



Högskolan
Kristianstad

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

Självständigt arbete, Grundlärarprogrammet med inriktning mot arbete i
fritidshem, 15 hp
VT24
Fakulteten för lärarutbildningar

Ett didaktiskt perspektiv på fysisk aktivitet i fritidshemmet

En intervjustudie om fritidshemspersonalens beskrivningar av deras arbete

**Carolina Berntsson & Yasmine Schuster
Forsberg**

Författare

Carolina Berntsson & Yasmine Schuster Forsberg

Titel

Ett didaktiskt perspektiv på fysisk aktivitet i fritidshemmet – En intervjustudie om fritidshemspersonalens beskrivningar av deras arbete

Engelsk titel

A didactic perspective on physical activity in the after-school center - An interview study on after-school staff's descriptions of their work

Handledare

Thomas Clementson

Bedömande lärare

Ann-Christin Sollerhed

Examinator

Sara Lenninger

Sammanfattning

Denna studie syftar till att undersöka hur personal i fritidshem beskriver sitt arbete och sin egen roll för att framställa elevers fysiska aktivitet. Sex informanter från olika fritidshem i södra Sverige deltog i studien och metoden som användes var personliga semistrukturerade intervjuer. Informanterna behövde ingen specifik utbildning men skulle ha arbetat på fritidshemmet minst ett år för att få delta i studien. Den personal som deltog i studien bestod av två fritidspedagoger, en förskollärare, en lärare i fritidshem och två grundlärare med inriktning mot arbete i fritidshem. Resultaten som framkom analyserades med hjälp av gestaltad didaktik och en didaktisk triangel. Analysen kategoriseras upp i tre delar: personalens framställning av fysisk aktivitet, personalens interaktion med eleverna samt elevernas intressen i relation till fysisk aktivitet. Dessa visade att personalen arbetade varierande för att framställa fysisk aktivitet, genom att interagera med eleverna och förstå deras intressen. Slutsatser i studien var att fritidshemspersonalens engagemang för fysisk aktivitet förekom mestadels i utomhusmiljöer eller i gymnasalen. Fysiska aktiviteter hölls både på fritidshemmet och under skoldagens raster och byggde på elevernas intressen. Skolgården och närmiljön ansågs vara gynnsamma för elevernas rörelse.

Ämnesord

Fritidshem, fritidshemspersonal, fysisk aktivitet, didaktik, engagemang, lärmiljö.

Author

Carolina Berntsson & Yasmine Schuster Forsberg

Title

A didactic perspective on physical activity in the after-school center - An interview study on after-school staff's descriptions of their work

Supervisor

Thomas Clementson

Assessing teacher

Ann-Christin Sollerhed

Examiner

Sara Lenninger

Abstract

This study aims to investigate how staff in leisure time centers describe their work and their own role in producing students' physical activity. Six informants from different leisure time centers in southern Sweden participated in the study and the methods used were personal semi-structured interviews. The informants did not need any specific education but had to have worked at the leisure time center for at least one year in order to participate in the study. The staff who participated in the study consisted of two after-school pedagogues, one preschool teacher, one after-school teacher and two elementary teachers with focus on work in after-school centers. The results that emerged were analyzed using embodied didactics and a didactic triangle. The analysis is categorized into three parts: The staff's presentation of physical activity, the staff's interaction with the students' and the students' interests in relation to physical activity. These showed that staff worked variedly to produce physical activity, by interacting with pupils and understanding their interest. The conclusions of the study were that the after-school staff's commitment to physical activity occurred mostly in outdoor environments or the gymnasium. Physical activities were held both at the after-school center and during breaks during the school day and were based on the students' interests. The school yard and the surrounding environment were considered to be favorable for the students' movement.

Keywords

Leisure time center, staff in leisure time center, physical activity, didactics, commitment, learning environment.

Tack

Vi vill tacka vår handledare för all stöttning och vägledning. Stort tack även till alla informanter som deltog i studien. Utan er hade detta inte varit möjligt!

Innehållsförteckning

1. Inledning	7
1.1. Begreppslista	8
2. Syfte	8
3. Forskningsöversikt	9
3.1. Den fysiska aktivitetens påverkan på barns livskvalité.....	9
3.1.1. Fysiologiska och psykologiska fördelar av fysisk aktivitet	9
3.1.2. Motorikens roll i främjandet av fysisk aktivitet	10
3.1.3. Kognitiva fördelar.....	11
3.1.4. Sociala fördelar.....	11
3.2. Föreningsledare, idrotts- och förskolelärares arbetssätt.....	12
3.3. Betydelsen av miljö utomhus och inomhus	14
4. Teoretiskt perspektiv	15
4.1. Didaktisk triangel	15
5. Metod	17
5.1. Insamlingsmetod	17
5.2. Urval.....	18
5.3. Genomförande.....	19
5.3.1. Inför intervjustudie.....	19
5.3.2. Under intervjustudie	19
5.3.3. Efter intervjustudie.....	20
5.4. Bearbetning och analys av material	20
5.5. Etiska ställningstaganden	21
6. Redovisning av resultat	22
6.1. Personalens engagemang för fysisk aktivitet i verksamheten.....	22
6.2. Personalens reflektioner kring fritidshemmets fysiska miljö.....	25
6.3. Personalens egna förhållande till fysisk aktivitet.....	26
7. Analys med hjälp av didaktisk triangel	28
7.1. Personalens framställning av fysisk aktivitet.....	28
7.2. Personalens interaktion med eleverna.....	29
7.3. Elevernas intressen i relation till fysisk aktivitet	30
8. Diskussion	31
8.1. Framställningen av fysisk aktivitet	31

8.2.	Miljöns betydelse	34
8.3.	Metoddiskussion	36
9.	Slutsats	38
9.1.	Vidare forskning.....	38
10.	Referenser	39
10.1.	Bilagor.....	44
10.1.1.	<i>Bilaga 1 – Missivbrev och samtyckesblankett.....</i>	<i>44</i>
10.1.2.	<i>Bilaga 2 - Intervjufrågor.....</i>	<i>46</i>

1. Inledning

Fysisk aktivitet och rörelse är en viktig komponent för människors välmående såväl fysiskt som mentalt. Lindwall och Johnson (2010) skriver om den fysiska aktivitetens påverkan och hur den motverkar stress, depression och låg självkänsla. Lek och umgänge upplever vi ofta sker i andra former idag än vad det gjorde för 20 år sedan. Det digitaliserade samhället gör det möjligt för barn att ständigt vara uppkopplade, men den fysiska leken, som ofta förut innehöll rörelse, har vi upplevt blivit allt ovanligare. Statistik från Folkhälsomyndigheten (2023) visar att ungefär var fjärde elev i lågstadiet lider av övervikt eller fetma, och att andelen ökat sedan tidigare undersökningar. Statistiken visar också att övervikten procentuellt ökar med åldern, och är dubbelt så vanligt bland 9-åringar som bland 6-åringar. Pep-rapporten (2023) visar att endast 20% av barnen i Sverige rör sig enligt rekommendationerna kring fysisk aktivitet, vilket skulle kunna kopplas till den övervikt som Folkhälsomyndigheten (2023) skriver om.

Vi själva har upplevt en ökad insats för mer rörelse under lektionstid i form av tabata eller dans på olika skolor. En studie av Folkhälsomyndigheten (2021) visar också att skolan infört flera andra rörelseinsatser för att öka den fysiska aktiviteten hos eleverna, såsom styrketräning, rörliga lekredskap samt yogalektioner. Om Folkhälsomyndigheten i begreppet "skola" menar fritidshemsverksamheten också, framgår inte. På grund av ovissheten kring fritidshemmets rörelseinsatser syftar denna studie till att undersöka hur personal i fritidshem beskriver sitt arbete och sin egen roll för att framställa elevers fysiska aktivitet. I det centrala innehållet i läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Skolverket, 2022a, s. 28) står det att fritidshemmet ska behandla "Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder". Skolverket (2022b) beräknade år 2021/2022 antalet inskrivna elever på fritidshemmen i Sverige till 480 000, vilket bringar en stor möjlighet för fritidshemsverksamheten att påverka elevernas fysiska aktivitet och vidare motverka en del av de samhällsproblem som finns hos barn och ungdomar.

1.1. Begreppslista

Fritidshem – Fritidshemmet är till för alla elever mellan 6–13 år. Det är öppet före och efter skolan, och under skolloven. Fritidshemmet är till för att barn ska ha en meningsfull fritid när vårdnadshavarna arbetar eller studerar, och barnen inte är i skolan (Skolverket, u.å).

Fritidshemspersonal – Avser i denna studie personer oavsett utbildning som arbetat på fritidshemmet minst ett år.

Fysisk aktivitet – Innebär all kroppslig rörelse som genom skelettmuskelkontraktioner ökar energiomsättningen från viloläge (Caspersen et al., 1985).

Lärnmiljö – Olika miljöer där lärande och utveckling sker. Lärnmiljöer som nämns i studien är exempelvis gymnasal, skolgård, skog och fritidshemmets lokaler.

Framställning - Begreppet *framställning* är kopplat till studiens teoretiska perspektiv didaktisk triangel (figur 1) och innebär hur personal väljer att planera, organisera och genomföra innehåll för att motivera eleverna till deltagande.

2. Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur personal i fritidshem beskriver sitt arbete och sin egen roll för att framställa elevers fysiska aktivitet.

3. Forskningsöversikt

Nedan följer tidigare forskning kring fysisk aktivitet och dess påverkan på barns livskvalité. I denna studie definieras livskvalité som elevernas fysiska, psykiska och sociala välmående. Forskning kring just fritidshemmets verksamhet var få i jämförelse mot skolan, men all forskning berör barn, fysisk aktivitet och didaktiska val. Forskningen kommer att presenteras utifrån följande rubriker: *Den fysiska aktivitetens påverkan på barns livskvalité*, följt av *Föreningsledare, idrott- och förskolelärares arbetssätt* och slutligen *Betydelsen av miljön utomhus och inomhus*.

3.1. Den fysiska aktivitetens påverkan på barns livskvalité

Fysisk aktivitet i skolans verksamhet har visat både positiva men också oförändrade resultat (Hills et al., 2015; Ericsson, 2003; Carson, et al. 2017; Tandon, et al. 2016; Smedegaard et al., 2016). Dock finns mycket forskning som visar på goda fysiologiska, psykologiska, kognitiva, motoriska och sociala fördelar till följd av fysisk aktivitet (Sollerhed, 2021). Dessa skrivs i styckena nedan.

3.1.1. Fysiologiska och psykologiska fördelar av fysisk aktivitet

Faskunger och Sjöbloms (2017) rapport är byggd på fristående kommenterade översikter av vetenskaplig litteratur, genomförd av svenska forskare och utredare. I rapporten presenteras bland annat forskning om den fysiska aktivitetens påverkan på individens fysiska och psykiska hälsa. Däribland finns både kortsiktiga och långsiktiga fördelar.

De kortsiktiga (akuta) fördelarna är de som sker under eller strax efter den fysiska ansträngningen (Malm & Isaksson, 2017). Dessa är till exempel sänkt blodtryck och frigörande av en mängd olika hormoner såsom dopamin och serotonin. Dessa hormoner påverkar individens psykiska välbefinnande, genom att höja känslan av glädje och öka vakenhetsgraden (Zimmer et al., 2016; Harber & Sutton, 1984).

Förutom kortsiktiga fördelar finns även en rad långsiktiga sådana till följd av fysisk aktivitet. Malm och Isaksson (2017) presenterar sammanställd data från US Department of Human Services (2009), där resultatet av kontinuerlig fysisk aktivitet minskade risken för hjärt-kärlsjukdomar, förtida död, typ 2-diabetes, cancer, depression och demens. Dessa tillstånd sker inte omedelbart vid utebliven fysisk aktivitet, men kan ske till en följd av en stillasittande livsstil (Malm & Isaksson, 2017). Hur pass stor påverkan den regelbundna fysiska aktiviteten har på dessa tillstånd är varierande, men risken för till exempel typ 2-diabetes minskade enligt rapporten med 30–40%. Hjärt-kärlsjukdomar hade en 20–35% lägre risk att utvecklas vid kontinuerlig fysisk aktivitet. Det resultat som kanske spelar störst roll för ungdomar här och nu är resultatet av risken för depression. Fysisk aktivitet minskar enligt rapporten risken för depression med hela 20–30%. De resultat som också presenteras och ger en mer direkt påverkan på barns hälsa är till exempel förbättrat immunförsvar, förbättrade funktioner i det perifera nervsystemet och ökad frisättning av signalsubstanser i hjärnan. Dessa tre faktorer leder till mindre allmän sjukdomsrisk, förbättrad sömn, minskad risk för oro, ångest och depression samt förbättrar koordination, balans och reaktionsförmåga (Malm & Isaksson, 2017).

3.1.2. Motorikens roll i främjandet av fysisk aktivitet

Hills et al. (2015) antyder att fysisk aktivitet som har implementerats i grundskola och vidare i gymnasiet, har haft ett fortsatt främjande av fysisk aktivitet i vuxen ålder. Rörelsen menar Hills et al. (2015) sker framför allt i den dagliga leken och en tidig utövning av detta är något som gynnar barnets fortsatta fysiska aktivitetsnivå. Om barnet däremot inte deltar i aktiviteter i tidig ålder kanske hen heller inte når den maximala kapaciteten av motorisk utveckling (Sollerhed, 2021).

Sollerhed (2021) beskriver även hon värdet av motorisk utveckling och dess fördelar för framtida fysiska aktivitet. Den motoriska utvecklingen menar hon genererar kognitiva, kommunikativa, sociala och emotionella kompetenser. All vardagsaktivitet så som lek på lekplats, gå, cykla eller att gå i trappor innebär en utveckling av grovmotorik för barnet (Sollerhed, 2019). När barn är aktiva i

skolans utomhusmiljö eller i närmiljön får de chansen att öva på att gå eller springa på olika underlag, vilket främjar den motoriska förmågan hos barnet. Sollerhed (2019) nämner att det är ytterst lämpligt för ett barn att vistas utomhus i naturmiljö där de får hänga och klättra i träd eller hoppa på stenar. Hon skriver också att rörelseaktiviteter utomhus i naturmiljö kan motverka dysfunktionella rörelser och fysisk inaktivitet i framtiden. Att rörelse har en samhörighet med barnets motoriska förmåga är ett resonemang som Sollerhed (2021) framför, vilket ger barnet förutsättningar till fortsatt fysisk aktivitet i vardagen.

3.1.3. Kognitiva fördelar

Ericsson (2017) har i sin sammanfattning av forskning konstaterat att fysisk aktivitet har en påverkan på individens kognitiva förmåga. Den träning som gav bäst resultat för den kognitiva utvecklingen var den lätta konditionsträningen i kombination med motorikövningar. Dock framkommer att högintensiv fysisk aktivitet i stället kan hämma den kognitiva förmågan på grund av den efterkommande tröttheten. Haapala (2013) skriver i sin forskning att barn med högre motorisk kompetens uppvisar bättre impuls kontroll, uppmärksamhet och studieresultat än barn med sämre motorik. Även arbetsminnet och processorhastigheten fungerade bättre hos de motoriskt längre komna barnen.

3.1.4. Sociala fördelar

Förutom fysiologiska och psykologiska aspekter undersöks även de sociala i Faskunger och Sjöbloms (2017) rapport om idrottens påverkan på individen. I rapporten beskrivs svårigheter med fastslående av vad begreppet "social utveckling" faktiskt betyder. Där vägs självkänsla, självförtroende och livstillfredsställelse in och blir aspekter av den sociala utvecklingen. Som resultat av flertalet forskningsstudier skriver Larsson (2017) att idrottsverksamheten har möjlighet att på ett positivt sätt bidra till ungas sociala utveckling. Däremot skrivs att idrottens verksamhet också kan ge en motsatt effekt vad gäller den sociala utvecklingen. Den avgörande faktorn för om den sociala utvecklingen sker i positiv eller negativ riktning är ledaren. Ledarens medvetenhet kring hur verksamheten ska bidra till ökad samarbetsförmåga och självkänsla är således viktig för den sociala utvecklingen. Detta kan appliceras även på fritidshemmets

arbete med fysisk aktivitet, där personalen med rätt metoder kan främja den sociala utvecklingen hos eleverna. Dock är då viktigt att ha ett socialt syfte med de fysiska aktiviteterna (Larsson, 2017), och kontinuerligt arbeta för att främja god samarbetsförmåga och en god självkänsla.

3.2. Föreningsledare, idrotts- och förskolelärares arbetssätt

Som nämnt förut är det svårt att hitta forskning kring hur fritidshemspersonalen arbetar för att främja den fysiska aktiviteten hos barn. Däremot finns en del studier om hur föreningsledare, lärare och förskolelärare arbetar för just detta. Hills et al. (2015) nämner att skolans alla anställda har en viktig roll när det gäller främjandet av fysisk aktivitet, och ledare i föreningsliv likaså. Sollerhed (2021) uttrycker vidare att det inte enbart är barn som ska vara ansvariga för sin fysiska aktivitet, utan att även vårdnadshavare, skola och samhället har en påverkan.

En studie gjord av Thedin Jakobsson (2015) handlar om barn och ungdomars intresse för föreningsidrott och varför vissa stannar kvar, och vissa avslutar sin idrott i föreningar. I undersökningen deltog 2000 personer i åldrarna 9–16 år. Studien var både kvalitativ och kvantitativ, med intervjuer och enkäter som metoder. Resultatet som framkom var att många stannade kvar i föreningsidrotten på grund av gemenskap, utveckling och glädje, och få nämnde tävlingsaspekten som anledning till att fortsätta med idrotten. Många nämnde också vikten av att få träna på en anpassad nivå utefter den egna ambitionen och förmågan. Studien beskriver också ledarens engagemang som en bidragande faktor till om barnen/ungdomarna fortsätter eller slutar med sin idrott. Detta resultat skulle kunna användas i fritidshemmet som ett sätt att förstå barnens motivation till rörelse. Gemenskap, utveckling, glädje och ledarens engagemang är de aspekter som flest barn och ungdomar i studien lyfter upp. Genom att arbeta mycket med just dessa begrepp, skulle fritidshemspersonalen kunna motivera elever till att vara med på olika fysiska aktiviteter.

En annan viktig vuxenroll när det gäller barns fysiska aktivitet är idrottsläraren. En studie gjord av Pearlman (2013), bekräftar även denna att ledarens sätt att integrera och involvera eleverna i sina lektioner, spelade en stor roll för elevernas uppfattning om idrott och den egna förmågan till rörelse. I studien deltog 79 högstadieelever som delades upp i två grupper, där den ena gruppen leddes av en lärare i en högt autonomistödjande lärmiljö. Detta innebär att läraren lyssnar på elevernas förslag, känslor och tankar i sin undervisning (Pearlman, 2013) och utifrån dessa planerar lektioner samt skapar tillit och relation till eleverna. Den andra gruppen i studien undervisades i stället av en lärare i en kontrollerad miljö där lektionerna redan var planerade och eleverna inte i lika stor grad tilläts inflytande. Resultatet visade att gruppen med en autonom lärmiljö ansåg idrott och hälsa vara mer intressant och roligt, samt hade större tillit till sin rörelseförmåga och även till sin sociala samhörighet, än gruppen i den kontrollerade lärmiljön.

Förutom idrottslärarens viktiga roll under lektionen så har Beddoes och Sazama (2023) skrivit om idrottslärares vikt när det gäller inställning till fysisk aktivitet även i resterande delar av skolan. De skriver att idrottsläraren genom att ha goda argument kan påverka rektorns sätt att se på fysisk aktivitet, som i sin tur kan sprida kunskap kring ämnets betydelse för elevernas hälsa vidare till annan personal.

Liknande resultat som i Pearlmans (2013) studie om autonom och kontrollerade miljö framkommer också i forskning om förskolan. Kippe et al. (2021) skriver att pedagogerna är huvudarrangörer av den fysiska aktiviteten hos barn, och detta genom att antingen själva initiera till rörelse, eller vilja delta i fysisk aktivitet när barnen bjuder in. Ett barn behöver dagligen enligt Sollerhed (2019) redan i tidig förskoleålder uppnå högintensiv och lågintensiv rörelseaktivitet. En slutsats av studierna både i idrottsföreningar, högstadiet och förskolan, är att de vuxna i lärmiljön är viktiga för barnens motivation till fysisk aktivitet, och har en stor möjlighet att påverka i vilken mängd och hur motiverande barn upplever rörelse.

3.3. Betydelsen av miljön utomhus och inomhus

Utomhusmiljöns utformning har en stor betydelse för aktivering av barns lek och rörelse. Att leka och röra sig är en fysisk aktivitet menar Sollerhed (2021), och att ha tillgång till en meningsfull miljö på skolan eller i närmiljön är en faktisk främjande faktor för fysisk aktivitet och motorisk utveckling hos barnet. Sollerhed (2021) påpekar vikten av en lärares roll i att aktivera barn genom de didaktiska frågorna; varför, vad, hur, vem, var och när.

Hills et al. (2015) antyder att fysisk aktivitet inte enbart ska appliceras i idrottsundervisningar eller i föreningslag, utan att möjligheter för fysisk aktivitet ska finnas före, under och efter skoltid, det vill säga även på fritidshemmet. Som tidigare nämnt har fysisk aktivitet i grundskolan en betydande roll för att människan ska ha en fortsatt utveckling även i vuxen ålder (Hills et al., 2015). Därav har miljöns utformning en betydande roll för barn. Elever tillbringar större delen av året i skolans miljö (Hills et al., 2015) och idrottsundervisning är den vanligaste metoden för att främja den fysiska aktiviteten. Hills et al. (2015) nämner ett antal exempel som kan främja den fysiska aktiviteten hos barn, som att implementera såväl organiserade som oorganiserade aktiviteter på raster i skolan. Han nämner dock även att lokaler, administrativt stöd och lärarnas färdigheter i fysisk aktivitet i stället kan hämma den motoriska utvecklingen. Liksom Beddoes och Sazama (2023) menar att rektorns ledarskap sätter en prägel på hur skolans arbete med fysisk aktivitet utformas, nämner också Hills et al. (2015) liknande resonemang kring rektorns vikt för miljöns utformning.

Ridgers et al. (2012) undersöker barns fysiska aktivitetsnivåer under skolleken i Storbritannien, vilka representeras av organiserade lekar utomhus på rasten. Även han kommer fram till att skolans miljö är en avgörande faktor för aktivitetsnivån hos eleverna, som också är ett komplement till idrotten i skolan. Forskning från Chen et al. (2020) i förskoleverksamheten visar även den att miljön har stor betydelse för barns utövande av fysisk aktivitet utomhus. Barngrupper ändras och likaså behöver utomhusmiljön förändras. Utomhusvistelse behöver ges tid, ytor, material och aktiviteter. Sammanfattningsvis är miljön något som kan främja barns fysiska aktivitet utomhus.

4. Teoretiskt perspektiv

Denna studie utgick ifrån ett gestaltat didaktiskt perspektiv, vilket fokuserar på informantens egna uppfattningar om frågan "hur" undervisning sker för att främja lärande (Nilholm, 2021). I studien blev personalen informanter om sin egen undervisning och frågor kring hur de arbetar med relationer och innehåll för att framställa fysisk aktivitet ställdes. Eftersom personalen genom intervjuer kunde utveckla och fördjupa sina svar, blev denna metod den mest givande i gestaltad didaktik.

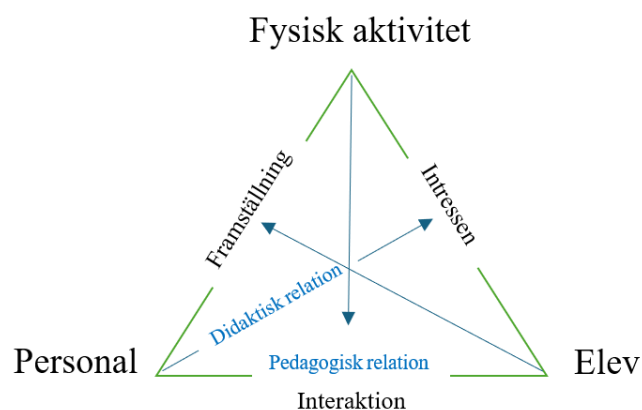
4.1. Didaktisk triangel

Didaktiken beskriver läran om undervisning och dess innehåll samt genomförandet av undervisning (Wahlström, 2016). För att analysera resultatet av studien användes en didaktisk triangel som utgick ifrån "hur" lärare arbetade i relation till innehåll och elev i sin undervisning (Lindström & Pennlert, 2019). Den didaktiska triangeln består av tre grundpelare - *innehåll*, *elev* och *lärare* - vilka alla påverkar undervisningen. Studien har inspirerats av Lindström och Pennlerts (2019) didaktiska triangel som främst använts i skolsammanhang. Triangelns begrepp har dock modifierats något för att passa fritidshemsverksamheten och denna undersökning så bra som möjligt. *Innehållet* har bytts ut mot *fysisk aktivitet* och begreppet *lärare* har bytts ut mot *personal* eftersom informanterna inte behövde någon specifik utbildning eller yrkestitel för att delta i studien.

Innehåll handlar om vad som ska läras ut, hur det ska ske samt varför. *Läraren* erhåller olika kompetenser, utbildningar och erfarenheter som påverkar deras *framställning* av *innehållet* (Lindström & Pennlert, 2019). Begreppet *framställning* innebär i denna studie hur *personal* väljer att planera, organisera och genomföra *fysisk aktivitet* för att motivera *eleverna* till deltagande. Likaså har elever olika förutsättningar som innefattar deras *intressen*, behov och erfarenheter. Hur personalen förstår elevernas intressen utgör den *didaktiska relation* som ses som central i triangeln. Denna *didaktiska relation* kan ses som grunden av en lärares profession. För att ta reda på elevernas intressen behöver personalen

interagera med eleverna. Detta kan ske genom att personalen kommunicerar och agerar lyhört för att erhålla elevernas önskemål i *fysisk aktivitet*. Det förhållningssätt som finns mellan läraren och eleven som innehåller olika positioner, kunskap och makt, skapar den *pedagogiska relationen* (Hjälmeskog et al., 2020).

Modellen underlättade vår analysprocess och hjälpte oss att komma fram till resultatet av studien. Genom triangeln kunde analyseras hur personal arbetade med interaktionen för att förstå elevernas intressen och sedan framställa den fysiska aktiviteten. De tre begreppen *fysisk aktivitet*, *personal* och *elev* blev i relation till varandra en grund för vår studie.



Figur 1: Didaktisk triangel. Inspirerad av Lindström och Pennlert (2019, s. 9).

5. Metod

För att nå syftet med studien användes semistrukturerade intervjuer som metod. Genom dessa intervjuer presenterades personalens beskrivning av sitt arbete och sin roll, vilket var precis det studien syftade till att undersöka.

5.1. Insamlingsmetod

Studien använde sig av semistrukturerade intervjuer som metod för insamling av data (bilaga 2). Denna typ av intervjuer har färdiga frågor att utgå ifrån, men tillåter informanten att utveckla sina idéer och tala mer utförligt. Även intervjuaren ges möjlighet att omformulera eller förtydliga frågor vid missuppfattningar (Denscombe, 2018). Syftet med studien var att undersöka hur personal i fritidshem beskriver sitt arbete och sin egen roll för att framställa elevernas fysiska aktivitet. Därav blev personalens egna åsikter och tankar kring arbetet av vikt för studien, vilka undersöktes bäst genom intervjuer.

Vi valde att genomföra personliga intervjuer med en informant i taget. Vi var väl medvetna om att gruppintervjuer hade kunnat ge en större bredd av synvinklar och information, men valde personliga intervjuer av två andra anledningar. Den första var att personliga intervjuer tillät informanten att tala till punkt och inte påverkas av maktstrukturer eller andras åsikter under intervjusituationen. Den andra anledningen var helt enkelt den praktiska aspekten både för oss som intervjuare och för personalen på fritidshemmet. Av egna erfarenheter visste vi att fritidshemspersonal ofta har fullspäckade scheman under dagarna, och det kunde bli svårt att hitta en tid då hela (eller i alla fall flera från) arbetslaget kunde finna tid till intervju. Den praktiska fördelen för oss som förstagångsintervjuare var att personliga intervjuer är enklare att både leda, förstå och även transkribera (Denscombe, 2018). För att kompensera upp den fördel med gruppintervjuer som vi gick miste om med personliga intervjuer, valde vi att helt enkelt intervjua fler informanter.

En aspekt att ta hänsyn och förhålla sig till var den så kallade "intervjuareffekten". Beroende på hur vi som intervjuade ställde frågorna och engagerade oss i dialogen fanns risk att informantens svar påverkades av vårt tonläge eller kroppsspråk. Om

informanten kände sig obekvämt eller generad, kunde även detta leda till att svaren påverkades av förväntningar som de trodde att vi som intervjuade hade (Denscombe, 2018).

5.2. Urval

Urvalet i studien var explorativt, vilket används som ett sätt att undersöka relativt outforskade ämnen. Poängen var att generera insikter och information från informanterna (Denscombe, 2018). Vi valde att kontakta sju fritidshem i södra Sverige, varav sex informanter från sex olika fritidshem valde att delta. Urvalet var ett icke-sannolikhetsurval, vilket betyder att deltagarna inte väljs slumpmässigt, utan baserat på tillgänglighet, bekvämlighet eller avsiktligt urval av vissa grupper (Denscombe, 2018). Bekvämlighetsurvalet gjordes för att kunna ha personliga intervjuer inom tidsramen för arbetet. Valet av informanter var betecknade som fritidshemspersonal och skulle ha arbetat på fritidshemmet minst ett år för att vi skulle klassa svaren som tillförlitliga. Detta för att vi själva anser att personal behöver ha arbetat ett tag för att veta hur fritidshemmet faktiskt arbetar. Vi valde även att intervju personal oavsett utbildning. Anledningen till detta var delvis för att alla fritidshem inte har utbildade lärare inom fritidshemsyrket (Skolverket, 2023), och delvis för att vi upplevt all personal på fritidshemmen vara delaktiga i planering av aktiviteter och inte endast de utbildade. För att få en bredd i svaren valde vi informanter från olika fritidshem.

Informanterna hade olika åldrar, arbetade i både låg- och mellanstadiet och hade arbetat inom fritidshemmets verksamhet under olika lång tid. Svaren angående arbetstidslängden varierade från åtta till fyrtio år. Två informanter utgav sig ha utbildningen fritidspedagog, en lärare i fritidshem, en förskolelärare samt två grundlärare med inriktning mot arbete i fritidshem. En av de sistnämnda hade även behörighet att undervisa i idrott och hälsa och hade detta som arbetsuppdrag.

5.3. Genomförande

I denna del kommer genomförandet av intervjustudien att presenteras steg för steg.

5.3.1. Inför intervjustudie

Missivbrev (bilaga 1) skickades ut via mejl till rektorer på tre utvalda skolor i södra Sverige. Syftet var att rektorerna skulle vidarebefordra missivbrevet till de berörda. För att få en bättre uppslutning av informanter hade vi även direktkontakt med fritidshemspersonal via mejl. Vid godkännande av fritidshemspersonalen, kontaktade vi sedan rektorn som fick godkänna personalens deltagande innan vi bokade tid. Vi lät informanterna bokas till intervju efter deras önskemål under de angivna veckor som intervjun enligt missivbrevet (bilaga 1) skulle genomföras. En ljudinspelare lånades från Högskolan Kristianstad för att spela in och sedan kunna transkribera intervjuerna. Inför intervjun skrevs intervjufrågor (bilaga 2) samt missivbrev med samtyckesblankett ut i fysisk form (bilaga 1). För att pröva våra intervjufrågor (bilaga 2) och själva känna på intervjuarrollen genomfördes en pilotintervju med en bekant yrkesverksam i fritidshem. Detta var en intervju som inte skrevs med i studien utan endast utfördes för övnings skull. Efter pilotstudien reviderades till viss del frågorna för att bli enklare att förstå. En fråga lades även till där informanterna skulle besvara vilken årskurs de arbetar i. Vi båda genomförde samtliga sex intervjuer tillsammans.

5.3.2. Under intervjustudie

Utefter angiven tid för intervju, befann vi oss på fritidshemmet cirka 15 minuter innan starttid. Dels för att vi skulle vara förberedda med vårt material, och dels för att fritidshemspersonalen skulle läsa igenom missivbrevet (bilaga 1) och skriva under samtyckesblanketten innan sitt deltagande. Informanten fick tillgång till frågorna i fysisk form innan intervjuns start för att läsa igenom och förhoppningsvis känna en större trygghet i vad som skulle ske. För att intervjun skulle framstå som ett så avslappnat samtal som möjligt, berättade vi allmänt om oss själva och hur intervjun skulle gå till, samt hur förhållningssättet från vår sida skulle se ut. För att informanten inte skulle känna sig iakttagen av oss, placerade vi oss mot varandra i en vinkel på 90 grader vid ett bord (Denscombe, 2018).

Detta gjorde att ögonkontakt fortfarande tilläts mellan informanten och oss studenter. För att undvika intervjuareffekten tydliggjordes att vi inte ville påverka informantens svar och därför strävade efter att förhålla oss så neutralt som möjligt till de svar som angavs. Intervjuerna pågick under olika lång tid, mellan 7 och 25 minuter, beroende på informanternas förutsättningar och erfarenheter inom arbetet med fysisk aktivitet. De semistrukturella frågorna utmynnade i flera fall till andra följdfrågor som också var användbara i studien.

5.3.3. Efter intervjustudie

Efter avslutad intervju tackade vi för oss och för informantens deltagande i studien. Samtyckesblankett och missivbrev (bilaga 1) lästes ännu en gång och skrevs på av rektor efter avslutad intervju, för godkännande av sin personals medverkan. För att förtydliga hade rektorerna via mejl godkänt personalens deltagande innan intervjuerna bokats och genomförts. Signatur i fysisk form gjordes efter intervjuens genomförande. När vi var på plats på skolorna passade vi på att fråga annan fritidshemspersonal om de var intresserade av att delta i vår studie, vilket de flesta var. Vi upplevde att vi fick bättre kontakt när vi ställde frågan öga mot öga, i jämförelse mot att skicka förfrågan på mejl. Efter avslutad intervjudag transkriberade vi ljudfilerna omgående. Detta delades upp jämt emellan oss.

5.4. Bearbetning och analys av material

Det innehåll som var relevant för studien ströks under för att enklare hitta likheter och skillnader i den kommande analysen av intervjuerna. Transkriberingen skedde manuellt i Word för att vi själva skulle lära känna innehållet så bra som möjligt. Detta ansåg vi bidra positivt vid de efterkommande diskussionerna. När alla intervjuer var avklarade och transkriberade började analysarbetet där vi sökte efter likheter och skillnader bland svaren. Kategoriseringen gjordes med färgkodningar i de transkriberade texterna för att enklare jämföra svaren och hitta mönster. Kategorierna som användes i analysdelen var inspirerade från de tre pelarna i den didaktiska triangeln (figur 1).

När flera informanter hade liknande svar på samma fråga, kunde vi enklare basera resultatet som ”riktigt” eller ” trovärdigt” (Denscombe, 2018). Fritidshemmets miljö och vad den erbjuder talade informanterna mycket om och hade enligt dem en betydande roll för framställandet av den fysiska aktiviteten. Deras svar resulterade i att miljön snabbt blev en kategori i vår studie. En annan kategori som uppmärksammandes av oss var personalens engagemang för att framställa den fysiska aktiviteten, till exempel genom ett positivt förhållningssätt och lyhördhet kring elevernas önskemål. Den tredje och sista kategorin som vi kunde hitta flera likheter och skillnader kring var personalens egna förhållande till fysisk aktivitet. Dessa tre kategorier blev grunden för vårt resultat.

I analysdelen sökte vi efter svar som kunde beskriva hur personalen arbetade med att *framställa* fysisk aktivitet, *interagera* med elever och även hur personalen arbetade för att förstå elevernas *intressen* (figur 1). Det söktes också efter andra svar som kunde liknas eller jämföras med varandra, och kopplas till triangeln på ett eller annat sätt.

5.5. Etiska ställningstaganden

Vetenskapsrådet (2002) skriver om fyra etiska krav som finns vid framställandet av studier. De fyra kraven är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet, samt nyttjandekravet och dessa beskrivs i texten nedan.

Informationskravet innebär att författarna ska underrätta informanterna om deras uppgifter och rättigheter i studien. Detta skedde genom att vi i missivbrevet (bilaga 1) skrev ut all information som spelade roll för informanternas medverkan, samt att medverkan var frivillig och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande.

Samtyckeskravet innebär att informanterna ger sitt samtycke till att delta i studien mot den information som givits. Detta såg vi till genom att informanterna fick läsa igenom missivbrevet och skriva under samtyckesblanketten innan intervjuerna skedde. Även rektorn skrev under att hans/hennes personal fick delta i studien.

Konfidentialitetskravet innebär att deltagarnas information ska anonymiseras och inte på något sätt publiceras. Detta gjordes genom att både informanternas och skolornas namn byttes mot fiktiva. De ljudfiler som spelades in med ljudinspelare från Högskolan Kristianstad förvarades på ett säkert ställe.

Nyttjandekravet innebär att all information som samlas in under ett projekts gång endast används i syfte att framställa studien. Efter genomförd och godkänd kurs raderades allt insamlat material.

6. Redovisning av resultat

Studiens resultat är från sex informanter från olika fritidshem.

Fritidshemspersonalen beskriver arbetet med fysisk aktivitet hos elever på olika sätt. I följande avsnitt kommer resultaten från de semistrukturerade intervjuerna att sammanfattas och presenteras, där informanternas namn har bytts ut mot fiktiva. I bearbetningen av det empiriska materialet från informanterna kunde tre olika kategorier identifieras:

- Personalens engagemang för fysisk aktivitet i verksamheten
- Personalens reflektioner kring fritidshemmets fysiska miljö
- Personalens egna förhållande till fysisk aktivitet

6.1. Personalens engagemang för fysisk aktivitet i verksamheten

Informanterna berättade att deras egna förhållningssätt spelade stor roll för huruvida de lyckades motivera eleverna till att delta i formella respektive informella fysiska aktiviteter. Bland annat nämndes att fritidshemspersonal bör vara lyhörda, engagerade och skapa en variation av och i aktiviteter.

Johanna, lärare i fritidshem i årskurs 2-6, som har arbetat i 17 år, tyckte själv att rörelse är viktigt och berättade hur fritidshemspersonal kan visa engagemang som ledare:

... att man är engagerad, som ledare eller som oss som är ute, att man verkligen bjuder och visar att det här kan vi, det här gör vi och det här är roligt liksom. Att man hela tiden har det förhållningssättet till fysisk aktivitet, så kan man få med mycket bara på det.

Ylva, förskolelärare i årskurs f-2 som har arbetat i fritidshem i 25 år, tryckte på vikten av att själv vara aktiv och positiv i mötet mot eleverna:

Om vi tänker gymnasalen och utepasset så är det att vi själva är aktiva och positiva. Vi visar ju att "Nu ska vi äntligen gå ut i skogen", och det påverkar ju jättemycket. Genom att vi själva är med på det helt enkelt.

En del av informanterna berättade att föreningsledare har besökt fritidshemmen för att genomföra olika fysiska aktiviteter, vilket fritidshemspersonalen såg som en motiverande faktor till fortsatt rörelse inom olika sporter.

Åke, som var grundlärare med inriktning mot arbete i fritidshem i årskurs 3-6 och har arbetat i åtta år, nämnde fritidshemmets samarbete med *RF-SISU idrottsförbund*:

... nu har det varit något som heter Afterschool, och de var där, eh SISU heter de nog va, med dem då så har olika föreningar kommit hit, så de kör och tränare för den sporten kommer hit och visar och det är väldigt populärt... Och det är tanken att vi ska fortsätta med det och återkomma mer med det här med jämna mellanrum.

Även *Jonas* som var grundlärare med inriktning mot arbete i fritidshem årskurs f-2 samt undervisade i idrott och hälsa sedan 2019, talade om föreningarnas besök på skolan:

Äh, aa och sen kan jag säga det med *Skol If* med, att tack vare det har vi bjudit in olika föreningar ... och det har ju fått ungarna till att fortsätta efter det, att det är väldigt häftigt när föreningar kommer på besök, det är ju rätt så tråkigt att ha oss, gamla lärare, samma lärare hela tiden, så då blir det ju spännande när föreningar kommer på besök.

Äldre elever som ledde aktiviteter var också något som berättades om och som sågs som en motivation för yngre elevers deltagande.

Jonas fortsatte vidare angående att årskurs 6 ledde förskoleklass i fysisk aktivitet:

Sen har vi ju *Skol If*, och då har vi ju så här att de äldre leder dem yngre, så att de som går i sexan får leda de som går i förskoleklass, och det är ju för att

vi vill ha framtida ledare, och sen tycker de yngre barnen att det är väldigt roligt med de äldre, och de ser ju dem som förebilder och så vidare.

Johanna angående skolans rörelseledare:

... ja nu har vi faktiskt startat upp någonting som heter rörelseledare, där vi tar in lite elever från mellanstadiet som hjälper till och är rörelseledare, så de motiverar sina kompisar och motiverar lite de yngre eleverna till att röra sig ännu mera...

Förutom engagerade ledare och inbjudna föreningar nämnde personalen också vikten av elevernas inflytande och egna viljor. Här refererade *Jonas* till fritidshemmets läroplan (Skolverket, 2022a):

Det är ju det som är fritidshem, det ska gå efter deras intressen och så vidare, så det är mycket samtal "vad vill ni göra? Vad vill ni ha i gymnasalen? Vilka aktiviteter vill ni ha?" så att de känner sig delaktiga. På så sätt så anser vi att motivationen ökar till att vilja vara med.

Åke berättade om sin syn på elevinflytande:

... dels att få deras röst hörda vad de vill göra, sen tror jag mycket på det här valbara, ingen som blir tvingad att vara med, man gör så mycket man kan och så mycket man vill ... Jag brukar försöka om någon är lite osäker att peppa lite extra och jag tror mycket på att se det som en lek inte så stort allvar, framför allt de som håller på med sport som ser det rätt stort.

Andreas, fritidspedagog i årskurs 3-6 och arbetat sedan 20 år tillbaka, nämnde vikten av att eleverna själva får involveras i planering och genomförande av undervisning:

Delvis har vi ju det formella då, då eleverna själva planerar, vi har ju gympan då ... Äh, ja att om du får hålla i gympan, då blir det ju under dina premisser, då blir det under dina förutsättningar, det blir under det du klarar av, det du är bra på, det du tycker är roligt. Allt det här liksom som väcker glada tankar, och allt det som väcker glada tankar inspirerar ju till rörelse

Andreas berättade vidare att dator och telefon kunde vara ett hinder i arbetet med fysisk aktivitet där stillasittande uppmanas. Däremot var Pokemon Go något som de ofta spelade på fritidshemmet:

... men tre dagar i veckan har vi när man får ha en halvtimme sitta vid datorn, och det väcker ju inte någon rörelse utan det väcker ju mer stillasittande ... samtidigt kan ju datorn väcka inspiration till olika lekar också så att. Klart vi är, nej jag får nog ta tillbaka det haha! För vi använder ju Pokémon med ju. Vi går ju Pokémon, vi kan ju gå flera timmar på Pokémon-turer...

Förutom arbetet under eftermiddagen berättade personalen även om hur de framställde fysisk aktivitet under skoldagen.

Johanna om deras rastverksamhet:

Äh, men vi jobbar väl rätt mycket med fysisk aktivitet utomhus. Vi är ju mycket ute på raster, har mycket rastaktiviteter eller så ... så vi jobbar rätt mycket med det ute, just i form av utlåningsbod och ... Vi kör styrda aktiviteter också.

Ylva angående aktiviteter på fritidshemmet och under rasterna:

Vi går ju till skogen en gång i veckan. Skog eller lekplats, vi har utepass alla måndageftermiddagar oavsett väder. Och då går vi till skog eller lekplats och då är det ju full fart som gäller där ... Och sen har vi fri lek ute varje dag på fritids också plus alla rastaktiviteter och raster.

6.2. Personalens reflektioner kring fritidshemmets fysiska miljö

Samtlig fritidshemspersonal nämnde att gympasalen var en lärmiljö som de hade tillgång till minst en eftermiddag i veckan. Skolgårdens utformning i materiella saker såväl som skolans placering intill närliggande skog eller lekplats, hade enligt informanterna en betydelse för hur de lyckades främja fysisk aktivitet hos eleverna.

Några av informanterna menade att fritidshemmets inomhusmiljö, bortsett från gympasalen, inte syftade till att främja fysisk aktivitet.

Sonja, verksam i årskurs f-2 som har arbetat i 40 år som fritidspedagog, berättade om sin syn på fysisk aktivitet inomhus:

Vår fantastiska skolgård, närhet till vår gympasal ... men det finns ingen miljö här inne som erbjuder fysisk aktivitet ... vi har prioriterat aktiviteter inomhus som skapar lugn för vi känner att vår barngrupp behöver det mer.

Andreas angående deras inomhusmiljöer i fritidshemmet:

Det vi gör inne här som rörelse, det är ju att vi har pingis, äh, inne här, man får faktiskt inte springa här inne, men däremot har vi ju Just Dance, vi har dansskola, nu bara igår var det några tjejer som hade dansskola, och höll på med dans och, alltså då blir det ju rörelse där med tycker jag.

Åke, likväl resterande informanter, belyste även han att fritidshemmet hade tillgång till gympasalen minst en gång i veckan, där eleverna kunde framföra sina önskemål:

Jag tänker ju mest på gympasalen som vi har bokad minst en gång i veckan, eh och där brukar det va, just nu har vi kört ett race där vi önskar. Eh, ja önskemål och lekar och sen bockar vi av dem en efter en varje vecka där.

Fysisk aktivitet inomhus skedde alltså främst i gympasalen. Utomhus såg personalen fler möjligheter till fysisk aktivitet och lade hellre fokuset på rörelse där. *Åke*, *Ylva* och *Johanna* nämnde alla tre hur deras arenor utomhus uppmanade till fysisk aktivitet.

Ylva om skolans multiarena:

Det är våra fantastiska lekplatsytor, där är dom superaktiva, vi har multiarenan där har vi schemalagt så vi har olika aktiviteter olika veckor, och fotbollsplan.

Åke såg positivt på närområdets och skogens möjligheter.

... tänker mycket på närområdet, vi har ganska många lekplatser och skog, och finns mycket utrymme till sådant också. Och även nu när det är vinter med pulkaåkning så är det mycket rörelse, så tänker jag mycket på skogen bidrar med väldig mycket till den typen av rörelse.

Även *Jonas* uttryckte liknande:

Skolgården, skog, vi har ramp, där är jättemycket att springa upp och ner, fotbollsplaner ...

6.3. Personalens egna förhållande till fysisk aktivitet

Gällande fritidshempersonalens egna relation till fysisk aktivitet var svaren varierande, där rörelse i form av promenader, att träna på gym eller spela en sport togs upp. Informanterna hade även olika bakgrund till fysisk aktivitet från barndomen.

Jonas yttrade sig om sitt förhållande till fysisk aktivitet, från barndomen till vuxenlivet:

... då är det ju liksom röra sig hela tiden. Springa, fotboll och jag har ju varit aktiv sen denna åldern själv, och det har varit en stor del av mitt liv, alltid något. Fotboll, handboll, löpning, så aa. Det är en stor del av mitt egna liv.

Ylva berättade om sin vardagsmotion:

Ja nej jag försöker hålla i gång, med promenader framför allt. Jag tycker det är viktigt, jag har ett stegmål varje dag.

Johanna:

Ja fysisk aktivitet får man väl alltid in på ett eller annat sätt ... Men jag håller på med ridsport, så att det är den aktiviteten jag håller på med, och det duger bra till mig. Men annars tycker jag om att röra på mig och tycker att det är viktigt.

Sonja som förstod vikten av rörelse:

Ja, som barn var det inte ett dugg viktigt för mig, men som vuxen har jag insett i livet, så är det en vardaglig del att gå promenader eftersom jag har hund, men även få till andra former.

Sonja nämnde även hennes eget förhållande till vissa fysiska aktiviteter som ett hinder. Att inte känna sig bekväm med alla sporter speglade arbetet med dessa:

Dels är det med kunskap om redskap, om redskap i gymnasalen eller om... jag går inte jättegärna dit och spelar fotboll, jag kan gå dit och göra annat. Så är det andra som inte kan, och går dit och gör annat. Så det kan jag tycka är lite ett hinder. Att man skulle vilja kunna mer eller vara fler i arbetslaget som kan mer.

Andreas om sin aktiva barndom som sitter i än idag:

Ja, nej men asså jag har alltid varit rörlig av mig, alltid. Jag började jobba tidigt, jag började alltid cykla, alltid gått, jag har aldrig blivit skjutsad av mina föräldrar.

7. Analys med hjälp av didaktisk triangel

I detta avsnitt kommer resultatet analyseras och diskuteras i relation till det teoretiska perspektivet gestaltad didaktik och med hjälp av en didaktisk triangel (figur 1). För att förtydliga var ändamålet med den didaktiska triangeln inte att få syn på det lärande som skedde, vilket triangeln hade kunnat användas till i ett skolsammanhang. Denna studie använde sig i stället av den didaktiska triangeln för att undersöka *hur* personal beskrev sitt arbete med elevernas fysiska aktivitet. Pelarna i triangeln är beroende av varandra och på grund av detta i många fall svåra att särskilja. Vi har dock försökt att dela upp dem för att kunna analysera och dra så många paralleller som möjligt. Triangeln består av tre pelare vilka representerar underrubrikerna i detta avsnitt. Första rubriken är inspirerad från första pelaren ”Personalens framställning av fysisk aktivitet”, den andra är ”Personalens interaktion med eleverna och den tredje ”Elevernas intressen i relation till fysisk aktivitet”.

7.1. Personalens framställning av fysisk aktivitet

Hur personalen lyckades *framställa* den *fysiska aktiviteten* hos eleverna berodde enligt dem själva mycket på miljöns utformning. Begreppet *framställning* innebär i denna studie hur läraren väljer att planera, organisera och genomföra innehållet (fysisk aktivitet) för att motivera eleverna till deltagande. Att ha tillgång till ytor där eleverna lockas till att röra sig verkade vara fördelaktigt för personalens arbete. Utöver miljön spelade även personalens egna förhållningssätt till fysisk aktivitet roll för hur och i vilken utsträckning eleverna aktiverades. Engagemang var något som samtliga personal lyfte upp som viktigt i *framställandet* av den fysiska aktiviteten.

Utifrån informanternas svar gick det att se att samtliga var eller strävade efter att vara fysiskt aktiva i vardagen. En del var mer aktiva i form av idrotter och en del höll sig till en mer vardaglig motion i form av promenader. De svar som framkom vid intervjufrågan angående personalens egna förhållande till fysisk aktivitet, kan också till viss del förklara den didaktiska frågan *varför* personalen framställer fysisk aktivitet på fritidshemmet. Resultatet tydde på att innehållet kunde

påverkas beroende på fritidshemspersonalens bakgrund och om de själva var intresserade av idrotter och fysisk aktivitet. En del informanter svarade att de inte gärna sysslade med vissa idrotter på fritidshemmet eftersom de kände sig obekväma inom just de sporterna. Framställningen av den fysiska aktiviteten blev då till viss del beroende av personalens egna uppfattningar kring vissa rörelseaktiviteter. Vad som dock framkom i resultatet var att flera fritidshem bjudit in föreningar för att presentera olika idrotter för eleverna. Detta kan ses som ett sätt att *framställa* den fysiska aktiviteten med hjälp av olika ledartyper för att öka elevernas motivation. Vidare nämnde informanterna hur de planerade och organiserade innehållet fysisk aktivitet. Detta exempelvis genom att bocka av aktiviteter som genomförts under en viss tid, för att sedan planera en annan sorts aktivitet. Variationen menade personalen var positivt för att öka elevernas deltagande i fysisk aktivitet. Exemplet togs upp från den personal som hade en multiarena tillgänglig, där olika sporter kunde utövas och bockas av efter hand för att undvika att samma elever alltid deltog i samma aktiviteter. Personalen upplevde att det skedde en variation på vilka elever som deltog när de varierar framställer aktiviteterna på detta vis.

7.2. Personalens interaktion med eleverna

Interaktionen med eleverna var enligt personalen en viktig del av den fysiska aktivitetens varande. Lyhördhet kring elevernas egna viljor avgjorde även detta hur och i vilken utsträckning eleverna rörde på sig. För att framställa fysisk aktivitet med så många deltagare som möjligt var det enligt personalen viktigt att arbeta med interaktionen och relationen till eleverna. Detta gjordes genom att eleverna utmanades med egenansvar att själva planera och genomföra aktiviteter, till exempel när mellanstadieelever höll i aktiviteter för lågstadieelever. Detta möjliggör att eleverna utvecklar sitt ledarskap och ansvarstagande, och kan skapa ett spännande läge där eleverna i stället för personalen får erhålla en "högre" position och makthavande, vilket kan gynna den pedagogiska relationen (figur 1). Eleverna kan i denna situation känna förtroende från personalen och på så vis också öka tilliten till sin förmåga, och samtidigt skapa en bättre relation till personalen. Interaktionen skedde också när personalen lyssnade på elevernas

önsknings och möjliggjorde dessa i kombination med fysisk aktivitet, till exempel genom Pokémon Go eller med hjälp av en utlåningsbod. Användandet av digitala verktyg kan ibland tänkas vara svårt för personal som inte själva är uppvuxna under det digitala samhälle som vuxit fram. En av informanterna lyfte upp att datorer och telefoner var ett hinder i arbetet med fysisk aktivitet, men ändrade sin inställning snabbt när han tänkte på Pokémon Go som utomhusaktivitet. Att vara lyhörd för och arbeta med i stället för mot de ungas digitala intresse skulle kunna vara fördelaktigt för att både skapa en god pedagogisk relation och för att öka den fysiska aktiviteten. Detta genom att förstå elevernas intresse för ett populärkulturellt fenomen och framställa aktiviteter som innehar dessa fenomen på ett eller annat vis, precis som Andreas gjorde med Pokémon Go. Personalen berättade också att de lyssnade på elevernas förslag på aktiviteter till exempel i gymnasalen, och sedan möjliggjorde för alla att få sina önsknings igenom. De styrde upp aktiviteterna med hjälp av ett schema som bockades av utefter vilka elever som fått sina önskemål igenom. Personalen belyste också vikten av frivilligt deltagande och att ingen elev skulle tvingas till något. Att *interagera* genom att peppa eleverna i aktiviteter samt att avdramatisera tävlingar lyftes också upp som ett sätt att motivera eleverna till deltagande. Övergripande för personalens interaktioner var att de höll ett positivt och engagerat förhållningssätt gentemot eleverna och innehållet.

7.3. Elevernas intressen i relation till fysisk aktivitet

Som nämnt förut hänger de tre pelarna i triangeln ihop och är beroende av varandra. Personalens *framställning* av den *fysiska aktiviteten* bygger på elevernas *intressen* vilka framkommer genom personalens *interaktion* med eleverna. Fritidshemmets syfte är att utgå från elevernas intresse, behov och erfarenheter (Skolverket, 2022a), vilket sammanfattar den tredje pelaren i didaktisk triangel (figur 1). För att ta reda på elevernas intressen menade informanterna att de antingen frågade eleverna eller tog emot önskemål om vad de ville göra och vilka material de ville ha. Detta i sin tur menade personalen ökade elevernas motivation till deltagande i olika fysiska aktiviteter. Att bjuda in olika föreningar till fritidshemmet kan också vara ett sätt att utmana till nya intressen för diverse

sporter. En av informanterna berättade att mellan sju och tio elever börjat i en av de föreningar som besökt fritidshemmet. Som nämnt förut menade personalen även att de utmanade mellanstadieeleverna genom att de själva fick planera fysiska aktiviteter i olika miljöer utefter deras egna intressen, för att sedan leda aktiviteterna för lågstadieeleverna. Variationen av ledare i form av föreningar eller äldre elever, var enligt informanterna något som skapade intresse och inspirerade de yngre eleverna till att delta i olika rörelseaktiviteter.

Vi uppfattade att informanterna gav sken av att de alltid utgick från elevernas intressen och att detta förhållningssätt låg som en grund för allt de talade om. Den enda situationen där eleverna kom i kläm var när personalen själva var osäkra inför en viss aktivitet, där utövandet av elevernas intresse kunde hämmas på grund av personalens egna erfarenheter. Informanten som nämnde detta berättade vidare att hon gärna lämnade över ansvaret till annan personal som var säkrare på aktiviteten. Frågan är då vad som sker när den säkrare personen är frånvarande eller inte finns. Blir elevernas intressen då lidande på grund av brister i form av okunskap i den didaktiska relationen?

8. Diskussion

I detta avsnitt diskuteras, jämförs och tolkas resultaten från studien, tillsammans med forskning från forskningsöversikten och annan relevant litteratur. Slutligen kommer en metoddiskussion, en slutsats och förslag på vidare forskning att presenteras.

Syftet med studien var att undersöka hur personal i fritidshem beskriver sitt arbete och sin egen roll för att framställa elevers fysiska aktivitet.

8.1. Framställningen av fysisk aktivitet

Resultatet av denna intervjustudie pekade på att personalen hade planerat, organiserat och genomfört innehållet på olika sätt utefter elevernas intressen, vilket var helt i enlighet med hur verksamheten i fritidshemmet ska bedrivas enligt

läroplanen (Skolverket, 2022a). De sade sig vara lyhörda för elevernas tankar och idéer, och framställde den fysiska aktiviteten genom att ta emot önskemål och fråga vad eleverna ville, tyckte och tänkte. Informanterna berättade också att eleverna både genom den fria leken och vid planerade aktiviteter hade möjlighet till att påverka sin tid på fritidshemmet. Den lärmiljö som personalen skapade skulle kunna ses som den autonoma lärmiljö som Pearlman (2013) beskriver, där elevernas förslag, känslor och tankar lyssnas på. Hennes studie visar att detta arbetssätt främjar motivationen och ökar intresset för fysisk aktivitet. Även elevernas sociala tillhörighet och tillit till sina egna förmågor ökade i den autonoma lärmiljön. Med detta forskningsresultat i åtanke verkar fritidshemspersonalens arbetssätt vara positivt för att främja den fysiska aktiviteten hos eleverna.

Informanterna berättade också om att de låter eleverna själva få agera ledare och planera och genomföra aktiviteter för andra elever. Personalens överlåtande av ledarskapet till eleverna skulle kunna bidra till en social utveckling. Larsson (2017) trycker på ledarens (i detta fall personalens) medvetenhet kring hur dennes arbete i verksamheten kan bidra till social utveckling, där självkänsla och självförtroende vägs in. Att de äldre eleverna får planera och genomföra aktiviteter tillsammans kan således leda till en ökad samarbetsförmåga och tilltro till sin egen kapacitet. Dessa aktiviteter verkade också enligt informanterna bidra positivt till de andra elever som deltog, genom att motivationen ökade i jämförelse mot när de leddes av samma personal. Förutom att ha elever som ledde aktiviteter berättade informanterna även om föreningars besök och insatser på fritidshemmen. Eleverna kunde genom dessa besök inspireras till nya upptäckter och skapa nya intressen. De elever som efter ett besök började i en förening, kan tänkas få en större chans till social utveckling eftersom de kommer att befinna sig i fler sociala sammanhang. Även här är ledaren den avgörande faktorn för i vilken riktning elevernas sociala utveckling sker (Larsson, 2017). Om ledaren i föreningen har en medvetenhet kring sin betydande roll för elevernas utveckling och arbetar kontinuerligt för att stärka deras samarbetsförmågor och självkänsla, kan utvecklingen ske i positiv riktning (Larsson, 2017).

Informanten Åke yttrade sig om sitt förhållningssätt till tävling, där han gärna avdramatiserade dessa på fritidshemmet för att skapa lekfullhet och minska allvaret. Thedin Jakobssons (2015) studie i föreningsidrott visar att barn inte bryr sig speciellt mycket om tävlingsaspekten, utan fortsätter med idrotter på grund av gemenskap, utveckling och glädje. I läroplanen (Skolverket, 2022a) nämns inget om tävlingsmoment i fritidshemmets verksamhet. Däremot står att eleverna ska ges förutsättningar att utveckla tilltro till sig själva och sin samarbetsförmåga, vilket Pearlman (2013) menar att fysisk aktivitet kan bidra till. En annan punkt i läroplanen är att eleverna ska ges möjlighet att lära sig begrepp som uttrycker känslor och behov, samt hur dessa kan påverka personer i omgivningen. Det står även att de ska ges möjlighet att lära sig hantera konflikter på ett konstruktivt sätt (Skolverket, 2022a). Samarbetsförmåga, självförtroende och hantering av känslor och konflikter kan alla ses som centrala begrepp i tävlingssammanhang. Att få öva på dessa förmågor i närvaro av trygga vuxna som kan hjälpa eleverna i sina utvecklingsprocesser, kan dock ses som ett argument för att inte totalt utesluta tävlingsmoment i fritidshemmet.

En övervägande del av personalen i denna studie beskrev att de arbetade mycket med sitt egna engagemang. Detta både genom att visa en positiv inställning till fysisk aktivitet, och genom att bjuda in till, eller möjliggöra för olika fysiska aktiviteter för eleverna. Pearlman (2013) och Kippe et al. (2021) trycker på vikten av just ledarens engagemang för att motivera barn till rörelse. Personalen uttryckte sig arbeta både kroppsligt och verbalt för att visa engagemang framför eleverna. De försökte inspirera till olika aktiviteter genom att prata positivt och uppmuntrande om dem, samt att de själva deltog för att locka fler elever. De aktiviteter som hålls på fritidshemmen menade informanterna ofta är valda och skapade utefter elevernas intressen, vilket också kan ses som ett engagerat sätt för att motivera elever till deltagande. Förutom att anordna organiserade eller oorganiserade fysiska aktiviteter på fritidshemmet, berättade en del av fritidshemspersonalen att de höll i aktiviteter även under skoldagens raster. Detta är något som Hills et al. (2015) nämner är ett positivt exempel på främjande av fysisk aktivitet. Rörelse under rasterna skulle kunna bidra till bättre impuls kontroll och studieresultat hos eleverna genom att förbättra arbetsminnet

och processorhastigheten (Haapala, 2013). Sollerhed (2019) menar att all vardagsaktivitet i skolans utomhusmiljö genererar en förbättrad grovmotorisk förmåga hos barnet. Hills et al. (2015) uttrycker att den dagliga leken i tidig ålder kan gynna barnets fortsatta fysiska aktivitetsnivå vidare i livet, vilket fritidshemspersonalen genom rastaktiviteterna kan bidra till. Sollerhed (2021) nämner den motsatta effekten angående barn som inte deltar i fysiska aktiviteter och menar att detta kan leda till att de inte når den maximala motoriska kompetensen. Ur ett fysiologiskt och psykologiskt perspektiv kan rastverksamheten också leda till frigörande av en mängd hormoner, såsom dopamin och serotonin. Dessa höjer känslan av glädje och ökar vakenhetsgraden (Zimmer et al., 2016; Harber & Sutton, 1984) vilket även detta kan bidra till piggare och mer fokuserade elever under lektionstiden.

Personalen upplevdes som positivt inställda och sa sig arbeta mycket med fysisk aktivitet. Däremot nämnde en informant i studien sin osäkerhet kring vissa rörelseaktiviteter och en självklarhet är att alla människor inte kan allt. Detta skulle kunna leda till att vissa rörelseaktiviteter sker mindre eller helt uteblir. Hills et al. (2015) berättar att de vuxna i skolan faktiskt kan hämma rörelseutvecklingen hos eleverna genom bristande färdigheter inom ämnet. Vad som då kan ses positivt är att fritidshemmen bjöd in föreningar till verksamheten för att eleverna skulle få prova på olika sporter och aktiviteter oavsett personalens egna förmågor och färdigheter.

8.2. Miljöns betydelse

Miljön var någonting som fritidshemspersonalen talade mycket om. Utomhusmiljön verkade de flesta nöjda över, men en del uttryckte viss önskan om bättre inomhusmiljöer. Dock menade flera av personalen att de inte ville uppmana till fysisk aktivitet inomhus, utan hellre behöll ett lugnt klimat inne på fritidshemmet och lät eleverna springa av sig utomhus eller i gymnasalen. I fritidshemmets läroplan står bland annat att barn ska erbjudas rekreation (Skolverket, 2022a), vilket den lugna inomhusmiljön skulle kunna bidra med. Det står också att eleverna ska ges förutsättningar till en balans mellan aktivitet och vila, vilket personalen enligt sina svar verkade vara medvetna om. För att orka

vara fysiskt aktiv och göra något bra utav det, kan rekreation och vila vara en betydande faktor. Vad som dock skulle kunna bli problematiskt med argumentet för rekreation, är när elever spenderar all sin fritidshemstid inomhus. Detta skulle kunna ske på de fritidshem där obligatorisk utomhustid inte finns.

Utomhus menade stor del av personalen att de hade tillgång till skog, stora ytor och flera arenor, vilket de ofta nyttjade för att öka rörelseaktiviteten hos eleverna. Även lekplatser var vanligt att besöka. Sollerhed (2019) och Ridgers et al. (2012) skriver båda att meningsfulla miljöer på skolan eller i närmiljön är en direkt främjande faktor för fysisk aktivitet hos barnen. Sollerhed (2019) menar att det är ytterst lämpligt för barn att vistas i utomhusmiljöer där de får klättra, hänga och hoppa eftersom eleverna genom olika miljöer och på olika underlag utvecklar sin motoriska förmåga. Informanterna i studien verkade genom sina utomhusaktiviteter på skolgården, i skogen och på lekplatser möjliggöra för eleverna att göra det som Sollerhed (2019) förespråkar. Förutom att miljöerna som personalen berättade om kan bjuda in till fysisk aktivitet kan de även inspirera till annat. Multiarenorna och fotbollsplanerna kan ses som mötesplatser och bjuda in till sociala sammanhang där eleverna kan få öva på samarbete. Skogen kan i stället tänkas erbjuda en avskärmande och rekreativ miljö. Miljön i sig kan alltså inspirera och locka till viss aktivitet, men personalen kan också arbeta med miljön för att utmana eleverna till andra sysselsättningar.

Personalen berättade att de ofta befinner sig i varierande lärmiljöer i närområdet till fritidshemmet. Det berättades också att skolgården hade flera gynnsamma miljöer som bidrog till att eleverna hade en hög aktivitetsnivå. Variationen av miljö och aktiviteter påverkades dock av årstiderna. En informant berättade hur de nyttjade skolgårdsmiljön utefter detta, där pulkaåkning var en populär aktivitet som erbjöds under vintern och medförde mycket rörelse. Detta kan kopplas till läroplanens centrala innehåll där eleverna ska ges möjligheter till utevistelse och naturupplevelser under olika årstider (Skolverket, 2022a).

Sammanfattningsvis beskrev fritidshemspersonalen att de arbetade på varierande sätt med fysisk aktivitet, med olika ledartyper och olika miljöer. De beskrev inte varför de ville främja fysisk aktivitet hos eleverna, men utav resultatet kan det

tolkas att de var medvetna om att rörelse är en viktig faktor för elevernas utveckling och välmående.

8.3. Metoddiskussion

I studien deltog sex informanter. Självklart skulle fler informanter givit ett betydligt säkrare resultat, men inom tidsramen för ett examensarbete var detta vad som hanns med. Inför intervjustudien genomfördes en pilotintervju. Den hjälpte oss att se hur lång tid intervjuerna skulle ta och även vilka frågor som behövde förtydligas och läggas till. En faktor som kan ha påverkat studiens validitet var vårt egna intresse för ämnet. Vi båda ägnar en stor del av vår vardag åt fysisk aktivitet och anser detta vara en viktig del även i barnens liv, på grund av alla de positiva effekter som det bidrar med. Vårt engagemang för fysisk aktivitet kan absolut ha påverkat hur vi ställde frågorna vid intervjuerna. Detta i sin tur kan ha påverkat informanternas svar på så sätt att svaren förskönades utefter vad de trodde våra förväntningar var (Denscombe, 2018).

Precis som Denscombe (2018) påstår blev svaren vid intervjuerna klarare och lättare att förstå vid den direkta kontakt som skedde, i stället för att informanterna skulle intervjuas digitalt. Vad som ansågs vara en avgörande faktor för att informanterna skulle känna sig bekväma och vilja svara på frågorna var vad som skedde innan intervjuerna. Informanterna fick se över frågorna och fundera så länge de behövde innan intervjun startades. Vi var också tydliga med att vi som intervjuare skulle försöka förhålla oss så neutralt som möjligt för att inte påverka svaren. Att förbereda informanten på vad som skulle ske ansåg vi gjorde att informanten kände sig tryggare och vågade tala mer utförligt. Dock är det svårt att konstatera datainsamlingens validitet just på grund av att det är en kvalitativ intervjustudie som skett (Bryman, 2018).

Att ha observationer som en kompletterande metod skulle vara passande för att styrka det informanterna säger (Denscombe, 2018). Förutom intervju och observation som metoder för datainsamling, skulle också enkäter kunnat användas. Detta hade kunnat generera fler informanter vilket hade gett ett säkrare resultat i

studien. Med det givna tidsschemat ansågs det enligt oss själva dock inte vara optimalt med flera metodval i studien. De semistrukturerade intervjuerna gav oss möjlighet till att ställa följdfrågor, som vidare gav oss fler välutvecklade svar och hjälpte oss i studien (Denscombe, 2018). Detta hade enkäter inte bidragit med i samma utsträckning, eftersom följdfrågor inte hade kunnat ställas vid otydliga svar.

En fördel med personliga intervjuer i stället för gruppintervjuer, var att transkriberingen underlättades efter genomförd intervju, eftersom det enbart var en person åt gången att förhålla sig till (Denscombe, 2018). Svårigheten var att efter transkriberingen urskilja resultatet i kategorier, för att läsarna enkelt skulle förstå innebörden av resultaten som framställs. Vi ansåg att det tidvis gavs otydliga svar från informanterna, som i vissa fall blev irrelevanta för vår studie. Av efterreflektion hade vi kunnat intervjuar fler till antalet eller haft tydligare intervjufrågor. Under arbetets gång har vi också kommit på fler frågor som vi velat ställa till informanterna, vilket hade givit fler resultat att dra paralleller emellan. Frågornas kvalitet påverkades till viss del av den tidspress vi upplevde under arbetet. Vi ville komma ut på intervju så snabbt som möjligt för att ha mer tid till analysarbetet. Vår nybörjarroll som intervjuare gjorde att vi inte var tillräckligt förberedda på vad som skulle komma. I efterhand ångrar vi att vi inte tog mer tid till att fundera igenom intervjufrågorna mer djupgående, och vara mer förberedda på att ställa eventuella följdfrågor. Enligt Denscombe (2018) ska de frågor som ställs vara i direkt relevans för syftet som undersökts i studien. Våra frågor anser vi trots brister ha gett ett resultat. För att frågorna skulle testas innan påbörjad datainsamling, genomfördes en pilotstudie där frågornas relevans ställdes inför rätta. Här framgick det att en del frågor behövde förändras. Vissa frågor omformulerades och en ny fråga angående årskurs tillkom. Intervjufrågorna 4-11 blev mest centrala för att sammanställa resultatet. De handlade mycket om personalens arbetssätt och reflektioner kring miljön. Intervjufrågorna 1-3 handlade om personalens utbildning, arbetslivserfarenhet samt vilken årskurs de arbetade med. Vi planerade för att hitta kopplingar mellan yrkestitel och erfarenheter och hur de arbetade, men några specifika skillnader emellan dessa hittades ej, och därför blev frågorna 1-3 inte relevanta för studien.

Alla informanter upplevdes som positivt inställda och engagerade i arbetet kring fysisk aktivitet, vilket gjorde att jämförelsen mellan oengagerade och engagerade informanter uteblev. Studien var också baserad på urvalet i södra Sverige vilket innebär att läsaren bör vara medveten om att miljö och förutsättningar inte ser likadana ut på andra fritidshem i Sverige.

Bryman (2002) menar att realitet handlar om huruvida samma resultat i en ny likadan studie hade kunnat framstå igen. Studiens metod påverkar en direkt överförbarhet eftersom de sex informanternas svar var beskrivna utefter deras egna uppfattningar (Bryman, 2018). Tid, fritidshem och personal kommer aldrig att vara densamma som vid första genomförandet (Denscombe, 2018). Dessa aspekter gör att exakt samma resultat inte hade kunnat framkomma i en ny studie.

9. Slutsats

Fritidshemspersonalens engagemang för fysisk aktivitet förekom mestadels i utomhusmiljöer eller i gymnasalen. Fysiska aktiviteter hölls både på fritidshemmet och under skoldagens raster och byggde på elevernas intressen. Skolgården och närmiljön ansågs vara gynnsamma för elevernas rörelse.

9.1. Vidare forskning

Forskningen kring fritidshemmet kontext är relativt ny, där främjandet av fysisk aktivitet i fritidshemmet dessvärre var få till antalet. Däremot finns det mycket forskning kring fysisk aktivitet i sig. Då vår forskning erhöll en mindre urvalsgrupp, kan vidare forskning förslagsvis innebära ett större antal och varierade informanter på ett större omfång av fritidshem. För att få en mer pålitlig bild av fritidshemspersonalens framställande av fysisk aktivitet hade semistrukturerade intervjuer tillsammans med observationer varit gynnsamt. Förutom personalens perspektiv på fysisk aktivitet hade forskning som involverar elevernas tankar och åsikter också varit intressant.

10. Referenser

- Beddoes, Z., & Sazama, D. (2023). Principal perceptions and applications of professional learning communities: implications for the future of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education. Human kinetics*, 43(1), 1-10. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/43/1/article-p1.xml?content=pdf>
- Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder (3 uppl.)*. Liber AB.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealhtrep00100-0016.pdf>
- Carson, V., Lee, E. Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., Stearns, J. A., Unrau, S. P., Poitras, V. J., Gray, C., Adamo, K. B., Janssen, I., Okely, A. D., Spence, J. C., Timmons, B. W., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC public health*, 17(Suppl 5), 854. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Chen, C., Ahlqvist, V. H., Henriksson, P., Magnusson, C., & Berglind, D. (2020). Preschool environment and preschool teacher's physical activity and their association with children's activity levels at preschool. *PloS one*, 15(10), e0239838. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239838>
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (Fjärde upplagan). Studentlitteratur.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolår 1-3*. Diss. Lund: Universitet.

<https://lup.lub.lu.se/search/publication/ff8ea0ad-eb1b-4978-80ef-d14e70f521b0>

- Ericsson, I. (2017). Betydelsen av fysisk aktivitet och motorisk kompetens för lärande. I J. Faskunger & P. Sjöblom (Red.), *Idrottens samhällsnytta: en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle* (s. 69-85). Riksidrottsförbundet.
- Faskunger, J., Sjöblom, P. (Red.). (2017). *Idrottens samhällsnytta: en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. Riksidrottsförbundet.
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Skolrelaterade insatser för fysisk aktivitet och effekt på psykisk hälsa bland barn och unga*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolrelaterade-insatser-for-fysisk-aktivitet-och-effekt-pa-psykisk-halsa-bland-barn-och-unga/>
- Folkhälsomyndigheten. (2023). *Statistik om övervikt och fetma hos barn 6-10 år*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/statistik-om-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma-hos-barn-6-10-ar/>
- Generation pep (2023). Pep-rapporten. Hämtad 30 oktober 2023, från
<https://generationpep.se/sv/hur-vi-arbetar/egna-satsningar/pep-rapporten/>
- Haapala, E. A. (2013). Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognition and Academic Performance in Children – A Review. *Journal of Human Kinetics*, 36, 55-68. doi: 10.2478/hukin-2013-0006.
- Hallberg, L.R. (2010). Hälsa och livsstil – att påverka med egen kraft. I L.R. Hallberg (Red.), *Hälsa och livsstil: forskning och praktiska tillämpningar* (s. 13–34). Studentlitteratur.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical

- activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368–374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- Harber, V. J., & Sutton, J. R. (1984). Endorphins and exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 1(2), 154–171. <https://doi.org/10.2165/00007256-198401020-00004>
- Hjälmeskog, K., Andersson, K., Gullberg, A. & Lagrell, K. (2020). *Didaktik i förskolan*. Gleerups.
- Kippe, O. K., Fossdal, T. S. & Lagestad, P. A. (2021). An Exploration of Child–Staff Interactions That Promote Physical Activity in Pre-School. *Front. Public Health* 9:607012. doi: 10.3389/fpubh.2021.607012
- Larsson, H. (2017). Idrott och social utveckling. I J. Faskunger & P. Sjöblom (Red.), *Idrottens samhällsnytta: en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle* (s. 87-100). Riksidrottsförbundet.
- Lindström, G. & Pennlert, L. (2019). *Undervisning i teori och praktik: en introduktion i didaktik*. (7:e reviderade upplagan). Fundo Förlag.
- Lindwall, M., Johnson, U. (2010). Fysisk aktivitet och psykologisk hälsa. I L.R. Hallberg (red.), *Hälsa och livsstil: forskning och praktiska tillämpningar*. (1. Uppl., s. 173-189). Studentlitteratur.
- Malm, C., Isaksson, A. (2017). Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa. I J. Faskunger & P. Sjöblom (Red.), *Idrottens samhällsnytta: en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle* (s. 21-39). Riksidrottsförbundet.
- Nilholm, C. (2021). *Teori i examensarbetet: en vägledning för lärarstudenter*. (Andra upplagan). Studentlitteratur.
- Perlman, D. (2013). Manipulation of the Self-Determined Learning Environment on Student Motivation and Affect Within Secondary Physical Education. *The Physical Educator*, 70(4), 413-428.
<http://search.ebscohost.com.proxy.mah.se/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=98591091&site=ehost-live>

- Ridgers, N., Stratton, G. & Fairclough, S. (2012). Physical activity levels of childrens during school playtime. *Sports Medicine*, (36), 359-371. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00005>
- Skolverket. (2022a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: Lgr22*. <https://www.skolverket.se/getFile?file=9718>
- Skolverket. (2022b). *Elever och personal i fritidshem - läsåret 2021/2022*. <https://www.skolverket.se/publikationsserier/beskrivande-statistik/2022/elever-och-personal-i-fritidshem---lasaret-2021-22>
- Skolverket. (2023). *Elever och personal i fritidshem – läsåret 2022/2023*. <https://www.skolverket.se/download/18.1f564dc01879664a5b713e/1682059151810/pdf11418.pdf>
- Skolverket. (u.å). *Om fritidshemmet*. Hämtad 3 mars 2024, från <https://utbildningsguiden.skolverket.se/grundskolan/om-forskoleklass-och-grundskola/om-fritidshemmet>
- Smedegaard, S., Breum Christiansen, L., Lund-Cramer, P., Bredahl, T., & Skovgaard, T. (2016). Improving the well-being of children and youths: a randomized multicomponent, school. DOI <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3794-2>
- Sollerhed, A-C. (2019) Rörelse, motorik och fysisk aktivitet bland förskolebarn. I E. K. Clausson, & B. Nilsson, (red). Barnsliga sammanhang - forskning om barns och ungdomars uppväxt och livsvillkor. (s.11-21) Kristianstad University Press. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1377375/FULLTEXT01.pdf>
- Sollerhed, A.-C.; Olesen, L.G.; Froberg, K.; Soini, A.; Sääkslahti, A.; Kristjánisdóttir, G.; Vilhjálmsson, R.; Fjørtoft, I.; Larsen, R.; Ekberg, J.-E. (2021) Movement and Physical Activity in Early Childhood Education and Care Policies of Five Nordic Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 13226. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413226>

- Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Schober, D. J., Copeland, K., Dev, D. A., Murriel, A. L., Amso, D., & Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive medicine reports*, 3, 379–390. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.04.003>
- Theidin Jakobsson, B. (2015). Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren. Avhandling, Stockholm. Gymnastik- och Idrottshögskolan.
- Vetenskapsrådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk - samhällsvetenskaplig forskning. https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf
- Wahlström, N., 2016. Läroplansteori och didaktik. 2 red. Gleerups Utbildning AB.
- Zimmer, Z., Jagger, C., Chiu, C. T., Ofstedal, M. B., Rojo, F., & Saito, Y. (2016). Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. *SSM - population health*, 2, 373–381. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.04.009>

10.1. Bilagor

10.1.1. Bilaga 1 – Missivbrev och samtyckesblankett

Missivbrev

Till fritidshemmets personal:

Förfrågan om deltagande i en studie om fritidshemspersonals beskrivning av arbetet kring den fysiska aktiviteten hos eleverna.

Hej!

Vi studerar sista terminen till grundlärare med inriktning mot arbete i fritidshem på Högskolan i Kristianstad.

I vår kandidatuppsats har vi valt att rikta in oss på fysisk aktivitet och vill undersöka hur fritidshemspersonal arbetar för att främja detta. Vi vill intervjua dig som har arbetat på fritidshemmet under minst ett år, utbildad eller outbildad. Vi räknar med att intervjun tar max 60 minuter och intervjuerna önskas ske tors-fre v. 7 eller under v. 8.

Du som deltar kommer att anonymiseras och dina uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt genom att ditt namn byts mot ett fiktivt, och även skolans namn uteblir. Deltagandet är helt frivilligt och du kan avbryta din medverkan när du vill, eller avstå från specifika frågor.

Vi kommer använda oss av ljudinspelning och anteckningar under intervjun, vilka endast behandlas av oss i syfte att framställa studien. När kandidatuppsatsen är klar kommer allt insamlat material att raderas. Resultatet kommer publiceras på Högskolan Kristianstad.

Återkom gärna med svar på mail så snabbt ni kan, oavsett om svaret är ja eller nej. Ge även förslag på tider som hade passat er. Sista svarsdagen är fredag den 16:e februari.

Hör gärna av er om ni har några frågor eller funderingar kring studien. Tack på förhand! Vi önskar er en fortsatt fin dag.

Kontakt

Carolina Berntsson, carolina.berntsson0156@stud.hkr.se

Yasmine Schuster Forsberg, yasmine.schuster_forsberg0001@stud.hkr.se

Handledare på Högskolan Kristianstad: Thomas Clementson,
thomas.clementson@hkr.se

Jag ger mitt samtycke till att deltaga i studien mot den information som givits ovan:

Ja

Nej

Namnunderskrift

Namnförtydligande

Datum

Rektorns underskrift

Rektorns namnförtydligande

10.1.2. Bilaga 2 - Intervjufrågor

1. Hur länge har du arbetat på fritidshem?
2. Vilken årskurs arbetar du i?
3. Har du någon högskoleutbildning och i så fall vilken? Har du behörighet att undervisa i något ämne?
4. Beskriv ditt eget förhållande till fysisk aktivitet.
5. Hur arbetar ni med fysisk aktivitet inomhus? När sker detta?
6. Hur arbetar ni med fysisk aktivitet utomhus? När sker detta?
7. Hur motiverar ni eleverna till att delta i aktiviteter?
8. Vilka hinder ser ni i arbetet med fysisk aktivitet?
9. Vilka möjligheter ser ni i arbetet med fysisk aktivitet?
10. Om fritidshemmet har ett samarbete med skolverksamheten när det gäller fysisk aktivitet, hur sker detta?
11. Beskriv er tillgång till lärmiljöer där elever kan vara fysiskt aktiva.