.

## 1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka på vilket sätt de didaktiska aspekterna framträder i planeringsunderlag för fysiska aktiviteter.

- Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?
- Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?
- Varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet?

## 2 Forskningsöversikt

Vid sökandet av tidigare forskningsartiklar har följande sökord använts, ”fysiska aktiviteter”, ”fritidshemmet” och ”planeringar” i olika kombinationer och ensamma sökningar. Sökningar har skett på DiVa portalen, Google Scholar, Högskolan Kristianstads databaser och SwePub. Det var svårt att hitta relevant forskning inom det valda ämnet planerade fysiska aktiviteter på fritidshem. De forskningar som fanns var gjorda i grundskolor eller förskolor. Jag valde istället att dela upp sökningarna, forskning kring fysiska aktiviteter, forskning kring fritidshem och forskning kring planering. Då inte heller detta ledde till större framgång började jag leta forskning runt förskolan. Där fanns lite och i tidigare

forskning som det kan läsas om är flera studierna gjorda i den amerikanska motsvarigheten till vår förskola. Genom att ta hjälp av andras examensarbeten, avhandlingar och vetenskapliga artiklar hittades flera relevanta artiklar i deras referenslistor.

## **2.1 Tidigare forskning**

I detta avsnitt presenteras tidigare forskning som är relevant för studien, den utgår både från syftet och forskningsfrågorna. Forskningarna ger svar på olika didaktiska aspekter och kan svara på didaktikens tre huvudfrågor, vad? hur? och varför? Genom olika forskningar som pekar på elevernas önskan om att själva få ha inflytande över sitt sätt att vara fysisk aktiv, det står i direkt relation till läroplanen som fritidslärarna i denna studie utgår från när de planerar. Tidigare forskning och denna studie kopplas även ihop via betydelsefulla vuxna där barnen i studien påpekar att de vuxna har stor betydelse för deras möjligheter att vara fysisk aktiva. När lärarna planerar för fysisk aktivitet är det positivt om de planerar där de själva kan aktivera sig tillsammans med eleverna.

Den tidigare forskningen är uppdelad i olika kategorier som påträffades i artiklarna och utgör en grund för presentationen.

### **2.1.1 Betydelsefulla vuxna**

I Högmans et al. studie (2019) nämner barnen vuxna som är betydelsefulla för dem. Inom ramen för betydelsefulla vuxna finns lärare, tränare och vårdnadshavare. De vuxna sätter ramar för när, var och hur ofta deras fysiska aktiviteter ska utföras. Vuxna skapar både möjligheter och hinder för barnen att vara fysiskt aktiva. Barnen känner sig begränsade i vad de kan göra i de vuxnas frånvaro eller när de får ta egna beslut. Deltagarna i Copeland et al. (2012) studie menar att det är vuxna som hämmar barnens fysiska aktivitet när de väljer att inte aktivt delta. Många deltagare påstår att kollegor valde att umgås med andra vuxna eller titta på sin mobil istället för att vara aktiva med barnen. Det är inte av en slump att just vuxnas användande av mobiltelefoner och deras inaktivitet i

eleverna nämns i studien då det finns många vuxna som ofta ses inaktiva under rasterna. De deltar och bidrar föga till elevernas möjlighet till rörelse då det ofta prioriterar de kollegiala samtalen.

Barnen beskriver tillfällena då vuxna motiverar dem till fysisk aktivitet, genom att erbjuda dem aktiviteter (Högman et al., 2019). I denna studie erbjöd fritidslärarna eleverna olika typer av fysiska aktiviteter, de fick ta del av olika områden så som dattlekar, bollekar, redskap och dans. På så sätt fanns olika motivationsfaktorer där flertalet elever kunde hitta sitt sätt att vara aktiv. Johansson och Södermans (2023) studie beskriver fritidslärarna sitt planerade uppdrag som en kompletterande verksamhet till hemmet, det som inte eleverna får hemma ska fritidshemmet ge, därför erbjuder personalen olika typer av fysiska aktiviteter i idrottshallen. Aktiviteter som eleverna önskar mest är olika dattlekar och bollekar som eleverna upplever som fartfyllda aktiviteter. Barnen i Högman et al. (2019) studie berättar att de får avstå aktiviteter då vårdnadshavarna inte alltid har möjlighet att köra dem till och från aktiviteten, de nämner även familjens ekonomi som ett hinder. För att slippa denna segregation skulle föreningslivet kunna flytta närmare staden/orten och ge dessa elever möjligheten att få ta del av ett aktivt föreningsliv. Fritidshemmet kan också bjuda in föreningar som ej representeras i staden/orten där fritidshemmet befinner sig, exempelvis att basketklubben får komma och visa upp sin verksamhet och att fler då får möjligheten att prova på sporten.

Barnen i Högman et al. (2019) studie gillar då de vuxna engagerar sig i aktiviteterna och utvecklar redan befintliga lekar till något nytt och spännande. Detta engagemang från fritidslärarna lyfts fram i en pedagogisk planering, där eleverna får möjlighet att vara delaktig i utvecklandet av regler och på så sätt även ges möjlighet till inflytande. Högman et al. (2019) menar också att de fysiska aktiviteterna behöver organiseras utifrån barnens intresse och villkor. De vuxna behöver tänka mindre idrott och se mer på hur barnen hittar egna sätt att röra på sig (Högman et al., 2019). Att erbjuda olika valmöjligheter eller att ha fritt val i

idrottshallen kan ge eleverna möjlighet att själva bestämma på vilket sätt de ska vara fysiskt aktiva och då ge de bästa möjliga förutsättningar att röra på sig. Eleverna kan involveras genom att få ha ansvaret över innehållet av fysiska aktiviteter.

Flera studier kan kopplas till vuxnas engagemang med eleverna kring fysiska aktiviteter där bland annat Weaver et al. (2014) studerade fyra afterschool program i Amerika med avsikten att se om elevernas motivation kring fysiska aktiviteter ändras genom att förändra personalens beteende. Resultatet visade att när 10,4% av personalen ökade sin fysiska aktivitet tillsammans med barnen, uppmuntrades även barn till att vara mer fysisk aktiva. När vuxna engagerar sig skapas det fler aktiva elever och de får då möjlighet att skapa en nyfikenhet och intresse att vara fysisk aktiv. Det bidrar även till minskandet av psykisk ohälsa. En tidigare studie med Weaver et al. (2013, refererad i Weaver et al. 2014)) fann att när de vuxna aktiverar sig i aktiviteten ökade elevernas medverkan, 11,5% fler pojkar och 4,7% fler flickor deltog. I en tredje studie fann Huberty et al. (2013, refererad i Weaver et al. 2014)) att 20,6% fler flickor deltog i den fysiska aktiviteten när personalen verbalt uppmuntrade dem till det. Dessa amerikanska studier visar på hur viktigt det är med vuxnas engagemang kring eleverna och deras fysiska aktiviteter. Vuxnas engagemang kan bidra till att skapa rätt förutsättningar för eleverna att få röra på sig.

### **2.1.2 Utevistelse**

I Palmer et al. (2017) studie där 87 barn i förskoleåldern deltog jämförs två olika aktivitetsmöjligheter. 40 barn deltog under fri lek utomhus medan 47 deltog i planerade fysiska aktiviteter två gånger i veckan i 30 minuter under en 12 veckorsperiod. Resultatet visar att barnen som ingick i den planerade fysiska aktiviteten tillbringade nästan dubbelt så mycket tid för hälsosammare fysiska aktiviteter än vad gruppen som hade fri lek gjorde. Kopplas denna forskning ihop med Weaver et al. (2013, refererad i Weaver et al. 2014)) och Huberty et al.

(2013, refererad i Weaver et al. 2014)) visar den på det viktiga i vuxnas engagemang kring elevernas fysiska aktiviteter.

Palmer et al. (2017) menar att planerade fysiska aktiviteter påverkar barnens hälsa på ett mer positivt sätt än vad den fria leken gjorde. Den fria leken handlar inte enbart om att vara aktiv utan förknippas även med andra saker som att klättra i träd, leka i sandlådan, gunga eller spela spel etcetera. Därför når inte heller eleverna upp till samma möjlighet att vara aktiv under den fria leken. Däremot om den fria leken planeras i en idrottshall finns chansen att eleverna rör sig på ett naturligt sätt än om de skulle ha fri lek utomhus. Då idrottshallen med sin rymd och material uppmuntrar till rörelse. Vidare förklarar Palmer et al. (2017) att barnen inte får berövas den fria leken utomhus men att genom den planerade verksamheten kan förskolelärarna hjälpa barnen att uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet (Palmer et al., 2017). Även Weaver et al. (2015) menar att om barnen ska uppnå rekommendationerna behöver de erbjudas lika mycket fri lek som högkvalitativa roliga organiserade fysiska aktiviteter. Weaver et al. (2015) studie visade även att den fria leken genererade mindre rörelse. Även om barnen rör sig på ett naturligt sätt används olika aktivitetsnivåer men som inte ger samma intensitet, vissa uppnådde de rekommenderade 60 minuterna medan andra istället valde andra aktiviteter som resulterar i mindre rörelse. I Johansson och Södermans (2023) studie upplever fritidslärarna att det är utomhus som barnen stimuleras till rörelse och fysiska aktiviteter. Barnen i Högmans et al. (2019) menade att skolgården både främjar och sätter hinder för dem att vara aktiva. Utformningen av skolgården är avgörande, en liten skolgård förknippade de med att det inte finns något att göra medan en större skolgård erbjuder större variationsmöjligheter. Högman et al. (2019) anser att en miljö som skapar nyfikenhet främjar barnens proximala processer.

De pedagogiska planeringarna i denna studie uttrycker fritidslärarna genom att hänvisa till läroplanen att eleverna ska vistas ute i olika väder och olika årstider. Men i Copeland et al. (2012) studie ser forskarna ogynnsamt vädret som ett hinder

för barnen att vara fysiskt aktiva utomhus. Oftast är det vuxna som sätter hinder för barnen att vara ute och tillämpa fysiska aktivitet. Många gånger handlar det inte om att eleverna önskar att få gå in utan det är fritidslärarna som uppmanar eleverna att springa in vid eventuella regnskurar. Det är inte ovanligt att planerade fysiska aktiviteter utomhus ändras eller ställs in om vädret missgynnar aktiviteten. Även är det vuxna som bestämmer hur länge barnen ska vara ute och även då sätter hinder för hur länge de kan vara aktiva. Flera andra aspekter väger in som de vuxnas egna åsikter och åkommor som allergier, övervikt är möjliga hinder för att uppmuntra barnen till fysiska aktiviteter (Copeland et al. 2012). Förklaringar som handlar om materiella saker kan också förekomma, som att eleverna inte har rätta kläder med sig eller att det inte finns tillräckligt med plats där elevernas blöta kläder kan förvaras.

### **2.1.3 Rastverksamhet**

I Johanssons och Södermans (2023) studie lyfter de bland annat den planerade rastverksamheten som ett betydelsefullt uppdrag för fritidslärarna.

Rastverksamheten ligger inom fritidshemspedagogikens profession, det är en konkret arbetsuppgift som fritidslärarna är stolta över och som även är gynnsamt för barnens fysiska förmåga. Rastverksamheten benämns som något positivt där antalet konflikter och stillasittandet minskat som följd av fritidslärarnas insatser. Genom att erbjuda rastaktiviteter skapas en trygghet och tillhörighet till engagerad personalen. Det skapar också tillfällen för elever som inte är inskrivna i ett fritidshem att vara aktiva.

### **2.1.4 Elevinflytande**

Barnen i Högmans et al. (2019) avhandling gillar inte organiserade aktiviteter som bollsporter. Bollsporter exempelvis fotboll är förknippat med att vinna vilket såklart skapar konflikter, vilket medför att elever istället väljer bort den aktiviteten. Däremot om vuxna engagerar sig i matchen och inte bara står och tittar på skulle eventuellt även bollsporter vara mer intressant från ett elevperspektiv. Barnen i Högmans et al. (2019) avhandling förknippar rörelse med



något som är roligt som exempelvis att leka. Barnen intresserar sig mer för att själva få bestämma över sin tid och hitta egna rörelseaktiviteter som att leka, hoppa studsatta eller promenera. Fri lek förknippas även med andra aktiviteter än att vara aktiv. Genom att planera in fri lek med utgångspunkt i rörelse, där eleverna själva får bestämma på vilket sätt de ska vara aktiva genererar både rörelse och fritt val. Barnen i Högmans et al. (2019) avhandling uppskattar tiden på fritidshemmet när de själva får bestämma över sin tid, fritt val. Under fritt val får barnen själva bilda grupper och även bestämma vilken fysisk aktivitet de själva vill göra.

Barnen i Elvstrands och Närvänens (2016) studie menar att aktiviteterna ska vara frivilliga och att de ogillar att bli tvingade till att vara med. De nämner de fasta rutinerna som utomhusrast, planerade aktiviteter och mellanmål som en begränsning och önskar att få ett större inflytande och en större frihet över att själva få bestämma över när och var de ska göra aktiviteterna. Barnen menar att de ”aldrig får leka i fred”. Barnen anser att utomhusrasten på fritids är obligatorisk och de gärna även ska få bestämma över den.

## 2.2 Teoretisk utgångspunkt

I detta kapitel presenteras den teoretiska utgångspunkten som används i empirin. Forskningsstudien utgår från ett didaktiskt perspektiv. Didaktik handlar om undervisningsläran, vad som påverkar undervisningen och dess innehåll som exempelvis, planering, metod, utvärdering och bedömning. Didaktiken ställer sig frågorna vad som ska läras, hur och varför (Pihlgren, 2017).

Genom planeringarna går det inte att läsa av eller tolka informanterna utifrån vad de säger, vilket i sin tur leder till att andra teoretiska perspektiv inte är lika lämpliga. Då forskningsfrågorna lyfter fram de didaktiska frågorna blev det didaktiska perspektivet relevant i studien.

### 2.2.1 Didaktik

Begreppet didaktik kommer av det grekiska ordet för visa. I detta sammanhang kopplas det att något ”visas på eller peka på något för någon” (Wahlström, 2022, sid 129). Fritidshemmet ska tillsammans med skolan överföra samhällets grundläggande värden till eleverna. Den utbildning fritidshemmen erbjuder eleven ska bland annat vila på en demokratisk grund och fostra dem till ansvarstagande individer, de ska förberedas inför det som möter dem senare i livet (Lindström & Pennlert, 2022). Då samhällsbehoven förändras över tid är det fritidslärares uppgift att utveckla undervisningen för att passa in där samhället befinner sig.

### 2.2.2 Didaktisk triangel

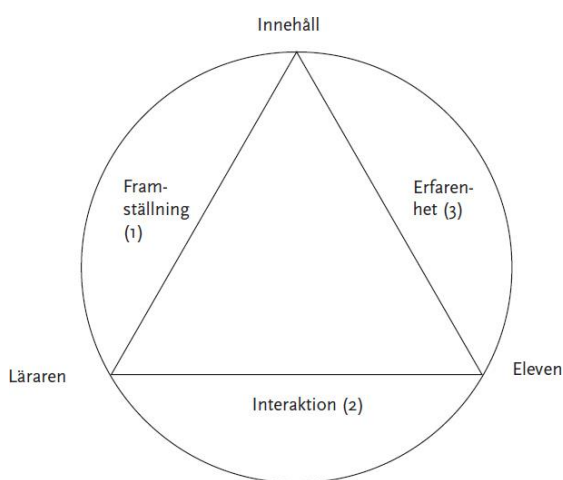
I den didaktiska triangeln finns tre centrala relationer, innehållet, läraren och eleven och dessa tre påverkar undervisningen på olika sätt. Innehållet är placerat högst upp i triangeln då eleverna socialiseras in i vårt samhälle genom innehållet i vår undervisning (Wahlström, 2022). Här beskrivs vad läraren ska lära ut.

Eleven - lärare finns i ett varsitt hörn längst ner i triangeln. Dessa två kommunicerar genom interaktion, alltså samspelet mellan lärare och elev. Wahlström (2022) benämner det som kommunikativ didaktik där både elever och lärare deltar. I interaktionen ska eleverna involveras genom kommunikation från både fritidslärare och elever där båda parterna deltar. För att fysiska aktiviteter ska bli meningsfulla för eleverna behöver planeringarna utgå från deras behov, intresse och delaktighet dessa beskrivs i interaktionen.

Förhållandet lärare-innehåll handlar om hur läraren hanterar innehållet.

Tolkningen som sker i diskussionen kring lärare-innehåll utgår från fritidslärares kunskaper i ämnet och om hur de omarbetar innehållet för att passa elevgruppen. Detta förhållande benämns som framställning. Exempel på framställning kan var kopplingarna till styrdokumentet, LGR22 (Skolverket, 2022), barnkonventionen (UNICEF Sverige, 2021) och skollagen (SFS 2010:800) för fysiska aktiviteter och rörelse.

I eleven-innehåll tas elevens bildning form genom elevernas förståelse av innehållet (Wahlström, 2022). Erfarenheten handlar om elevernas relation till fysiska aktiviteter och deras kunskaper i ämnet. När eleverna möter innehållet i fritidshemmet ges de fortlöpande möjligheter att utforska världen och sig själva som kan generera en utveckling av intresset för fysiska aktiviteter (Wahlström, 2022).



Figur 1.0 Didaktisk triangel, (Wahlström, 2022).

När fritidslärarna planerar innehållet på fritidshemmet ska det finnas en pedagogisk planering med mål för verksamheten och som utgå från elevernas behov, intressen och erfarenheter. I en pedagogisk planering ska didaktikens tre huvudfrågor, vad, hur och varför vara synliga. Genom dessa tre frågor kan jag få svar på de tre forskningsfrågor som ställs i denna studie. Genom den didaktiska triangeln åskådliggörs olika val som fritidsläraren ska ha med sig i planeringarna.

När det empiriska materialet samlats in och ska sammanställas kommer analysen utgå från det teoretiska perspektivet och mina forskningsfrågor. Inledningsvis kommer följande frågor att letas efter.

I *erfarenheten* möter eleverna innehållet och ges det möjlighet att utforska världen genom att de skapar ett intresse av fysiska aktiviteter. Här kommer jag leta efter vilka aktiviteterna som fritidslärarna planerat, det kan handla om olika dattlekar,

redskapsgymnastik och bollsporter etcetera. Är det någon aktivitet som förekommer mer än andra? Erfarenheten svarar i denna studie på vad frågan, vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?

Genom *interaktionen* kommer det letas efter kopplingar till elevernas behov, intresse, delaktighet och om aktiviteterna är pedagogstyrda eller elevstyrda? Även vilken miljö aktiviteterna utgår från, inomhus, utomhus eller i närområdet. Interaktionen svarar i denna studie på hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?

Genom *framställningen* sökes det efter vilka kopplingar fritidslärarens har gjort till gällande styrdokument, LGR 22 (Skolverket, 2022), barnkonventionen (UNICEF Sverige, 2021) och skollagen (SFS 2010:800), denna del svarar på varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet?

### **3 Metod**

I metodkapitlet beskrivs den metod som används för att samla in data till studien. I föreliggande studie användes kvalitativ dokumentanalys där avsikten var att titta på innehållet i pedagogiska planeringar och analysera det. Först beskrivs vilken metod som används i studien. Vidare beskrivs urvalsprocessen, genomförandet, hur materialet har analyserats och till sist vilka etiska övervägande som gjorts.

#### **3.1 Metod för datainsamling**

I föreliggande studie föll metodvalet på kvalitativ dokumentanalys. Metoden bedömdes vara lämplig då pedagogiska planeringar samlades in och som senare analyserades genom ett analyschema. Att göra ett analyschema var nödvändigt då det på ett överskådligt sätt får tydlighet i svaren på forskningsfrågorna. Varje frågeställning analyserades var och en för sig och skrevs in i ett schema som senare var utgångspunkt i resultatredovisningen. Vid en dokumentanalys ska innehållet beskrivas men även skillnader (Stukát, 2011).

Dessvärre försvårar dokumentanalysen möjligheten till följdfrågor som kan uppstå vid analysen och då få en djupare förståelse av planeringarna. Istället tolkades planeringarna på det sätt som var förknippade med mina erfarenheter.

Christoffersen och Johannessen, (2022) beskriver dokument som en skriftlig källa som både finns som offentliga och privata. I ett utbildningsvetenskapligt sammanhang kan dokument vara läroplaner, kursplaner eller pedagogiska planeringar (Patel & Davidsson, 2019).

I en kvalitativ dokumentanalys kan både bilder och ord används (Denscombe, 2018). I denna studie användes dokumentanalys i form av nedtecknade ord från dokument, pedagogiska planeringar. Genom kvalitativa data går det att få fylliga och detaljerade beskrivningar (Christoffersen & Johannessen, 2022).

Patel & Davidsson, (2019) skriver att vid en dokumentanalys är det viktigt att inte bara välja ut material som stöder sina egna teorier, vilket kan skapa en falsk bild av analysen.

### 3.2 Urval

I studiens urval efterfrågades fritidslärare med utbildning inom fritidshemspedagogiken, då dessa enligt lag är behöriga att undervisa i fritidshem (Behörighetsförordningen, 2011).

Studien utgick från ett bekvämlighetsurval där tillgängliga informanter valdes ut (Denscombe, 2018). I ett första skede skickades förfrågan ut till personer som fanns i min närhet genom ett inlägg på min Facebook sida. Samtidigt skickades även en förfrågan ut i Facebookgruppen *informanter till examensarbete grundlärare mot fritidshem* för att hitta fler deltagare. Senare gjordes ett nytt bekvämlighetsurval för att få in fler planeringar, denna gång till medlemmar i Facebookgruppen *Fritidspedagog - världens bästa yrke!* För att få en relevans i studien utgick jag från minst tio planeringar. Patel & Davidsson, (2019) menar att

antal planeringar som behövs beror dels på frågeställningarna och på hur lång tid forskare har på sig. Därför kändes minst tio planeringar som rimligt.

Trots dessa försök saknades det några planeringar och jag började söka mig till UNIKUM<sup>1</sup>, där valde jag slumpmässigt ut planeringar som namngetts som rörelse eller fysiska aktiviteter, det var också viktigt att planeringarna var kopplade till Lgr22 (Skolverket,2002). Dessa skrevs ut och analyserades på samma sätt som de inskickade planeringarna.

Fördelen med bekvämlighetsurvalet i denna studie var att informanterna inte behöver anstränga sig att svara på frågor utan det räckte att de skickade in deras befintliga pedagogiska planeringar. En annan vinst var möjligheten att få in planeringar som sträckte sig över stora delar av landet.

Informanterna som deltog fick information om att skicka in pedagogiska planeringar som handlade om fysiska aktiviteter. Informanterna valde själva ut vilka planeringar som de ansåg var lämpliga för studien. Konsekvensen är också just den faktorn att informanterna själva skickade in planeringar och som de ansågs vara lämpliga, det kan även bli så att planeringarna inte går att analysera på det vis så det passar studiens syfte och frågeställningar. Andra konsekvensen var möjligheten att få svar på frågor som uppstår då informanterna endast har blivit ålagda att skicka in sina planeringar och på så vis inte var tillgängliga för följdfrågor. Istället fick planeringarna tolkas utefter den erfarenhet som jag som författare besitter, därför har denna studies synvinklar påverkats av mig som författare.

### 3.3 Genomförande

Den första kontakten togs genom min Facebooksida. Där några av mina vänner taggade några av sina vänner som var relevanta för studien. Genom det fick jag tre

---

<sup>1</sup> En digital lärplattform för och med lärare.

olika planeringar. För att få informanter som täckte mitt behov på minst tio planeringar skickades en förfrågan om deltagande ut i Facebookgruppen *informanter till examensarbeten grundlärare mot fritidshem*, där jag erhöll två till informanter. För att säkerhetsställa en validitet i studien behövdes minst fem informanter till. Vad som är rimligt beror på problemställningen och hur lång tid som finns för att samla in materialet (Patel & Davidsson, 2019). För att få in fler pedagogiska planeringar skickades en ny förfrågan ut denna gång i Facebookgruppen *fritidspedagog - världens bästa yrke!* Genom gruppen kom det in ytterligare sex planeringar. Några av informanterna hänvisade sina planeringar till UNIKUM, där de hämtades gratis. Till de informanter som visade intresse att delta i studien skickades ett missivbrev (Bilaga 1) ut genom Messenger<sup>2</sup>. I missivbrevet (Bilaga 1) kunde informanterna ta del av den information som behövde för att delta i studien. När informanten läst missivbrevet (Bilaga 1) skickade de planeringen via min e-postadress. Några av de informanter som hänvisade till UNIKUM meddelade var jag kunde hitta planeringarna som jag sedan skrev ut.

I den följd planeringarna kom in numrerade jag dem med 001, 002, 003 etcetera och upp till 013, det antal pedagogiska planeringar som kom in.

### 3.4 Analysmetod

Analysen utgick från aktuella styrdokument som LGR22, (Skolverket, 2022a), Barnkonventionen (UNICEF Sverige, 2021) och skollagen (SFS 2010:800). Analysen utgick även från planeringarnas innehåll där aktiviteten blir en central del men även om det fanns en synlig plan för hur utvärderingen skulle gå till.

Genom att studera empirin, alltså den data och information som samlats in ska forskaren producera teorier som skildrar verkligheten på ett ansenligt sätt,

---

<sup>2</sup> Ett chatverktyg som finns både på dator och i mobiltelefoner.

(Alvehus, 2019). I denna studie användes *abduktion* som ett sätt att relatera teori och empiri. Det är en kombination av *induktiv* och *deduktivt* arbetssätt. Vid ett *deduktivt* arbetssätt använder sig forskaren av hypoteser som prövas mot det empiriska materialet (Alvehus, 2019). Forskaren utgår från allmänna principer och redan existerande teorier och drar slutsatser utefter enskilda företeelser. Forskaren sägs följa bevisandets väg (Patel & Davidson, 2019). Med ett *induktivt* arbetssätt menas att forskaren börjar samla in data utan att ha en teoretisk utgångspunkt utan går från empiri till teori. Slutsatser dras från det specifika till det mer allmänna (Christoffersen & Johannessen, 2022). Vid ett abduktivt arbetssätt sker en växling mellan empirisk och teoretisk reflektion, gå från teori till empirin, (Alvehus, 2019). Patel & Davidson, 2019 menar att ett abduktivt arbetssätt har fördelen att inte låsa forskaren på ett speciellt sätt men menar även att det finns risker där forskarens tidigare erfarenheter kan ha betydelse. Det innebär att forskaren medvetet eller omedvetet väljer studie utifrån sina tidigare erfarenheter. För att få en relevant bild av dokumenten identifierades det först olika teman i den tidigare forskningen, exempelvis utevistelse och elevinflytande. Vidare gick sökandet till de pedagogiska planeringarna där samma utgångspunkter eftersöktes. Fanns det likheter eller skillnader i de olika dokumenten?

Funck och Karlsson (2021) förklarar att analys av dokument sker på olika sätt, *konventionell-, riktad och summerande ansats*. Alla ansatser utgår från koder där ord och meningar valts ut. Det är viktigt att forskaren skapar kodningsschema (Bilaga 3, 4 och 5) som efteråt kan användas för att dra slutsatser. Utan kodningsschema (Bilaga 3, 4 och 5) är risken att analysen sker slumpmässigt och saknar riktlinjer. Andra risker med slumpmässig läsning är att arbetet behöver göras om vid nya upptäckter, vilket kan resultera i att resultat och slutsatser inte stämmer överens med verkligheten.

I denna studie har jag använt mig av riktad innehållsanalys där avsikten var att utveckla eller validera existerande teori, alltså utgick studien från tidigare forskning. Avsikten var att tillföra ytterligare kunskaper till befintlig forskning.



Genom att göra ett kodningsschema (Bilaga 3, 4 och 5) i den tidigare forskningen kunde det senare användas i mitt inkommande material. Kodningsschemat (Bilaga 3, 4 och 5) skapades i ett Worddokument där studiens tre frågeställningarna utgjorde rubriker. Varje planering lästes igenom grundligt och i kronologisk ordning. Där kategoriserades texten i ord och meningar som svarade på frågeställningarna. I frågan vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? antecknades vilka aktiviteter som planerats, som bollsporter, redskapsbana, dans och namn på olika lekar. När alla planeringar avkodats gjordes en sammanfattande kodningsschema (Bilaga 3, 4 och 5) på hur ofta aktiviteterna förekom i planeringarna. Vidare gjorde det likadant på samtliga frågeställningar.

Analysprocessen har gjorts i en kombination av Alvehus (2019) tre grundläggande termer: sortera, reducera och argumentera och Denscombe, 2022 process för analys av dokument i denna studie.

Steg 1: Först numrerades alla tretton planeringarna i den ordning de inkom med nummer 001, 002, 003 etcetera. Därefter lästes alla planeringar igenom två gånger för att få en förståelse av innehållet. Enligt Alvehus (2019) ska sedan materialet kategoriseras utifrån olika teman. Planeringarna kategoriserades vid olika tillfällen allt eftersom nya infallsvinklar framkom.

Steg 2: I detta skede skapades ett kodningsschema (Bilaga 3, 4 och 5) i ett Worddokument där studiens tre frågeställningarna utgjorde rubriker med utgångspunkt i analysen av planeringarna. Planeringarna lästes igenom i kronologisk ordning där varje frågeställning besvarades var för sig där *vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?* först besvarades och sedan *hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?* och till sist *varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet?* I denna del bröts planeringarna ner i mindre delar i form av ord, hela meningar eller stycken (Denscombe, 2018) för att lättare kunna analyseras. Varje forskningsfråga

kodades av var och en för sig, där ett egengjort kodningsschema (Bilaga 3, 4 och 5) gjorts där alla relevanta svar från varje planering skrevs ner.

Steg 3: Enligt Denscombe, (2018) är det i denna del som det sammanfattande avkodningschema presenteras och enligt Alvehus (2019) är det här texten börjar träda fram. När alla tre forskningsfrågor blivit avkodade sammanfattades de i ett nytt kodningsschema (Bilaga 3, 4 och 5) där ett streck utifrån hur många gånger olika lekar, förmågorna och syftet framkom i planeringarna. När kodningsscheman (Bilaga 3, 4 och 5) var färdiga utgick jag från dessa och den tidigare forskningen för att hitta lämpliga vägar i resultat och diskussion. Vissa relevanta data från tidigare forskning passade inte in i kodningsschemat (Bilaga 3, 4 och 5) och empirin då utvecklades nya kategorier som behövdes analyseras om för att hitta nya gemensamma vägar. Ett exempel var studien med fritidslärares ställning till sämre väder att det var ett hinder för elevernas möjlighet till fysiska aktiviteter. Genom att göra en ny avkodning i min empiri fick jag fram annan information som kunde härleda till det.

Alvehus (2019) lägger vikten på att det i analysen finns en hög grad av självständighet. Han menar att det inte räcker att samla in ett intressant material utan det är även viktigt att forskaren säger intressanta saker utifrån materialet. Analysen ska ge läsarna en förståelse av problemet som ska belysas. Alvehus (2019) menar att den metod som används vid analysen ska kunna användas av andra forskare och att det då ska komma fram till samma resultat.

### **3.5 Etiska aspekter**

Vetenskapsrådet (2002) har listat fyra huvudkrav som forskare behöver ha i åtanke vid en forskning. Dessa är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

I samband med att informanterna gett samtycke att medverka i studien skickades ett missivbrev (Bilaga 1) ut. Informanterna upplystes om syftet med studien, vilka villkor som gäller och att deltagandet är frivilligt. I informationskravet ska all

nödvändig information ges som eventuellt skulle kunna påverka informanternas villighet att delta (Vetenskapsråden, 2002).

Uppgifterna kommer inte att lämnas ut för kommersiellt bruk eller andra ickevetenskapliga ändamål utan kommer endast användas i min studie (Vetenskapsrådet, 2002). I konfidentialitetskravet ska författaren förvara informanternas personuppgifter på ett sätt där inga obehöriga kan få tag på dem. I denna studie om fysisk aktivitet på fritidshemmet kommer alla planeringar vara anonyma och därför kommer ingen kunna utläsa vem som lämnat in, informanterna ska känna sig trygga i att lämna in sina planeringar. Studien innehåller inte heller några känsliga uppgifter om enskilda individer därför har ingen behövt underteckna en förbindelse om tystnadsplikt (Vetenskapsråden, 2002).

## 4 Resultat

I detta kapitel presenteras och redovisas materialet som inkommit. Resultatet är kategoriserat och bearbetas utifrån studiens tre frågeställningarna, *Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter på fritidshemmet? Varför planerar de för fysisk aktivitet?* Resultaten är nämnda som 001, 002, 003 också vidare då planeringarna är döpta i den ordning de kom in.

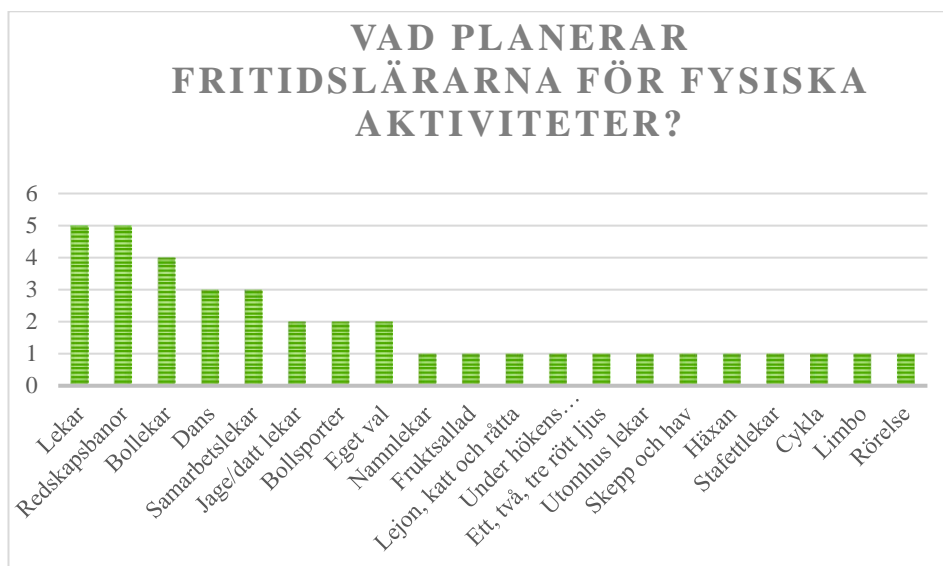
Uppbyggnaden av planeringarna såg ungefär likadant ut. De hade en överskrift som handlade om vilken aktivitet som skulle göras. Det beskrevs också under vilken tidsperiod aktiviteten skulle ske, som en enskild lektion eller ett tema över en längre tid. I planeringarnas början beskrevs varför aktiviteten eller aktiviteterna skulle göras, här kopplades de ihop med LGR22 (Skolverket, 2022a). Flera planeringar hänvisade både till kapitel 2 och 4 i LGR22 (Skolverket, 2022a). Vilket syfte hade fritidslärarna med aktiviteter? Vilka förmågor tränades eleverna i och vilket centralt innehåll behandlades? Vidare förklarades innehållet i aktiviteten, vad som skulle göras, i dessa planeringar nämndes bland annat olika

typer av fysiska aktiviteter som dattlekar, redskapsbanor eller bollsporter. Några planeringar förklarade även elevernas roll i aktiviteten, hur har de varit involverade i processen? Fick de bestämma utefter fritidslärarnas alternativ på aktivitet? Hade de fått önska innehåll? Eller var det eleverna som styrde aktiviteten? I planeringarna ska dessutom fritidslärarnas roll beskrivas, vilka förhållningssätt ska fritidslärarna ha och vem är ansvarig för vad, både innan och efter aktiviteten, ett fåtal planeringar beskrev detta. Planeringarna hänvisade även till var aktiviteten skulle utföras exempelvis utomhus, inomhus, skolgården, idrottshallen eller närområdet etcetera. Flera planeringar beskrev även vilka som skulle hålla i aktiviteten elever eller fritidslärare. Till sist beskrev några hur en utvärdering skulle gå till, om den sker med eleverna direkt efter aktiviteten eller vid ett senare tillfälle, men även hur fritidslärarna själva skulle utvärdera och gå vidare framåt.

#### **4.1 Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?**

Det som förknippas mest med fysiska aktiviteter i studien var lekar. Få planeringar preciserade vilka lekar det handlade om men lekar av olika slag där boll och dattlekar var mest vanliga. Förutom lekarna var redskapsbanor och dans det som var återkommande inslag.

Planeringarna uttryckte ofta att lekarna var kända för eleverna men att fritidslärarna introducerar nya lekar emellanåt för att öka elevernas bibliotek av lekar.



Figur 2.0 De mest planerade aktiviteterna på fritids.

## 4.2 Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter på fritidshemmet?

Fysiska aktiviteter förekom lika mycket inomhus som utomhus. I resultatet framgick det att till största delen var det fritidslärarna som höll i aktiviteterna medan eleverna fick vara med och bestämda utefter förutbestämda aktiviteter som fritidslärarna valt ut. När vuxna styrde aktiviteten blev det oftast dattlekar eller samarbetslekar.

I resultatet framkom det även att aktiviteterna delvis var planerade genom elevinflytande. Oftast handlade elevinflytande om att eleverna fick vara med och önska innehållet, sällan förekom det att eleverna själva höll i planering och genomförande av fritidsgymnastiken. Planeringen 005 delegerade ansvaret för fritidsgymnastiken till eleverna. Eleverna fick tillsammans med fritidslärarna planera och förbereda aktiviteten. Det eleverna behövde ha i beaktning var att se till att alla var med och hade roligt.

Två eller tre elever (åk 2–4) ska välja och förbereda redskap för aktiviteterna men även hålla i de och se till att alla är med och har en rolig tid. Detta främjar en större förståelse för hur andra mår och

tycker olika och hur man kan arbeta för att ena och samarbeta trots eventuella skillnader (Planering, 005).

I denna planering var det inte bara den fysiska aktiviteten som var i fokus utan även att ge kompisarna en meningsfull tid men samtidigt öka elevernas förståelse för allas olikheter. Vidare gick det att läsa...

Målet är att öva på och öka kommunikationen och empatiförmågan. Eleverna kommer också att få en bättre förståelse för hur det är att styra och hur svårt det blir att leda och styra så att alla är nöjda och aktiva (Planering, 005).

Att ge eleverna inflytande förklaras i planeringen att det genererar i en större förståelse för andras känslor och att alla tycker olika. Målet var att öka kommunikationen och skapa en större empatisk förmåga hos de elever som höll i aktiviteten.

Elevinflytande behöver inte bara handla om att hålla i aktiviteter. Att göra eleverna delaktiga i regler och taktik kan vara ett sätt att utveckla elevernas sätt att tänka och att få ha inflytande.

”Vi för diskussioner om taktik och eventuell utveckling av reglerna tillsammans med eleverna i samband med aktiviteterna” (Planering, 004).

Här i planering 004, gav fritidslärarna eleverna inflytande i regler, där taktik och eventuella utveckling av reglerna gjordes tillsammans med eleverna i syfte att ge dem inflytande.

Planering, 009, handlade om dans som en fysisk aktivitet. Dansen utgick från Just dance och eleverna fick turas om att bestämma dans genom att skriva upp sig på en kölista. Dansen var prioriterad framför fritidsgymnastiken då dans var efterfrågat bland eleverna. Dansen användes som tema under en termin och skulle ge eleverna en bredare bild av vad fysisk aktivitet kan vara.

”Elever som inte vill delta i aktiviteten kan välja att vara utomhus i stället, dock ska alla elever besöka aktiviteten en gång under terminen” (Planering, 009).

I denna aktivitet visar fritidslärarna att andra platser än den traditionsbundna gymnastiksalen kan användas för att främja fysiska aktiviteter.

Två (002, 006) av tretton planeringar var utvärderade tillsammans i arbetslaget. Nio andra planeringar hade en struktur och förklaring på hur utvärderingen skulle gå till i slutet på terminen eller i slutet av aktiviteten. De två planeringarna (010, 012) saknade helt struktur och förklaring på hur deras utvärdering skulle gå till. Det generella resultatet visade på att fritidslärarna sällan utvärderar eller har en plan för utvärdering tillsammans med eleverna. Den utvärdering som i enstaka fall skedde med eleverna handlade om vad som var bra och vad som var mindre bra. I planering, 005, där eleverna styr och håller i aktiviteterna fanns en plan för hur utvärderingen skulle gå till.

”Deras åsikter ska diskuteras i storgrupp för att kunna hjälpa nästa grupp av elever som kommer att ta ansvar för idrottshallens aktiviteter” (Planering, 005).

Utvärderingen skulle göras tillsammans med eleverna och fritidslärarna. Senare diskuterades dessa åsikter i storgrupp för att hjälpa, förenkla och förbättra andra elevers planeringar framöver.

Planering, 012, vars innehåll handlade om elevmedverkan i lekgruppen, utvärderades dels genom reflektion direkt efter aktiviteten, dels i ett större sammanhang gemensamt i slutet av terminen.

En av de två planeringarna som har gjort en utvärdering innehöll endast vad som var bra och saknade elevernas och aktiviteternas utvecklingsmöjligheter och hur fritidslärarna skulle kunna arbeta framåt.

”Vi har genomfört allt vi planerat och vi upplever ett stort intresse av aktiviteterna” (Planering, 006).

Här fanns olika aktiviteter i samma planering, olika typer av skapande och utomhuslekar. Utvärderingen hade en generell utvärdering utifrån samtliga aktiviteter, alltså inte utvärderad efter de olika aktiviteterna.

Medan den andra planeringen är utförligare och innehåller utvärdering av aktiviteten och vad som blir nästa steg i utveckling.

Då vi är många elever samtidigt i idrottshallen har eleverna tränat på att ta hänsyn till andra. Många har förståelse kring allas olika erfarenheter kring idrott och sport vilket vi ser är en stor del av hänsynstagande. Vi kan träna mer på att få eleverna medvetna om att exempelvis anpassa kraften vid bollek (planering, 002).

Utvärderingen utgick från målet fritidslärarna hade med aktiviteten

”Deltaga i olika lekar/aktiviteter efter sin förmåga, både inomhus och ute”

”Samarbeta tillsammans med andra i lekar” och ta hänsyn till andra i

lekar/aktiviteter” (002). Utvärderingen innehåller till sist vilka utvecklingsmöjligheter som fanns.

En planering (008) körde kontinuerligt exit ticket där eleverna fick svara på frågor kring hur de ser på hälsa och välbefinnande för att fritidslärarna vidare skulle kunna planera en fortsättning i arbetet.

### **4.3 Varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet?**

Resultatet visar på att samtliga planeringarna utgick mer eller mindre från läroplanen, dock är tre av planeringarna 001, 002 & 003, kopplade till den gamla läroplanen, LGR11 (Skolverket, 2019).

Samtliga planeringarna utgick både från läroplanens andra och fjärde kapitel (Skolverket, 2022). Långsiktiga mål som skulle uppfyllas i och med aktiviteten handlade till största delen om att ”lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna till sin egna förmåga” (Skolverket, 2022, sid 13). Vidare visade planeringarna på elevernas delaktighet i demokratiska former som en del i arbetet. Det handlade om allt från att eleverna får önska innehållet till att planera, genomföra och utvärdera aktiviteten tillsammans med en vuxen. Vad som saknades i resultatet i denna studie är kopplingar både till barnkonventionen (UNICEF Sverige, 2021) och skollagen (SFS 2010:800). Ingen av de studerande



planeringarna tog heller FHM (2022) rekommendationer om 60 minuters daglig fysisk aktivitet i beaktning.

I resultatet framkom det att sex av sju förmågor enligt LGR22 (Skolverket, 2022) finns kopplade i planeringarna. De förmågor som syntes mest handlar om att *”röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande”* (Skolverket, 2022, sid 27) och *”skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt”* (Skolverket, 2022, sid 27). Elevernas möjligheter och förutsättningar att utveckla och uppleva rörelseglädje beskrevs som ett mål som skulle uppnås.

Enligt Skolverket (2022) ska den didaktiska varför frågan även handla om att skapa en meningsfullhet för eleverna under den tid de vistas på fritids. Två (012,013,) av de tretton planeringarna utgick från eleverna där de uttryckte önskan om speciella lekar eller aktiviteter, detta har skett på olika sätt där stormöte, förslagsvägg och verbal kommunikation nämns.

”Vid stormöte och mer spontana tillfällen som förslagsväggen har eleverna möjlighet till att ge förslag på vilka lekar som ska lekas i veckorna” (Planering, 012).

”Vi har utgått från elevernas behov och önskemål om att få vistas i idrottshallen. Vi vill att eleverna själva ska få välja aktivitet i idrottshallen utifrån sitt intresse samt att vi vuxna kan utmana de i att testa nya saker. Ibland leker vi en organiserad lek för de som vill” (Planering, 001).

Dessa planeringar beskrev även ett nuläge där fritidslärarna uppmärksammade elevernas intresse i den fria leken och därigenom planerade aktiviteterna. Flertalet av planeringarna saknade alltså kopplingen till elevernas uttryckta önskan men innehåller hänvisningar till läroplanen.

Några aspekter i planeringarna som nämns vid ett tillfälle handlar om att eleverna ska tränas i att visa hänsyn till andra (002) och ta ansvar över sitt agerande i spel

och lekar (001). Eleverna skulle få en större förståelse att fysiska aktiviteter är mer än lek och olika sporter, planering 009 har inriktat sig på dans för att ge eleverna en bredare bild av vad fysisk aktivitet kan vara.

## 5 Sammanfattande analys av resultatet

Analysen utgår från ett didaktiskt perspektiv som analyseras utifrån den didaktiska triangeln (figur 1, sid 15).

Genom *erfarenhet*, eleven-innehållet, kan fritidslärarna ge eleverna en större förståelse kring innehållet. Resultatet visar på att fritidslärarna tolkade uppdraget på olika sätt. Det som var gemensamt i de flesta planeringar var att det fanns en strävan över att ge eleverna utrymme att bestämma. Dock var variationerna stora och handlade bland annat om att eleverna fick bestämma utifrån givna val som fritidslärarna redan bestämt. Det kunde handla om att eleverna fick önska aktivitet men att fritidslärarna genomför den. Jag fann elevinflytande på en högre nivå där eleverna gavs inflytande genom planering, genomförande och utvärdering (005, 012). Det som inte sågs i dessa planeringar var om eleverna blev introducerade i styrdokumentet eller om det bara handlar om att vara delaktig i planering av aktiviteten. Däremot gick det att läsa att eleverna skulle genom sin delaktighet i fritidsgymnastiken utveckla en större empatisk förmåga i samband med ledarskapet vilket är en av förmågorna i LGR22 (Skolverket, 2022a). De olika nivåerna på inflytande kan handla om elevernas ålder och mognad, vilket inte går att tolka i planeringarna.

I en planering framgick erfarenheten tydligt då eleverna fick vara med och utveckla regler och diskuterade olika taktiker i de olika lekarna. Här gavs eleverna möjlighet till att uttrycka sina åsikter i förhållande till innehållet.

Endast två planeringar tog upp på vilket sätt eleverna bidrog till innehållet i

aktiviteten. Planeringarna behöver bli tydligare på vilket sätt eleverna bidrar till innehållet i aktiviteten.

I *interaktionen* mellan lärare och elev behöver eleverna involveras på olika sätt. För att eleverna ska uppleva aktiviteterna som meningsfulla behöver planeringarna utgå från vad eleverna vill och behöver. Genom samtal kan elevernas åsikter framhävas i utformningen av planeringarna. I endast två av planeringarna nämndes det att fritidslärarna planerade utefter elevernas uttryckta önskan om ett speciellt innehåll. Deras önskan uttrycktes i stormöten, förslagsväggar eller verbal kommunikation. Fritidslärarna uppmärksammade elevernas intresse under den fria leken och planerade utefter det.

Planeringarna ska utgå från elevens perspektiv och inte ett elevperspektiv där fritidslärarna tror sig veta vad eleverna vill och behöver. Eleverna behöver bli utmanade i sina roller som elever (Skolverket, 2022a). Därför behöver fritidslärarna lägga egen erfarenhet åt sidan och här utmana sig själva. Alla planeringarna hänvisade till elevernas delaktighet men majoriteten saknar kopplingar på vilket sätt detta görs. På vilket sätt får eleverna vara delaktiga? Genom förslagslåda, muntliga samtal, fritidsråd etcetera.

Studiens resultat visade på att lekar av olika slag, redskapsbanor och bollekar var de aktiviteter som mest planerades in. Det som inte går att tyda i resultatet var på vilket sätt interaktionen fanns mellan eleverna och fritidslärare. Det framgick inte i resultatet om eleverna hade haft inflytande över aktiviteten och i så fall i vilka lekar de önskade eller vilka redskap de ville ha i redskapsbanan. Interaktionen behöver bli tydligare uttryckt i planeringarna som en del av professionen.

Generellt missade eleverna möjligheten att få ha inflytande och utveckla undervisningen då fritidslärarna sällan bjöd in dem till att medverka i utvärderingarna. Genom att låta eleverna vara med i hela processen från planering till utvärdering ger fritidslärarna eleverna möjlighet att sätta sig in och ta del av innehållet i verksamheten, detta genom att få en förståelse för våra styrdokument.

Två planeringar innehöll ingen plan på hur aktiviteterna ska utvärderas, varken i arbetslaget eller med eleverna. Det brister i fritidshemmets uppdrag då det handlar om omsorg, utveckling och lärande (Skolverket, 2022a).

*Framställningen*, lärare-innehåll, var det som mest lyste igenom i planeringarna. Det fanns tydliga kopplingar till styrdokumentet för fysiska aktiviteter och lek utifrån syfte, mål och det centrala innehållet. Vad som saknades i resultaten var kopplingar till både barnkonventionen (UNICEF Sverige, 2021) och skollagen (SFS 2010:800), vilka är två styrdokument som ska tas i beaktning vid planering.

I framställningen visade det sig att i fysiska aktiviteter tränade eleverna inte bara den fysiska förmågan utan fritidslärarna hade flera andra förmågor kopplade till aktiviteterna. Sex av de sju förmågorna från läroplanen (Skolverket, 2022a) ingick, där ”röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande” och ”skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt” var de som framhövdes mest.

Flera planeringar hade inte preciserat vilken aktivitet det handlade om utan hänvisat det som lek eller rörelse. Det behövs en förtydligande kring vad lek och rörelse innebär i just de planeringarna. Genom att förtydliga begreppen skapar det en djupare bild av vad som förväntas av både pedagoger och elever. Det handlar om att komma väl förberedd till aktiviteten och veta vad som förväntas av fritidsläraren. En tydligare förklaring kan hjälpa eleverna att tolka och förstå styrdokumentet. I några planeringar förklarades det med att lekarna bestäms utifrån elevgruppens storlek och behov, skulle många elever delta erbjöds det flera aktiviteter.

En sammanfattande reflektion är att framställningen är den största delen av den didaktiska triangeln som återspeglar sig i planeringarna. Syfte, mål och centralt innehåll anses viktiga i uppdraget med eleverna. I en planering måste fritidslärarna möta alla delar i triangeln för att elevernas inflytande ska kunna

uppnås. På vilket sätt får eleverna inflytande och vad får de inflytande över, den frågan behöver vi ställa oss.

## 6 Diskussion

Diskussionen kommer ha sin utgångspunkt i forskningsfrågorna Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? och varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet?

### 6.1 Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?

I frågan om vad fritidslärarna planerar för fysiska aktiviteter framgår det i denna studie att det sker en omväxling av aktiviteter. Det handlar om allt från redskapsbanor till dans och lekar. I planeringarna skapas det förutsättningar till rörelseförmåga och koordination genom redskapsbanor. Genom att skapa omväxlande banor där eleverna får klättra, springa och hoppa, skapas det förutsättningar att träna koordination och rörlighet (Svensk friidrott, u.å). Uthålligheten tränas genom olika dattlekar, där eleverna oftast håller högt tempo under lekarna för att inte bli tagna. Just lekar och redskapsbanor är aktiviteter som är mest framhävande i denna studie. Högman et al. (2019) menar att barn förknippar fysiska aktiviteter med något som ska vara roligt, där lekar och fartfyllda aktiviteter är inräknade.

Planering 009 sticker ut från övriga planeringar då de valt att endast fokusera på dans som fysisk aktivitet. Tanken med det är att eleverna ska få en bredare förståelse vad fysisk aktivitet kan innebära. Lärarna i Johanssons och Södermans (2023) studie menar att dansen lockar till hög ljudnivå och trängsel vilket medför att den oftast begränsas till tider då det är färre barn på fritids. Det betyder samtidigt att stora delar av elevgruppen missar möjligheten till en annan form av fysisk aktivitet än det traditionsenliga dattlekarna ute på skolgården. Samtidigt som de fokuserar på dansen som en fysisk aktivitet sätter det hinder för de elever

som inte gillar dans men som samtidigt skulle behöva andra alternativ till fysisk aktivitet. Gemensamt för planeringarna är att de ger ett intryck att fritidslärarna tycker att fysiska aktiviteter är viktigt för eleverna. Det skapas förutsättningar för eleverna att vara fysiskt aktiva på olika sätt och vid flera tillfällen.

Trots att rastverksamheten är under skoltid anses den vara ett uppdrag under fritidslärarnas naturliga profession och en del av fritidshemmets verksamhet (Johansson & Söderman, 2023). I studien som Johansson och Söderman (2023) gjort angående rastverksamheten berättar fritidslärarna att de ser fler aktiva elever på rasterna sedan rastverksamheten startade. Rastverksamheten skulle kunna räknas in som en del av fritidshemmets verksamhet och då generera mer tid till fysisk aktivitet. Det finns inga resultat från denna studie att urskilja då det missats att skriva det i missivbrevet (Bilaga 1) En tydlighet om vilka planeringar som var önskvärda saknades. En annan orsak är att vetenskapliga artiklar inte hade hittats innan missivbrevet (Bilaga 1) skickades ut, vilket resulterade i att inga sådana planeringar kom in.

Flera planeringar saknade definitionen av vad lek och rörelse innebär, genom att precisera dessa begrepp får den som läser en förtydligande bild av aktivitetens innehåll i stället för att behöva gissa sig till det. Andra planeringar saknade definitionen av lek, men i planeringarna förklarades det att lekarna kommer variera då innehållet anpassades efter elevgruppens storlek och behov för dagen och att flera aktiviteter erbjuds om det skulle behövas.

Flera studier visar på att när vuxna ändrar eller medverkar i barnens fysiska aktiviteter blir även barnen fysisk aktiva. Genom att förändra vuxnas inställning och beteende för fysiska aktiviteter förändrades även elevernas inställning och motivering det visar bland annat Weaver et al. (2014) studie på. 10,4% av personalen som ändrade sitt beteende fick även eleverna till att vara fysisk aktiva. Ett fåtal planeringar i denna studie preciserade vilken roll, förhållningssätt eller vem som ansvarar för vad både inför, under eller efter aktiviteten. Ett förhållningssätt som fritidslärarna kan ha är att vara aktiva deltagare i aktiviteter

som rör elevernas fysiska aktiviteter. Det gynnar både vuxnas sätt att se på fysiska aktiviteter men framför allt gynnar det elevernas sätt att röra på sig enligt Weaver et al (2013, refererat i Weaver et al. 2014)) Det märks tydligt i verksamheten jag arbetar i, när jag är aktiv i lekar och gymnastiken får jag ofta elever runt omkring mig som vill datta mig, leka och göra det som jag gör. Inte bara genom fysiska aktiviteter syns detta, även när jag är med i andra aktiviteter lockar det till sig elever.

## **6.2 Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?**

Högman et al. (2019) menar att fritidslärarna behöver låta barnen hitta egna sätt att vara fysiskt aktiva på. I frågan om hur fritidslärarna planerar för fysiska aktiviteter framgår det att fåtal planeringar låter eleverna vara de som planerar och bestämmer aktivitet utifrån sina egna önskemål. I de pedagogiska planeringarna understryker fritidslärarna att det sker en variation av aktiviteter när eleverna själva får vara med och bestämma, sällan upprepas samma aktiviteter (005).

Genom att utvärdera planeringarna tillsammans med eleverna ges förutsättningar att fånga upp elevernas intresse och behov. Genom utvärderingarna får fritidslärarna syn på styrkor och svagheter samt hur undervisningen kan utvecklas. Hälften av planeringarna hade inte utvärderats, ännu färre tillsammans med eleverna. Möjliga orsaker kan vara att tid för djupare diskussioner kring planeringarna saknas. Otillräckligt med planeringstid kan även det vara en bidragande orsak till ofullständigt utvärderade planeringar. Några av planeringar är hämtade från UNIKUM vilket senare framkom till mig att utvärderingarna endast är tillgängliga för personalen som skrivit dem. Det kan även vara en orsak till att några planeringar saknar utvärdering.

Även andra aspekter nämns som hinder för elevernas fysiska aktivitet. Copeland et al. (2012) nämner vädret, där vuxnas egna åsikter om vad som är ett sämre

väder är avgörande om barnen får vistas utomhus och hur länge. Detta tillsammans med vuxnas egna åkommor som eventuella bakomliggande sjukdomar var bidragande orsaker till att barnen hindrades från att vara fysiskt aktiva. Det är inget jag kan läsa av i planeringarna men mina egna erfarenheter säger tyvärr att det inte är helt ovanligt då jag anser att många vuxna gärna snabbt planerar om istället för att gå ut när vädret inte är bra enligt deras åsikt. Klädvalet upplever jag som ett hinder för dessa att vistas ute. Genom att arbetsgivaren bekostar fritidslärarnas arbetskläder kan detta hinder minimeras. Jag upplever att flertalet elever inte upplever sämre väder som något negativt. Många lekar kan göras under mindre begränsad yta under tak, vilket inte behöver vara ett hinder att inte vara ute och röra på sig. Som fritidslärare behöver lekarna anpassas efter de förhållande som råder. Tio av tretton planeringar i denna studie visar på att fritidslärarna har planerat för att vistas utomhus i alla väder och i vid alla årstider. Det går att läsa av genom att aktiviteterna är kopplade till det centrala innehållet *”Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder”* LGR 22 (Skolverket, 2022).

Planeringarna i denna studie visar även den på ett engagemang där fritidslärarna skapar rätt förutsättningar för eleverna att vara aktiva. Även om inte planeringarna specifikt uttrycker att vuxna är med i själva aktiviteten har de skapt förutsättningar för eleverna att vara aktiva genom att planera aktiviteten.

### **6.3 Varför planerar fritidslärarna för fysisk aktivitet?**

Varför fritidslärarna planerar för fysiska aktiviteter kopplas till olika förmågor, där förmågan att ”röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande” (Skolverket, 2022a, sid 27) är den som uttrycks mest. Att röra sig allsidigt betyder att eleverna ska utveckla sin rörelseförmåga, uthållighet, koordination och skapa glädje genom att få röra på sig (Skolverket, 2022c). Fritidslärarna har en förståelse i att planeringarna ska kopplas till lgr22, (Skolverket, 2022a). Samtliga planeringar var kopplade till läroplanen, vilket visar



på att fritidslärarna har en förståelse i vad det är som eleverna har rätt att ta del av. Flera förmågor var kopplade till aktiviteterna vilket visar på att det inte bara är fysiska aktiviteter som är det avgörande när de planerar för rörelse, utan även relationer, samarbete empati och demokrati uppdraget såg som viktiga.

Fritidshemsverksamheten grundar sig i elevernas behov, intressen och erfarenheter samt variation som ska leda till nya utmaningar och upptäckter (Skolverket, 2022a). När fritidslärare utgår från dessa ledord bidrar det till en meningsfull fritid för eleverna. Genom att planera utifrån och med eleverna skapas en bättre förutsättning för eleverna att vara aktiva. Elevernas motivation för fysiska aktiviteter stärks om de själv får göra något de tycker är roligt.

Elevinflytande kan ske på olika sätt och på olika nivåer. Elevinflytande kan växa med elevernas ålder och på så sätt öka deras inflytande över tid. I *fritidshemmets kommentarmaterial till läroplanens fjärde del* (Skolverket, 2022c) förklaras elevernas delaktighet och inflytande genom att fritidslärarna ska fånga upp elevernas intresse och önskemål som senare ska användas vid planeringen. Resultatet i denna studie tyder på att fritidslärarna till största delen är de som höll i de fysiska aktiviteterna, eleverna fick ha inflytande genom att få välja fritt efter olika val som de vuxna förutbestämt. Det som inte går att tyda genom planeringarna är i vilken ålder eleverna är i, om det är yngre eller äldre. Är det början på deras arbete med elevinflytande är det ett bra sätt att få träna på inflytande, men handlar det om äldre elever behöver inflytande ses över och på så sätt ge eleverna ett större ansvar. I något enstaka planeringar planerade fritidslärarna efter önskemål från eleverna. Det fanns även en planering där eleverna själva ansvarade för planering, innehåll och utvärderade tillsammans med kompisar och fritidslärare.

Tre av planeringarna stack ut då de utgick från LGR11 (Skolverket, 2019). Vad det kan bero på är svårt att sja om men min första tanke är hur värdefulla är dessa planeringar egentligen? Samma planeringar kan ha använts under tidigare läroplaner men hur levande är planeringarna då? Är de utformade efter

elevgruppen eller de utgår från tidigare elever? För att planeringarna ska hållas levande och vara aktuella behövs de kontinuerligt arbetas med. Eller spelar det någon roll vilken läroplan det är om det ändå främjar fysiska aktiviteter? Kanske, kanske inte men elevgruppen och samhället utvecklas och samtidigt ska våra planeringar täcka de behov som samhället har här och nu.

Flera planeringar saknar kopplingar till vilka aktiviteter eleverna önskar göra eller på vilket sätt de är delaktiga i, under och efter aktiviteten. Däremot finns det kopplingar till Lgr 22, (Skolverket, 2022) och syftetexten att ”*undervisningen ska ta sin utgångspunkt i elevernas behov, intressen och erfarenheter*”.

## 7 Slutsats

Fysiska aktiviteter i fritidshemmet är ett brett område och handlar inte alltid bara om att vara fysiskt aktiv. Flera andra förmågor framhävs som: samarbete, ta hänsyn till andra och ta ansvar över sitt eget agerande i spel och lekar.

Slutsatsen som kan dras i denna studie är att alla planeringar innehåller fysiska aktiviteter det finns en vilja och potential att ge eleverna rätt förutsättningar att vara fysisk aktiva. Lekar, redskapsbanor och bollekar är de aktiviteter som både planeras mest och gynnar rörelsen på ett hälsofrämjande sätt, genom att de låter eleverna arbeta med sina kroppar på ett naturligt sätt.

Däremot följs inte planeringarna upp som de borde göras, varken inom kollegiet eller tillsammans med eleverna. Flera planeringar är oorganiserade, röriga och behöver struktureras upp för att de ska kunna bli en tillgång i arbetet men även för att de ska uppnå professionalitet. I sin helhet bidrar planeringarna till en viss del av främjande arbete med fysiska aktiviteter. Det genom att det skapas tillfällen för eleverna att aktivt få röra på sig och det på ett sätt som gynnar deras aeroba träning. Det som behöver arbetas mer med är att koppla planeringarna till elevinflytande även på vilket sätt eleverna får ha inflytande. Eleverna måste ges ett större inflytande kring aktiviteterna än att själva få bestämma utifrån val som är förutbestämt av fritidslärarna.

## 8 Metoddiskussion

Eftersom syftet i studien var att undersöka vilka didaktiska aspekter som fritidslärarna framträder vid planeringarna för fysiska aktiviteter? passade det didaktiska perspektivet studiens syfte och frågeställningar väl. Det didaktiska perspektivet lämpar sig väl till mina frågeställningar. Metoden som användes var dokumentanalys genom riktad innehållsanalys som förklaras i analysmetoden. Jag ansåg att studiens metodval var lämpligt då informanterna inte behövde avsätta tid för en längre intervju samt att det skulle öka möjligheten till fler informanter. Insamlingen skedde via olika relevanta Facebook grupper.

En svårighet med detta metodval är möjligheten att få svar på eventuella frågor som uppstår under studiens gång och behöver förtydligas. En annan svårighet var planeringarnas olika strukturkvaliteter, då det inte alltid var problemfritt att få svar på frågorna, utan jag behövde tolka istället för att få klara svar. Genom att istället använda intervjuer som en metod hade följdfrågor eventuellt kunnat besvaras. Planeringarna var svåra att analysera då alla såg olika ut, var utformade på olika sätt och hade fokus på olika saker. Det fanns inte en gemensam struktur att förhålla sig kring.

Vid insamlandet av planeringar skulle enbart behöriga fritidslärare skicka in sina pedagogiska planeringar med avsikt att få in adekvat material. Vid ett senare tillfälle upptäcktes att många av planeringarna kändes röriga och ostrukturerade vilket medförde tanken att planeringarna eventuellt skulle kunna ha planerats av personal som saknade kunskap/erfarenhet men att behöriga skickade in materialet till studien.

När pedagogiska planeringar valdes ut genom UNIKUM avgränsades den av mig genom att jag gjorde ett urval. Detta urval kan möjligtvis påverka resultatet. Skulle resultatet se annorlunda ut om andra pedagogiska planeringar hade valts ut (Funck & Karlsson, 2021)?

En annan svårighet med urvalet var att det på en del planeringar saknades utvärderingar. De planeringar som hämtades genom UNIKUM innehåller inte några utvärderingar. Utvärderingarna i UNIKUM är inte offentliga utan det är endast planeringarna som syns och som kan hämtas fritt. Därför är resultatet när det handlar om utvärderingarna lite missvisande eftersom denna studie inte fått ta del av utvärderingarna i planeringarna som kom in genom UNIKUM.

## 9 Vidare forskning

Det finns begränsad forskning kring ämnet planerade fysiska aktiviteter i fritidshem, vilket innebär att det finns mer kvar att undersöka. Då jag anser att flera planeringar är oorganiserade, röriga och saknar uppföljning och koppling till elevinflytande skulle forskning kring hur fritidslärare generellt arbetar med planeringar i olika aktiviteter på fritidshemmet behövas. Genom studien kring planeringarna upplever jag att det borde finnas en tydlighet och en samsyn kring vad som bör finnas med i den pedagogiska planeringen. Därför anser jag att det borde finnas större intresse för en vidare forskning kring detta ämne. En gemensam samsyn som leder till en gemensam mall som presenteras från Skolverket.

## 10 Referenser

- Alvehus, J. (2019) *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. Liber
- Behörighetsförordningen (2011:326). Utbildningsdepartementet. [Förordning \(2011:326\) om behörighet och legitimation för lärare och förskollärare | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](#)
- Berg, U., Ekblom, Ö., & Onerup, A. (2021). *Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar*. <https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2021/10/Rek-unga.pdf>
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2022). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Studentlitteratur.
- Copeland et al. (februari, 2012) *Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground?* *Health Education Research*, Volume 27, Issue 1, February 2012, Pages 81–100, <https://doi.org/10.1093/her/cyr038>
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (Fjärde upplagan). Studentlitteratur.
- Elvstrand, H., & Närvänen, A-L. (2016). *Children's Own Perspectives on Participation in Leisure-time Centers in Sweden*. *American Journal of Educational Research*, 2016, Vol. 4, No. 6, 496-503. DOI:10.12691/education-4-6-10
- Folkhälsomyndigheten. (2 september 2022). *Vad är psykisk hälsa*. [Vad är psykisk hälsa? — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#)
- Folkhälsomyndigheten. (9 mars 2021). *Skolrelaterade insatser för fysisk aktivitet och effekt på psykisk hälsa bland barn och unga. En systematisk litteraturöversikt*

och metaanalys [Skolrelaterade insatser för fysisk aktivitet och effekt på psykisk hälsa bland barn och unga — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#)

Funck, E., & Karlsson, T. (2021). *Handbok för systematiska litteratur- och dokumentstudier inom samhällsvetenskapen*. (Förvaltningshögskolans rapporter nummer 158). <http://hdl.handle.net/2077/67445>

Holmberg, L. (2021). Att bli fritidshemslärare. (Första uppl.) Liber.

Högman, J., Augustsson, C., & Hedström, P. (26 april 2019). *Let's do those 60 minutes! Children's perceived landscape for daily physical activity*. *Sport, Education and Society*, 25(4), 395–408.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1610374>

Jensen, M. (2017). Lärandets hur, vem, när och varför. Pihlgren (Red.) *Fritidshemmets didaktik*. (2 upplagan, s.59-75). Studentlitteratur.

Johansson, J., & Söderman, J. (2023). Fritidshemspersonals tal om barns fysiska aktivitet – samhällelig påverkan och möjliga implikationer. Titel. *Utbildning och lärande*, 17:1, sid 45-63. DOI: <https://doi.org/10.58714/ul.v17i1.12751>

Lager, K., & Brännberg, I. (2022). *Fritidspedagogiskt arbete, en bok om metodik*. Studentlitteratur.

Lindström, G. & Pennlert, L. (2022). *Undervisning i teori och praktik: en introduktion i didaktik*. (8. uppl.) Fundo.

Palmer, K., Matsuyama, A & Robinson, L. (2017). *Impact of Structured Movement Time on Preschoolers' Physical Activity Engagement*. *Early Childhood Education* 45:201–206 Tillgänglig på internet: [Impact of Structured Movement Time on Preschoolers... \(ebscohost.com\)](#). DOI 10.1007/s10643-016-0778-x

Patel, R., & Davidsson, B (2019). *Forskningsmetodikens grunder* (Femte uppl.). Studentlitteratur.

Pihlgren, A.S. (2017). *Fritidsläraren planerar*. Pihlgren (red.), *Fritidshemmets didaktik* (2 upplagan, s.119-138). Studentlitteratur.

SFS 2010:800. Skollag. [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800)

Skolverket (2022a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet – Lgr22* <https://www.skolverket.se/publikationer?id=9718>.

Skolverket (2022b) *Elever och personal i fritidshem – läsåret 2021/22* [Elever och personal i fritidshem – läsåret 2021/22 - Skolverket](https://www.skolverket.se/publikationer?id=10568)

Skolverket (2022c) *Fritidshemmet – ett kommentarmaterial till läroplanens fjärde del* <https://www.skolverket.se/publikationer?id=10568>.

Skolverket (4 december, 2023). *Systematiskt kvalitetsarbete – så fungerar det. Systematiskt kvalitetsarbete i skola och förskola - Skolverket*

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. (2. uppl.) Studentlitteratur.

Svensk friidrott. (u.å.). *Koordinationsbanor*.  
<https://www.google.se/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiFvIPn14KCAxXWcvEDHROvCq8QFnoECA8QAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.lidingofri.se%2Fdocs%2F790%2F18988%2FKoordinationsbanor%2520och%2520exempel%2520p%25C3%25A5%2520tr%25C3%25A4ningspass.pdf&u sg=AOvVaw3cDg9fOMMmtC7eLaAH8YBP&opi=89978449>

UNICEF Sverige. (2021). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen>

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

[https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf)

Wahlström, N. (2022). *Läroplansteori och didaktik*. (Tredje upplagan). Gleerups Utbildning AB.

Weaver et al. (13 januari 2015). *Physical Activity Opportunities in Afterschool Programs*. Sage Journals,16:3, doi: [10.1177/1524839914567740](https://doi.org/10.1177/1524839914567740)

Weaver et al. (augusti, 2014). *A Comprehensive Professional Development Training's Effect on Afterschool Program Staff Behaviors to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. <https://www.jstor.org/stable/48516806>

World Health Organization (2020). *guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance](https://www.who.int/dietphysicalactivity/guidelines)

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (3 september 2021). *FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. [För barn och ungdomar | Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling \(fyss.se\)](https://www.fyss.se/)



# 11 Bilagor

## Bilaga 1 Missivbrev

Hej!

Här kommer en förfrågan om ert deltagande i en studie kring planerade fysiska aktiviteter i fritidshemmet. Jag heter Camilla Ivarsson och är lärarstudent som under höstterminen 2023 läser sista terminen på den erfarenhetsbaserade grundlärarutbildningen med inriktning mot arbete i fritidshem.

Jag skriver till dig som utbildad lärare i fritidshem/fritidspedagog i hopp om att du vill delta i studien. Det du behöver göra är att skicka in dina/era pedagogiska planeringar som handlar om fysiska aktiviteter i fritidshem till mig till min e-post adress längre ner i brevet. Jag är intresserad av alla pedagogiska planeringar som berör rörelse eller fysiska aktiviteter och som används i verksamheten.

Examensarbetet handlar om planerade fysiska aktiviteter i fritidshemmet med syfte att undersöka hur, vad och varför lärare i fritidshem planerar för fysiska aktiviteter genom att studera pedagogiska planeringar.

Metoden för arbetet är kvalitativ genom dokumentanalys där jag ska samla in pedagogiska planeringar som analyseras genom tre frågeställningar: Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter på fritidshemmet? Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? Och varför planerar de för fysisk aktivitet?

Materialet kommer att behandlas enligt Vetenskapliga rådets forsknings principer. Det innebär att ditt deltagande är frivilligt och att du kan avbryta när du vill. Dina pedagogiska planeringar kommer att behandlas konfidentiellt och resultatet kommer endast att användas till min studie. Det kommer alltså inte att kunna gå att identifiera enskilda individer eller fritidshem.

Ni kan ta del av examensarbetet i DIVA, men jag kan även skickas ut det till er när det är färdigt.

Jag önskar få in era pedagogiska planeringar senast den 8 oktober 2023.

Funderar ni över något får ni gärna kontakta mig:

Student [camilla.ivarsson0015@stud.hkr.se](mailto:camilla.ivarsson0015@stud.hkr.se)

Handledare på högskolan Kristianstad: Thomas Clementson

[thomas.clementson@hkr.se](mailto:thomas.clementson@hkr.se)

**Med vänlig hälsning**

Camilla Ivarsson

Lärarstudent vid Högskolan i Kristianstad.

## Bilaga 2 Exempel på en pedagogisk planering

<b>Undervisning:</b> Vilken aktivitet ska göras.
<b>För vilka?</b> Aldrar, antal, frivilligt/styrt.
<b>När?</b> När den ska utföras. Det kan handla om ett tillfälle eller tematiskt arbete som sträcker sig över en längre tid.
<b>Syfte.</b> Varför ska denna undervisning erbjudas? Kopplat till syftestext i del 1,2 och 4.
<b>Centralt innehåll</b> Det centrala innehållet i kapitel 4.
<b>Fritidsläraarnas roll.</b> Vilka förhållningssätt, vem ansvarar för vad?
<b>Mål</b> Förståelse, förmågorna koppling till läroplanen.
<b>Metod/metoder</b> Plats, placering, anpassningar, material och en beskrivning om vad som ska göras. Elevernas intresse och erfarenhet hur gynnas och bidrar den till ett lärande?
<b>Utvärdering av undervisningen:</b> Hur ska utvärderingen gå till? Här ska det beskrivas hur ni får syn på att eleverna fått möjlighet till utveckling. Ex observationer, samtal, frågor och eller dokumentation.

### Bilaga 3 Kodningsschema

#### Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet?

Vad planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter i fritidshemmet? (Aktiviteter)	
Aktivitet	Antal
<b>Bollsporter:</b>	II
<b>Lekar:</b>	III
Dattlekar	II
Samarbetslekar	I
Bollekar	III
Namnlekar	I
Påståendelekar ex alla som åt gröt till frukost springer ett varv...	I
Fruktsallad	I
Hur mycket är klockan herr lejon	II
Lejon, katt och råtta	I
Under hökens vingar kom	I
Ett, två, tre, rött ljus	I

Utomhus lekar	I
Skepp och hav	I
Häxan	I
Stafettlekar	I
<b>Övrigt:</b>	
Dans	III
Hinderbanor/ Redskapsbanor	III
Lekoteket – En rastbod	I
Fritt skapande med materialet i salen	I
Fri lek	I
Cykla	I
Rörelse	I
Redskap	I
Elevernas önskemål	I
Limbo	I

## Bilaga 4 Kodningsschema

### Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter på fritidshemmet?

Hur planerar fritidslärarna för fysiska aktiviteter på fritidshemmet? (Hur vi lär oss och hur vi skapar förutsättningar för ett lärande.)	
Tema	- Lek och rörelse - Röra sig allsidigt
Inomhus	-Idrottshallen III
Utomhus	- Skolgården III - Närområdet II
Elevinflytande	- fri lek. <b>II</b> - Eleverna får bestämma utifrån givna val från pedagoger I - Önska aktivitet. <b>III</b> - Eleverna har planerat och genomfört egna pass på gympan. <b>II</b> - Önskemål på aktiviteter. I - Gör eleverna delaktiga i regler och eventuell utveckling kring dem. I
Vuxenstyrda <del>III III</del> (Vad är speciellt när vuxna styr aktiviteten)	- Samarbetslekar - Dattlekar.
Reflektion med eleverna	- Vad var bra, vad var mindre bra och vad som kan utvecklas. - Samtal och reflektion tillsammans med eleverna. - Förändringar i aktivitet utefter elevernas behov och önskemål. - Utvärdera elevaktivitet tillsammans med fritidslärare.
Ansvar	- Över materialet

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sitt agerande i spel och lek</li><li>- Gentemot kamrater</li></ul>
Olika fysiska aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"><li>- Varierat sätt</li><li>- Utmanande</li><li>- lekfullt sätt</li><li>- nya</li><li>- Utveckla en allsidig rörelseförmåga <b>III</b></li><li>- Samarbetsförmåga <b>III</b></li></ul>

## Bilaga 5 Kodningsschema

### Varför planerar de för fysisk aktivitet?

<b>Varför planerar de för fysisk aktivitet?</b> (Mål och syfte)	
<b>Läroplanen</b>	<b>Antal</b>
<b>Mål kap 2:</b>	
kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga.	<b>III</b>
Har kunskap om demokratins principer och utvecklar sin förmåga att arbeta i demokratiska former.	<b>II</b>
Kan lösa problem och omsätta idéer i handling på ett kreativt och ansvarsfullt sätt.	<b>II</b>
Har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället,	<b>I</b>
Har inblick i närsamhället och dess arbets, förenings- och kulturliv.	<b>I</b>
Kan använda och ta del av många olika uttrycksformer såsom språk, bild, musik, drama och dans samt har utvecklat kännedom om samhällets kulturutbud.	<b>I</b>
Har fått kunskaper om samhällets lagar och normer, mänskliga rättigheter och demokratiska värderingar i skolan och i samhället.	<b>I</b>
Har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.	<b>I</b>
<b>Syfte:</b>	
Undervisningen i fritidshemmet ska stimulera elevernas utveckling och lärande samt erbjuda eleverna en meningsfull fritid. Detta	<b>III</b>



ska ske genom att undervisningen tar sin utgångspunkt i <b>elevernas behov, intressen och erfarenheter</b> , men också att eleverna <b>kontinuerligt utmanas ytterligare</b> genom att de inspireras till nya upptäckter.	
I undervisningen ska eleverna erbjudas en variation av arbetssätt, uttrycksformer och lärmiljöer som integrerar omsorg och lärande.	<b>II</b>
Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer.	<del><b>III</b></del>
Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva.	<del><b>III</b></del>
Vidare ska undervisningen bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet och utvistelse kan påverka hälsa och välbefinnande.	<b>III</b>
Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla goda kamratrelationer samt känna tillhörighet och trygghet i elevgruppen.	<b>II</b>
Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla och pröva identiteter och uppfattningar i möte och samspel med andra. Undervisningen ska ta tillvara olikheter och mångfald och på så sätt ge eleverna möjlighet att fördjupa sin förståelse för olika sätt att tänka och vara.	<b>I</b>
I undervisningen ska eleverna också ges möjlighet att utveckla förtrogenhet med demokratiska principer, arbetssätt och processer genom att de får vara delaktiga, utöva inflytande och ta ansvar i verksamheten. Därigenom ska eleverna ges förutsättningar att utveckla tilltro till sig själva samt sin förmåga att samarbeta och att hantera konflikter på ett konstruktivt sätt.	<b>III</b>
<b>Förmågor:</b>	
Pröva och utveckla idéer, lösa problem och omsätta idéerna i handling.	<b>III</b>
Ta hänsyn till personliga behov av balans mellan aktivitet och vila.	<b>III</b>

Skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt.	<del>III</del> I
Kommunicera med språkliga uttrycksformer i olika sammanhang och för skilda syften.	I
Skapa och uttrycka sig genom olika estetiska uttrycksformer.	I
Röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande.	<del>III</del> III
<b>Centralt innehåll:</b>	
<b>Språk och kommunikation</b>	
Samtala, lyssna, ställa frågor samt framföra egna tankar, åsikter och argument om olika områden, till exempel etiska frågor och vardagliga händelser.	III
Ord och begrepp som uttrycker behov, känslor, kunskaper och åsikter. Hur ord och yttranden kan uppfattas av och påverka en själv och andra.	III
<b>Skapande och estetiska uttrycksformer</b>	
Skapande genom olika estetiska uttrycksformer, till exempel lek, bild, musik, dans och drama.	III
<b>Natur och samhälle</b>	
Normer och regler i elevernas vardag, till exempel i lekar och spel, och varför regler kan behövas.	<del>III</del>
Demokratiska värderingar och principer, i sammanhang som är bekanta för eleverna.	<del>III</del>
Hur gemensamma beslut kan fattas och hur konflikter kan hanteras på ett konstruktivt sätt.	I
Närsamhällets och föreningslivets utbud av aktiviteter och platser för kultur, fritid och rekreation.	I

Orientera sig i närmiljön och hur man beter sig i trafiken på ett säkert sätt.	<b>I</b>
<b>Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse</b>	
Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.	<del>III</del> <b>III</b>
Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.	<del>III</del> <del>III</del>
Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.	<del>III</del>
Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer. Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.	<b>III</b>
Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.	<b>III</b>