

Beteckning: _____



Akademien för teknik och miljö

Undersökning om ämnet idrott och hälsa skapar ett
ökat intresse hos eleverna för att bli mer fysisk
aktiv på fritiden?

*Andreas Lindgren
Ht-2015*

15hp C-nivå

**Lärarprogrammet 210 hp alt 270 hp
Examinator: Göran Svedsäter Handledare: Tore Lennartsson**

Sammanfattning

Syftet med denna studie är dels att undersöka vilka kunskaper de tre idrottslärarna som deltar i undersökningen vill förmedla till eleverna i årskurs 9 i ämnet idrott och hälsa. Dels att undersöka vilka kunskaper eleverna får i idrott och hälsa. Samt utröna om dessa skapat ett ökat intresse för fysisk aktivitet på fritiden.

Två olika kvantitativa metoder användes i denna studie. Dessa var en enkätundersökning och intervjuer för att få svar på mina frågeställningar. I enkätundersökningen har 137 elever från tre skilda skolor deltagit och totalt från sex olika klasser. Förutom enkätundersökningen gjordes även tre stycken intervjuer med tre behöriga idrottslärare. Anledningen till detta var att jag ville få in både ett elevperspektiv och ett lärarperspektiv i min undersökning för att få en djupare inblick inom ämnet.

Flest andel av eleverna svarade att de får en bättre hälsa genom fysisk aktivitet. Det framgick också att nästan hälften av eleverna var med i någon form av idrottsförening. Vid resultatet av intervjuerna kunde man se ett klart samband att alla idrottslärare ville förmedla kunskaper om idrott och hälsa som kan leda till fortsatt fysisk aktivitet i framtiden och att i alla tre intervjuer visar på att idrottslärare vill förmedla att rörelse och motion är hälsosamt för kropp och själ. En slutsats som kan dras från dessa intervjufrågor är att det stämmer bra överrens med vad eleverna svarar i enkätundersökningen. Att eleverna inser och förstår att det är viktigt med fysisk aktivitet för sitt eget välbefinnande.

Nyckelord: Barn och ungdomar, elever, fysisk aktivitet, idrott och hälsa.

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	1
2 BAKGRUND	2
2.1 Vad säger läroplanen	2
2.2 Rekommendationer och definitioner avseende fysisk aktivitet.....	3
2.3 Vad säger tidigare forskning	4
2.4 Syfte	10
3 METOD.....	10
3.1 Val av metod	10
3.2 Urval.....	11
3.3 Datainsamlingsmetoder	11
3.4 Procedur	12
3.5 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.....	13
3.6 De etiska punkterna.....	14
3.8 Enkätens utformning och databearbetning	14
3.9 Bortfall	15
4 RESULTAT	15
4.2 Resultat av intervjuer	19
4.3 Har ämnet idrott och hälsa skapat ökat intresse för fysisk aktivitet på fritiden för eleverna?.....	19
4.4 Vad tycker du är den viktigaste anledningen till att vi har ämnet idrott och hälsa i skolan?.....	19
4.5 Vad anser du att eleverna lär sig under idrottslektionerna?	20
4.6 Vilka mål har du med din undervisning?	20
5 DISKUSSION	21
5.1 Resultatsammanfattning	21
5.2 Tillförlitlighet	21
5.3 Resultatdiskussion	22
5.3.1 Mål i läroplanen, kunskaper som idrottslärarna vill förmedla och kunskaper eleverna anser sig få.....	22
5.3.2 Lärarnas och elevernas syn på kunskapsinhämtning under idrottslektionerna	24
5.3.3 Idrottslärares och elevers syn på om ämnet idrott och hälsa skapat ökat intresse för att bli mer fysisk aktiv på fritiden	25
5.4 Egna reflektioner	26
5.5 Vidare forskning.....	27
6 REFERENSER.....	28
6.1 Litteratur.....	28
6.2 Internet	29
BILAGOR	30

1 INLEDNING

När barn och ungdomar går i skolan skall de lära sig att utveckla kunskaper som främjar hälsa i ett livslångt perspektiv (utbildningsdepartementet 2011). Det står även i Lgr. 11 att elever ska stärka en bra kroppsuppfattning och kunskaper som ska göra det möjligt att se, välja och värdera olika rörelser ur ett hälsoperspektiv. Detta ska inspirera till ett permanent intresse för regelbunden fysisk aktivitet och låta eleverna ta ansvar för sitt hälsotillstånd (utbildningsdepartementet 2011).

Patriksson (2002) skriver att idrott och hälsa är ett mycket viktigt ämne i dagens skola. Det är betydelsefullt att lära ut kunskaper om fysisk aktivitet och att eleverna tar ansvar för sin hälsa. I dagens samhälle har många barn och ungdomar valt bort fysisk aktivitet på fritiden till att mer och mer sitta framför datorn med en läskedryck och en godispåse bredvid sig. I många fall är skolidrotten enda chansen till motion för åtskilliga elever.

Jag anser att skolan har stort ansvar i ämnet idrott och hälsa. Det är viktigt att skolan följer kursplanen och att kunskapsmålen uppfylls. Det är viktigt att vi idrottslärare tar till vara på elevernas intresse och skapar förutsättningar så att eleverna kan känna lust och glädje, samt få möjlighet att hitta nya intressen inom idrott och hälsa. Det ligger i elevernas egna intressen att skapa en medvetenhet hos dem för att bli mer aktiva på fritiden. Jag vill hävda att idrottslärare har ett stort ansvar för att skapa den tid som krävs för planering, uppföljning och reflektion. Vi måste också belysa våra problem för våra politiker med att idrott och hälsa är viktigt för våra elever. Det är en vinst om antalet idrottslektioner ökar. Det för att förebygga de allt mer vanliga folkhälsosjukdomarna som t, ex hjärt och kärlsjukdomar och diabetes.

Anledningen att jag ville göra denna studie var att jag ville få större insikt i vad idrott och hälsa innebär och dess möjligheter till en mer aktiv fritid. En annan orsak är att få mer förståelse för hur viktig vår roll är i skolan och att vi synliggör vårt arbete för eleverna. Ytterligare ett skäl är att göra eleverna medvetna om hur viktigt det är med fysisk aktivitet.

Patriksson (2002) visar att idrottsundervisningen successivt har minskat i antalet timmar. Detta har lett till att stora debatter har uppkommit om barns och ungdomars minskande rörelseaktiviteter på fritiden.

Syftet med denna studie är att undersöka vilka kunskaper de tre idrottslärare som deltar i undersökningen vill förmedla till eleverna i årskurs 9 i ämnet idrott och hälsa. Dels att undersöka vilka kunskaper eleverna får i idrott och hälsa. Samt utröna om dessa skapat ett intresse för ökat fysisk aktivitet på fritiden.

Jag kommer att dels att genomföra en kvantitativ studie i form av en enkätundersökning och intervjua tre behöriga idrottslärare.

2 Bakgrund

I bakgrunden behandlas vad som står i gällande läroplan och kursplan. Här presenteras de mål och de syften som ämnet idrott och hälsa ska förhålla sig till. Sedan kommer även tidigare forskning bearbetas och sammanfattas.

2.1 Vad säger läroplanen

I den senaste läroplanen Lgr. 11 står det att fysisk aktivitet och en sund livsstil är grunden för individens välbefinnande. När barn och ungdomar upplever positiva rörelseaktiviteter under sin uppväxt så har det stor betydelse om individerna blir fysisk aktiva längre fram i livet. Att eleverna får kunskaper inom ämnet idrott och hälsa har stor betydelse för deras egen hälsa och välmående i framtiden men även samhället kan dra stor nytta av att barn och ungdomar lär sig att vara fysisk aktiva under sin livstid. Under idrottslektionerna är syftet att lära eleverna utveckla mångsidiga rörelsemönster och skapa ett intresse för fysisk aktivitet. I undervisningen skall eleverna få möjlighet att testa på många olika aktiviteter. Eleverna ska även få kunskap att utveckla goda levnadsvanor samt att lära sig hur fysisk aktivitet utförs.

Utbildningsdepartementet (2011) skriver att under utbildningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna ges möjlighet och förutsättningar till att utveckla sin förmåga att röra sig mångsidigt i olika fysiska sammanhang. Men eleverna ska även planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika uppfattningar om hälsa, rörelse och livsstil. Dessutom ska eleverna få möjlighet att implementera friluftsliv i olika miljöer i sin idrottsundervisning. Idrottsundervisningen ska också ge kunskaper om hur det går att förebygga skador vid fysisk aktivitet och hantera nödsituationer på land och i vatten.

Utbildningsdepartementet (2011) har beslutat att det centrala innehållet för årskurs 7-9 i idrott och hälsa ska innehålla tre huvudområden; rörelse, hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelser.

Genom rörelse ska eleverna få möjlighet till komplexa rörelser i lekar, spel, dans till musik samt möjlighet att utföra olika idrotter både inomhus och utomhus. Dessutom ska styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning tas upp under idrottstimmarna. För att eleverna ska få kunskaper om hur dessa aktiviteter påverkar hälsan och rörelseförmågan. Det ska finnas traditionella och moderna danser samt rörelseträning till musik i idrottsundervisningen. Till sist ska ämnet idrott och hälsa innehålla simning i både mag- och ryggläge.

Under punkten hälsa och livsstil skriver utbildningsdepartementet (2011) att det ska finnas mål för fysiska aktiviteter, till exempel hur det går att förbättra sin kondition. Ord och begrepp ska diskuteras under idrottslektionerna och eleverna ska få möjlighet att samtala om upplevelser och effekter av olika aktiviteter och träningsformer. Ämnet idrott och hälsa ska även behandla hur skador kan förebyggas vid fysiska aktiviteter genom en allsidig träning. Olika definitioner av hälsa i sambandet mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa. Eleverna ska ges kunskaper inom dopning och vilka lagar och regler som reglerar dessa. Dessutom ska första hjälpen och hjärt- och lungräddning finnas med i idrottsundervisningen, samt hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer t. ex olika kön.

Under huvudområdet friluftsliv och utevistelser skriver utbildningsdepartementet följande. Orientering i okända omgivningar med hjälp av karta och kompass för att kunna hitta rätta positioner i natur och mark. Skolans idrottsundervisning ska ta upp hur olika friluftaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras. Elever ska få möjlighet till att lära sig vilka rättigheter och skyldigheter det finns i naturen enligt allemansrätten. Dessutom ska idrottsundervisningen behandla kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelser. Eleverna ska även lära sig badvett och säkerhet för att kunna hantera en nödsituation i och vid vatten.

2.2 Rekommendationer och definitioner avseende fysisk aktivitet

Vad betyder egentligen fysisk aktivitet och vilka rekommendationer finns att följa för att uppnå en god hälsa?

WHO (2011) redogör för flera positiva effekter av att vara fysisk aktiv under barndomen. Det är viktigt att träna upp och stärka sitt skelett, leder och muskler genom att dagligen röra på sig. WHO beskriver även att om barn och ungdomar är fysisk aktiva under uppväxtåren så ökar chansen till att dessa individer fortsätter vara fysisk aktiva senare i livet.

WHO definierade begreppet hälsa som ett befinnande av absolut fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Enligt WHO så definieras ordet hälsa som ett "tillstånd" man befinner sig i.

Enligt WHO så rekommenderas följande:

1. Children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous intensity physical activity daily. (Barn och ungdomar mellan 5-17 år bör utöva minst 60 minuter av måttliga till kraftig fysisk aktivitet dagligen.)
2. Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits. (Mängden av fysisk aktivitet större än 60 minuter ger ytterligare fördelar för hälsan.)
3. Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week. (Den mesta dagliga aktiviteten bör vara aerob. Kraftig intensitet bör inneslutas i träningen minst tre gånger per vecka som stärker muskler och ben.)

Svenska Riksidrottsförbundet skriver att aktuell forskning pekar på att en ökad fysisk aktivitet minskar våra folkhälsosjukdomar och detta kan bidra till stora hälso- och samhällsvinster.

Svenska Riksidrottsförbundet anger nedanstående fördelar med fysisk aktivitet; Minskar dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar, ger kraftig minskning av åldersdiabetes, minskad risk för frakturer (förebygger benskorhet och ökar benmassan), ökar muskelstyrkan och hållfastheten i senor och ligament, förbättrad balans- och koordinationsförmågan, minskar risken för tjocktarmscancer, ökad kondition, förbättrad psykisk hälsa (allmänt välbefinnande), minskar risken för belastningsskador, bättre stresstolerans (minskning av nedstämdhet), minskar risken för övervikt vilket underlättar att man kan behålla idealvikten, bättre

självuppfattning och självförtroende, inlärningsförmågan ökar, det stimulerar barns sociala och mentala utveckling, bättre koncentrationsförmåga samt ger bättre livskvalitet.

Enligt Statens Folkhälsoinstitut (2011) så rekommenderas minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Statens Folkhälsoinstitut skriver även om de Nordiska rekommendationerna för barn och ungdomar. Här rekommenderas 60 minuter fysisk aktivitet per dag och belastningen bör variera mellan måttlig och hög när träningen genomförs (Nordiska Rådet 2004). Dessa 60 minuter kan delas upp under dagen genom flera olika sorters aktiviteter. Därigenom stimulerar man att träna upp rörlighet, muskelstyrka, kondition, snabbhet, får kortare reaktionstid och bättre koordination.

Statens Folkhälsoinstitut skriver även om övrig forskning som visar på följande:

- Man kan uppnå samma hälsovinster genom att träna åtminstone 3x30 minuter med hög intensitet (6–10 MET) varje vecka.
- De som är mest stillasittande har mest att vinna på att öka sin aktivitet.
- Fysisk aktivitet kan ackumuleras i kortare tidsperioder per pass under dagen.
- För att förebygga viktuppgång krävs 45-60 minuter fysisk aktivitet på minst måttlig nivå varje dag.
- För att uppnå viktstabilitet efter viktminskning bör man vara aktiv 60–90 minuter per dag på minst måttlig intensiv nivå.
- Äldre personer rekommenderas anpassad styrke-, balans- och rörlighetsträning.

2.3 Vad säger tidigare forskning

Här nedan kommer ett urval av studier som behandlar tidigare forskning inom fysisk aktivitet. Det övergripande målet är att försöka belysa syftet och frågeställningarna i denna undersökning.

Under omfattande studier på 70- och 80-talet så gjordes många undersökningar om svenskars motionsvanor. En stor undersökning som påbörjades 1990 gjord av Engström m.fl. (1993) som behandlar människors motionsvanor och fysiska status. Sammanlagt deltog 2400 personer mellan 20-65 år i denna studie från 8 olika län runt om i Sverige. Dessa personer fick besvara en enkät som handlade om deras fysiska prestationsförmåga, frågorna berörde bland annat; kondition, styrka, rörlighet, balans, hoppförmåga, löpförmåga och kordinationsförmåga. Denna undersökning visade att de mest vanliga motionsvanorna på fritiden var promenad, löpning, cykling och bland kvinnor även motionsgymnastik. Dessa idrottsliga aktiviteter kräver små färdigheter och det var mycket ovanligt att personer höll på med någon aktivitet som krävde stora kunskaper inom ett specifikt svårt område. Den här undersökningen tyder även på att välutbildade personer är mer aktiva jämfört med lågutbildade individer.

Larsson (2004) belyser i sin undersökning vad elever anser sig lära under idrottstimarna. Larsson menar att det är viktigt och intressant att ha ett elevperspektiv när man ställer frågan ”vad lär du dig i ämnet idrott och hälsa” till en elev eftersom att detta är det centrala för själva lärandet. Därför bör elevernas åsikter om idrottsämnet ha stor betydelse. Syftet med denna studie var att ta reda på hur elever i årskurs fem anser om ämnet idrott och hälsa.

Undersökningen visar på att 59 % av eleverna anser att idrottsämnet är lika viktigt som resterande skolämnen, 39 % av eleverna svarade att idrottsämnet är viktigare än övriga skolämnen och bara 2 % av eleverna anser att ämnet idrott och hälsa är mindre viktigt än andra skolämnen. Denna intervjustudie visar även vad elever anser vara viktigt med ämnet idrott och hälsa. Det allra vanligaste svaret var att eleverna ansåg att det viktigaste var att det ska ge motion och bättre kondition.

I samma studie av Larsson (2004) beskriver författaren ”Vad ska man lära sig i idrott och hälsa?”. Sammanlagt så utfördes undersökningen genom 134 enkäter och 43 intervjuer med elever som gick i årskurs 5. Undersökningen skedde på sex olika skolor utspridd i hela landet. Flertalet elever som besvarade frågan tyckte det var komplicerat att konkret komma med egna förslag men frågan upplevdes även som svår att förstå. Larsson (2004) slutsats är att elever kan ha svårt att förstå läroprocesser och kunskapsbildning. Anledningen till detta kan vara att eleverna inte, eller mycket sällan får höra talas om denna frågeställning i samband med idrott och hälsa. I studien svarade 24 stycken elever att det inte vet vad de ska lära sig i ämnet idrott och hälsa. Dessutom svarade 13 elever på ett sådant sätt att det inte framgår att de inte vet vad frågan betyder. Ungefär 20 elever svarade att fokus ligger på hur de olika momenten i ämnet idrott och hälsa ska leda till och vilka regler som finns i olika sporter. En del elever uttrycker att det är viktigt att ”prova på mycket olika saker”. I många av frågeformulären så framgick det att eleverna ville lära sig mer om en specifik idrott. Det vanligaste svarsalternativet var att eleverna ville lära sig spela basket, innebandy och fotboll. Även simning nämndes och att lära sig namnen på olika lekar.

Många elever svarade också att de ville lära sig olika motoriska färdigheter och få kunskap om hur man får en förbättrad kondition. Några elever benämner hälsa eller att ”må bra” som viktiga att lära sig i ämnet idrott och hälsa. Ett fåtal elever nämner att de vill få kunskap om t.ex. ”hur man värmer upp kroppen innan man börjar gympa, hur och varför man måste idrotta, att lära sig att det är viktigt att röra på sig och saker som är bra för kroppen”. Larsson (2004) sammanfattar att många elever menar att det är viktigt att lära sig hur olika idrotter ska gå till (85 % av de tillfrågade). I mindre grad har eleverna svarat att de lär sig hur kroppen fungerar (26 %).

Ekberg (2009) skriver att svensk forskning som berör idrott och hälsa under 1990-talet, och särskilt under 2000-talet har ökat betydligt. Annerstedt (1991) menar att det finns sex kvalitativt skilda åsikter som legitimerar ämnet idrott och hälsa i skolan; att det tillgodoser behov för stunden, förhållanden till andra ämnen, dess karaktär som orienteringsämne och att man får lära sig kunskaper som är utmärkande för ämnet. Annerstedt hävdar även att det finns fyra meningar av vad lärarkompetensen består i; att skapa en trevlig anda, leda och planera, introducera innehållet på ett riktigt sätt och att lära ut.

En utvärdering av ämnet idrott och hälsa 2002 gjordes av Eriksson Mf (2002). Denna studie tar upp frågor som handlar om vilket/vilka ämnesinnehåll och ämnesfokus som kan urskiljas samt vilka inställningar på kroppen som utmärker undervisningen. All data samlades in genom videoinspelningar från fem slumpmässiga skolor i Sverige. Totalt spelades 15 idrottslektioner in från skolår 2-9. När analysen gjordes av videoinspelningarna så visade innehållet att lektionerna utgjordes av banor för styrke- eller stationsträning, bollspel av olika slag, hoppträning och redskapsgymnastik. Det som kunde identifieras av denna studie var att idrottslärarna hade ett ”aktivitetfokus”. Att det bara fanns ett fokus förklaras av att samtliga lärare ville att eleverna skulle komma igång snabbt och vara aktiva så mycket som möjligt under idrottslektionerna. Skälet som lärarna angav var att hälsan var viktig och då

prioriterades rörelsen under idrottslektionerna. Denna studie visar på att aktivitet uppmuntras i ämnet idrott och hälsa och att biologiska perspektiv har företräde framför sociala, kulturella, existentiella och identitetsskapande perspektiv. Eriksson Mf (2002) har i sin undersökning funnit att det fokuseras på kroppsliga aktiviteter allt för mycket under idrottslektionerna. Eriksson Mf (2002) menar att det finns ett problem att eleverna får en ensidig kunskap inom ämnet idrott och hälsa. Det vill säga att rörelse fokuseras huvudsakligen under idrottstimmarna jämfört med hur vår hälsa påverkar kroppen genom mat, sömn och vila.

Lars-Magnus Engström (2004) kommer fram till samma slutsats som Ekblom & Nilsson (2000) att barn och ungdomars kroppsliga idrottsutövande sjunker. Detta kan avläsas i en undersökning som publicerades i artikeln "Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring" som utgavs 2004 i "svensk idrottsforskning nr 4". Flera forskare som studerat fysisk aktivitet är eniga om att barn bör vara fysiskt aktiva i åtminstone 30 minuter/dag som uppfyller en påfrestning som innefattar raska promenader. Engström (2004) visar att i tidigare forskningsstudier som gjordes på 1960-talet var att idrottsvanorna bland barn och ungdomar har förändrats. Under 60-talet var spontanidrotten den betydande delen av barn och ungdomars idrottsutövande. På 80-talet så kunde man se en förändring då föreningsidrotten tog över en mycket stor del av de spontana aktiviteter som barn och ungdomar ägnade sig åt. Under de efterföljande 20 åren så har spontanidrotten återhämtat en del barn och ungdomar till att självmant röra på sig. Detta berodde på att nya influenser som gym, skateboard och inlines dök upp. 2001 bedrev 50 % av alla barn och ungdomar någon form av regelbundet aktivitet i en förening. Engström (2001) visar på att passiviteten bland barn och ungdomar är hög. Man definieras passivitet som att barn och ungdomar inte ägnar sig åt någon form av idrottaktivitet på sin fritid minst två gånger eller mer i veckan. Då är 40 % av barnen mellan 9-10 år inaktiva, 11-12 år 25 % och vid 15-16 års ålder är 30 % av ungdomarna inaktiva. Resultat pekar också på att de som är inaktiva i mycket liten grad tar personligt initiativtagande till spontanidrott. Då Engström (2001) jämför sin forskning med den tidigare forskning som gjordes på 60-talet, ser han att en förändring har ägt rum. Det framkommer att barn och ungdomars fysiska aktivitet på fritiden har sjunkit med hälften mellan 60-talet till 2000-talet.

Raustorp (2002) skriver att processen ska lyftas fram istället för produkten. Det är viktigt att låta eleverna bedöma sina egna insatser när de håller på med regelbunden fysisk aktivitet. Det är betydelsefullt att du som lärare hjälper fram, stöttar och inspirerar elever till ett aktivt fysiskt deltagande. Det är även viktigt att låta eleverna själva lära sig utvärdera och bedöma sina egna insatser. I dagens svenska skola är det många elever som inte kan utvärdera sina egna prestationer. Därför är det angeläget att lära elever att ständigt granska och utvärdera sina insatser i varje moment. Detta leder till att individen höjer sin egen självständighet och chanserna ökar att eleverna kan värdera effekterna av fysisk aktivitet. En bra idrottslärare kan skapa aktiviteter som intresserar elever till att arbeta på sin egen intensitetsnivå. Detta leder fram till att eleverna känner att de lyckas. När barn och ungdomar upplever att de verkligen kan klara av en uppgift när de deltar i fysiska aktiviteter så ökar möjligheterna betydligt att eleverna fortsätter delta. Slutsatsen är om vi lärare kan tillföra moment där eleverna kan få en känsla av att lyckas så ökar chanserna att eleverna tycker idrottslektionerna är roliga och lustfyllda. Att välja aktiviteter som innebär en lagom stor utmaning bör finnas i lärarnas lektionsplanering. Detta leder till att eleverna blir mer motiverade så att de kan uppnå målen med aktiviteten. Om en uppgift är allt för svår och eleven känner att de aldrig kan klara av aktiviteten så befinner sig en irriterande känsla eftersom det inte går att uppnå uppgiften. På så vis kommer eleverna hålla sig borta från sådana situationer framöver.

Vidare skriver Raustorp (2002) att låta eleverna utnyttja idrottslektionen optimalt är viktigt för att på så sätt låta eleverna vara fysisk aktiva så mycket som möjligt under de få idrottstimmar skolan erbjuder. ”Det är ändå viktigt att inte sätta likhetstecken mellan fysisk aktivitet och undervisningen i idrott och hälsa. På engelska blir det lättare att förstå att det är en väsentlig skillnad på ”physical activity” och ”physical education”. Den senare är en förutsättning för att den förra inte ska bli torftig i sin omfattning och i sitt kunskapsdjup”. Genom att aktivt diskutera med eleverna varför det är bra med fysisk aktivitet så skapas ett resonemang av värdet med kroppsligt arbete. Då formas ett sammanhang och förståelse som eleverna kan identifiera sig med. Senare kan eleverna själva välja vilka aktiviteter de vill hålla på med.

Ett personligt intresse är viktigt för att tillgodose barn och ungdomar för att de inte ska tappa lusten att delta på idrottslektionerna. Idrottslärarna ska gärna ha ett eget personligt intresse för att skapa motivation och att stimulera eleverna så att det inte ska tappa lusten att delta. Idrottsläraren ska uppmuntra och tillåta eleverna att påverka lektionsinnehållet. Det är betydelsefullt att du som lärare pratar om vikten av fysisk aktivitet utanför skolan. På detta sätt hjälper de övriga familjemedlemmar att stötta och assistera eleven till att finna vilken aktivitet som är bäst lämpad för individen (Raustorp, 2002).

Annerstedt (1995) belyser att ämnet idrott och hälsa successivt har skurits ner i antalet timmar från seklets början. Internationellt är detta inte unikt utan det här fenomenet förekommer i många länder. I bland annat Danmark (Sehlin, 1990), England (Kane m.fl.), 1987) och Holland (Crum, 1987) har ämnet idrott och hälsa kraftigt dragits ner i tid till förmån för teoretiska ämnen. Om de minskade idrottstimmarna bidragit till att barns och ungdomars fysiska hälsa försvagats låter Annerstedt (1995) vara osagt.

Schelin (1990) fastslår att förmodligen leder det minskade antalet idrottstimmar till att eleverna får sämre fysisk hälsa. I en mycket genomgripande och utbredd studie som tar upp såväl samhällsvetenskapliga som fysiologiska synvinklar på ämnet. Denna studie visade att skolidrotten med rådande utformning ”har liten – eller ingen alls – betydelse för de vältränade elevernas fysiska prestationsnivå, en viss effekt på normalgruppen och en klar effekt hos dem med låg fysisk prestationsnivå”.

När Schelin (1990) gjorde en undersökning om fysisk aktivitet i skolan så framkom det att eleverna i Danmark anser att idrottsundervisningen inte är särskilt fysisk ansträngande. I denna studie så svarade bara 11 % att det var påtagligt fysisk slitsamt under idrottstimmar. Detta talar för, anser Schelin, att ämnet idrott och hälsa inte bara ska handla om att förbättra elevens fysiska kondition under idrottslektionerna. I en longitudinell studie har Schelin (1990) upptäckt att antalet barn som inte håller på med någon idrott på fritiden har ökat betydligt under de senaste årtiondena och att var tredje flicka och var fjärde pojke är fysisk inaktiv på sin fritid. Samtidigt som Raustorp (2004) belyser i sin forskning att inaktiva barn och ungdomar ofta även fortsätter att vara inaktiva i vuxenålder.

I USA har flera stora undersökningar bedrivits om hur skolelevs fysiska prestationsförmåga ligger till. En omfattande studie gjord av National-School Population Fitness Survey, (1985) inkluderade ett urval av 18857 barn från årskurs 1-12. Resultatet av denna undersökning visade att elevernas fysiska hälsa var oroväckande dålig och att den sjunkit gradvis under de senaste årtiondena. I denna undersökning visade det sig att 70 % av flickorna inte klarade av att utföra mer än en ”pull up” (en armhävning som görs hängande från ett räcke) och 55 % av

flickorna klarade inte av att utföra någon alls. Denna studie visade även på att 30 % av pojkarna och 50 % av flickorna inte klarade av att springa en engelsk mil (1,6 km) på 10 minuter. Detta medförde att den amerikanska kongressen 1987 antog ett beslut om att alla elever från förskolan till och med årskurs 12, dagligen skulle erbjudas kvalitativt undervisning i ämnet idrott.

Flera undersökningar visar att mycket av undervisningstiden i ämnet idrott och hälsa försvinner. Levin (1968) visade i en observationsstudie att eleverna var fysisk aktiva 40 % av lektionstiden. 5 % av tiden bestod av att plocka fram/bort idrottsmateriel och lyssna på instruktioner.

Flera forskare (t ex Schelin, 1988, 1990) har påvisat ramfaktorernas stora betydelse för genomförandet av en passande idrottsundervisning. Genom en enkät till 146 danska gymnasieskolor undersöktes bland annat förutsättningarna för ämnets verksamhet. Denna enkät pekade på att skolans lokaler och utrustning i stor grad styrde ämnets utformning. Det visar sig även att dålig arbetsmiljö spelar in hur idrottsundervisningen genomförs i form av bristande ventilation och små hygienutrymmen.

Engström (1969), Hedberg (1970b) och Carlsten (1989) visar i tre liknande studier att lärare skiljer sig i stor utsträckning hur de fördelar tiden mellan ämnets olika moment. En lärare kan avsätta hälften av läsårets lektioner till bollspel medan en annan lärare bara har en tiondel av tiden till detta moment. Men både Engström (1969), Hedberg (1970b) och Carlsten (1989) fastslår att innehållet i ämnet idrott och hälsa helt domineras av aktiviteter under momenten ”Gymnastik, styrketräning, lagbollspel, friidrott och motionslöpning”. Dessa moment tar upp tre fjärdelar eller mer av idrottsundervisningen.

I en undersökning gjord av Hedberg (1970b) svarade 39 manliga och 34 kvinnliga gymnastiklärare om innehållet i deras idrottsundervisning. Resultatet av denna studie visade att manliga lärare hade flest lektioner med bollspel (34,5%) därefter kom gymnastik (27 %) och friidrott (12,8%). De kvinnliga lärarna hade flest idrottstimmar åt gymnastik (38,7%) och sedan kom bollspel (21,8%) och friidrott (12,8%).

I en rapport från Länskolnämnden fastställer Hultgren (1989) att idrottslärarna på gymnasiet i Jämtlands län har olika mycket tid åt ämnets huvudmoment. I denna rapport framkommer det att träningslära tar upp 6 % av undervisningstiden, ergonomi och hälsa 5 %, idrottsaktiviteter 54 %, rörelse, rytm och dans 20 % och friluftsliv 15 % av undervisningstiden. Svenungsson (1988) skriver att många idrottslärare missköter sig när det handlar om ergonomi och hälsa och i många fall så nämns inte dessa moment alls under idrottslektionerna. En annan forskare Carlsten (1989) kommer fram till att mycket av innehållet i idrottsundervisningen bestäms utifrån: ”Den egna uppfattningen och kompetensen. Därnäst i betydelse framstår de lokala förhållandena vid skolan. Läroplanens och utbildningens inverkan som styrfaktorer framstår inte lika klart”.

Ekberg (2009) ställde frågan till en lärarstudent ”Vad har du lärt dig i skolämnet Idrott”? Personen svarade: ”Jag har lärt mig att det är viktigt att röra på sig, men jag vet inte varför”. Elever som går i årskurs 5 verkar inte koppla vad de gör under idrottslektionerna utan istället ser eleverna en möjlighet att vara fysisk aktiv och ha roligt, Larsson (2004b). Samtidigt har kraven ökat på att få in mer teori i ämnet idrott och hälsa i Lpo 94 jämfört med tidigare kursplaner (Sandahl, 2005). Idag går ämnet mer och mer till att vara hälsoinriktat (Annerstedt, 2001b; Quennerstedt, 2006; Öhman 2007) där den patogena hälsodiskursen tar överhand

(Quennerstedt, 2006). Hälsa är idag ett enskilt moment i undervisningen i idrott och hälsa och till viss del ska ämnet inte kopplas samman med fysiska aktiviteter (Skolverket, 2005). Ämnet idrott och hälsa har idag fokus på fysiska aktiviteter och det förekommer mycket sällan att elever får diskutera och reflektera över sin egen hälsa och livsstil (Skolverket, 2005). Enligt Quennerstedt (2006) tyder kursplanen att hälsa är det övergripande syftet med ämnet idrott och hälsa idag.

De personer som är mindre fysiskt aktiva på sin fritid upplever mindre motivation till ämnet idrott och hälsa. Dessa personer visar sällan upp vad de kan, lär sig mindre och i stor grad känner de här individerna sig dåliga och klumpiga om man jämför med personer som är aktiva (Skolverket 2005). Det finns klara samband mellan elevers eget idrottsutövande på fritiden och höga betyg i ämnet idrott och hälsa. De elever som trivs bäst med ämnet idrott och hälsa är de personer som är fysiskt aktiva på sin fritid. Dessa elever som på fritiden håller på med någon idrottsaktivitet kan bättre ta ansvar och utvärdera vad de är bra på (Skolverket, 2005).

I Larssons (2004) intervjustudie med åtta utbildade idrottslärare urskiljs sju olika erfarenheter, normer och värderingar som lärarna anser vara viktiga. Larsson beskriver att dessa är: fysisk aktivitet, nöje och avkoppling, fysisk bildning, färdighetsträning, upplevelser, personlig utveckling, social fostran och prestation. Quennerstedt (2006) visar på de kunskaper som kursplanen anger som väsentliga för ämnet idrott och hälsa är rörelseaktiviteter och friluftsvksamheter. Rörelseaktiviteterna beskrivs utifrån fem teman; allsidiga rörelser, idrottsaktiviteter, motion, rytm och estetik samt social utveckling.

Eriksson m.fl. (2003) gjorde en studie om vad elever i årskurs 9 anser att de lär sig i ämnet idrott och hälsa. I denna studie framkom att eleverna ansåg att det viktigaste var att man ska lära sig att må bättre genom att röra på sig, kunna olika sporter och aktiviteter och hur dessa ska gå till samt visa hänsyn till andra personer. Tätt efter dessa svar så ansåg eleverna också att de lär sig hur man kan förbättra sin kondition, hur de kan öva upp sin styrka och rörlighet och förbättra sin säkerhet när de rör på sig. Vidare framgår att eleverna i årskurs 9 även lär sig ledarskap och lära sig att äta rätt.

En liknande studie utfördes av Skolverket (2004). Detta var en nationell utvärdering av ämnet idrott och hälsa för årskurs 5 och 9 som pågick under år 2002. Även denna studie visade likartade resultat som den Eriksson m.fl. (2003) gjorde. Denna undersökning uppvisade att det viktigaste att lära sig i ämnet idrott och hälsa var att kroppen mår bättre genom fysisk aktivitet, att idrottsstimarna ska vara roliga och lära sig olika idrottsaktiviteter. Men det var även viktigt att öva upp att samarbeta med andra personer. I denna studie går det även att utläsa vad eleverna anser att idrottsläraren upplyser dem om och vad de ska lära sig i ämnet idrott och hälsa gällande kursplanens beskrivning i idrottsämnet. Resultatet visar på att ca: 39 % av eleverna svarade att det stämmer mycket dåligt eller ganska dåligt och ca: 61 % av eleverna svarade att de tyckte att det stämmer ganska bra eller mycket bra (Skolverket 2005).

2.4 Syfte

Syftet med denna studie är dels att undersöka vilka kunskaper de tre idrottslärare som deltar i undersökningen vill förmedla till eleverna i årskurs 9 i ämnet idrott och hälsa. Dels att undersöka vilka kunskaper eleverna får i idrott och hälsa. Samt utröna om dessa skapat ett ökat intresse för fysisk aktivitet på fritiden.

För att svara på syftet användes följande frågeställningar:

1. Vilka kunskaper vill idrottslärarna att undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna i årskurs 9?
2. Vad anser elever i årskurs 9 att de lär sig i ämnet idrott och hälsa?
3. Har ämnet idrott och hälsa skapat ett ökat intresse hos eleverna för att bli mera fysisk aktiva på fritiden?

3 METOD

3.1 Val av metod

För att besvara studiens syfte och frågeställningar har jag använt mig utav enkäter och intervjuer. Patel och Davidsson (2003) skriver att metodvalet är avgörande vilket syfte och frågeställningarna som studien omfattar. Likaså säger Trost (2007) att det är frågeställningarna som bestämmer metoderna.

”Om frågeställningen gäller hur ofta, hur många eller hur vanligt, då skall man göra en kvantitativ studie. Om frågeställningen däremot gäller att förstå eller att hitta mönster skall man göra en kvalitativ studie (Trost, 2007:23)”.

En kvantitativ undersökning används när datainsamlingen är numerisk (Hartman, 2004). Med stöd av Hassmén och Hassmén (2008) ska en kvantitativ metodanalys användas om urvalet består av en större grupp människor, där statistik är det väsentliga i studien. Detta är skälet till varför jag har valt att använda mig av en kvantitativ analys. Anledningen till det är att jag vill se vad eleverna anser sig lära i ämnet idrott och hälsa. Samt om ämnet skapat ett ökat intresse hos eleverna för att bli mer fysisk aktiva på fritiden. Det frågeformulär som jag har skapat har därför utformats och bearbetats med både öppna och fasta svarsalternativ där det går att utföra numeriska uträkningar. Ejlertsson (2005) uttalar även att det finns flera förmåner med att använda sig av enkäter. En anledning är att enkäter är en bekvämare metod och den är inte fullt så tidsödande. Johansson och Svedner (2006) framhåller att det finns fördelar att läsa redan gjorda enkäter inom samma forskningsområde för att bedöma och utvärdera deras resultat.

Dahlgren och Johansson (2009) skriver att under en fenomenografisk metod används ett halvstrukturerat och ett tematiskt intervjusätt. Intervjuerna är då uppbyggda att bara ha ett mindre antal frågor som är grundat på vad för information man vill få fram under intervjuerna. Dahlgren och Johansson (2009) nämner även att det är bra att ha ett inspelningsverktyg under sina intervjuer för att få så tillförlitligt material som möjligt. Jag

använde mig därför utav en mobiltelefon som hade en inspelningsfunktion under mina intervjuer. Senare transkriberade jag all data till pappers format där jag lättare kunde sortera snarlika svar från de olika intervjupersonerna. För att underlätta arbetet så placerade jag liknande svar i olika fack. Jag valde att inrikta mig utav en fenomenografisk metod eftersom det passade mig bäst då jag hade få frågor och att strukturen av denna metod lämpades bäst i denna studie. Kvale (1997) skriver att under en intervju som är kvalitativ så kan denna metod öppna upp en relation till intervjuaren som kan leda till att personen berättar om sina erfarenheter och känslor. Kvale (1997) anser att detta skapar en bra relation och bra förutsättningar för en intervju. Detta krävs för att den intervjuade personen ska känna sig trygg och kunna tala öppet och vilja svara på intervjufrågorna.

3.2 Urval

Jag utförde min undersökning på tre olika högstadieskolor i en mellanstor stad i mellersta Sverige. Sammanlagt besvarade 133 elever i årskurs 9 på enkätundersökningen. Det omfattade tre olika skolor och det totala antalet klasser var sex stycken. Skolorna valdes ut i närområdet där jag bor på grund av bekvämlighetsskäl. Enligt Trost (1994) kallar han detta urval bekvämlighetsurvalet där man själv får bestämma med hänsyn till sina egna behov. Jag ansåg att sex olika klasser räckte för att uppnå mättnad med enkätundersökningen. Jag kompletterade studien med tre intervjuer. Alla intervjuer gjordes med behöriga idrottslärare som hade lång erfarenhet av yrket. Enligt Trost (1994) så måste urvalet begränsas till undersökningens tidsperiod annars skulle studien ta för lång tid.

3.3 Datainsamlingsmetoder

Ejlertsson (2005) skriver att välja datainsamlingsmetod är emellanåt ett självklart val men oftast så behöver man ha en del funderingar framför vilken metod som är bäst lämpad. Det finns många fördelar att utföra en enkät över en intervju inom vissa områden, samtidigt som intervjun är bättre inom andra områden. Här nedan följer några fördelar respektive nackdelar med att utföra en enkät.

Fördelar:

Kostnaden är lägre vid en enkätundersökning jämfört med en intervjuundersökning, urvalet blir större när en enkätundersökning görs, det är lättare att genomföra en enkätundersökning inom ett större geografiskt område, personerna som besvarar enkäten kan i lugn och ro besvara frågorna och tänka över svarsalternativen, alla frågor och svarsalternativ är lika ställda för alla respondenter. Detta leder till lättolkade svar. När en enkätundersökning genomförs så tar man bort intervjuareffekten. Det är väldokumenterat att respondenten vid en intervju påverkas av intervjuarens sätt att ställa frågor och följdfrågor, det är lättare att få sanningsenliga svar vid känsliga frågor t ex sexualitet, alkohol och droger, samt att det blir lättare för respondenterna att svara på dessa frågor i en enkät istället för att uttala sig med ord i en intervju till en främmande person.

Nackdelar:

Vid en enkätundersökning så blir bortfallet större än vid en intervjuundersökning, enkäten kan inte innehålla allt för många frågor. I regel får inte frågeformuläret ta mer än 30 minuter att besvara, vid en intervjuundersökning kan mer krångliga frågor ställas och man kan gå in mer

på djupet med vissa frågor genom att ställa följdfrågor samt att individer som har svårt att läsa och skriva kan ha lättare att uttrycka sig med tal vid en intervju.

3.4 Procedur

Här nedan beskrivs studiens procedur (enkätundersökning och intervjuer).

Jag vill först nämna hur viktigt det är att konstruera bra frågor i både enkätformuläret och intervjuerna så att de är lätta att förstå och enkla att svara på. Men även att det går att få fram de fakta man ämnar att undersöka genom de frågeställningar uppsatsen är uppbyggd på. Fast att jag har ägnat lång tid att konstruerat frågorna i min studie genom att läsa redan tidigare beprövade frågor så anser jag att i viss mån att jag kan ha konstruerat och valt andra mer lämpliga frågor. Ett exempel som jag kan ha gjort bättre är att få fram fler frågor som berör just mina frågeställningar. Så att jag hade fått ett bredare svarsunderlag och på så sätt hade det varit lättare att sammanställa mitt syfte. Ibland kan det ha blivit otydliga frågor och detta har då lett till att man inte har fått fram de svar som undersökningen var ämnat att ta reda på. Jag anser att detta har medfört att generaliserbarheten har sjunkit på grund av detta i denna undersökning. Jag hävdar att det inte är lätt att på första gången man skriver en studieundersökning att utforma arbetet helt prick fritt rätt.

Vid enkätundersökningen så kontaktades rektorn på respektive skola med en förfrågan om tillåtelse att utföra en enkätundersökning på deras skola. Den första kontakten skedde då via telefon där jag presenterade mig själv och talade om syftet med min undersökning. Därefter bokades en tid in för ett personligt möte, samtidigt kom vi överrens om att jag skulle skicka ett e: mail där jag mer utförligt talade om mitt syfte och mål med undersökningen. Innan detta samtal hade jag även konstruerat ett missivbrev som jag skickade med i mitt e: mail där jag berättade för elevens föräldrar vilket syfte denna studie hade men även vilka rättigheter eleverna hade och om de etiska reglerna. Jag avslutade med att det gick utmärkt att när som helst kontakta mig om något var oklart och att det gick att hoppa av studien om så önskades. Vid det personliga mötet med rektorn kom vi tillsammans fram vilka niondeklassare jag skulle dela ut enkäten till. Samtidigt kom vi fram till att missivbrevet skulle delas ut vid ett utvecklingssamtal. Där man skulle gå igenom och skrivas under om föräldrarna gav sitt godkännande. På två skolor som jag haft kontakt med sedan tidigare skedde kontakten direkt personligt med rektorerna där jag frågade om lov om det gick bra att utföra en undersökning på deras skola. Efter godkännande från rektorerna så kontaktades klassföreståndarna för respektive klass där vi kom överrens om tid och datum för utförandet av utdelningen av frågeformuläret. Vi kom även fram till att missivbrevet skulle delas ut på en mentorstid och tas hem till elevernas vårdnadshavare, detta missivbrev skulle sedan lämnas tillbaka underskrivet om föräldrarna gav sitt godkännande. På en av skolorna så kontaktades idrottsläraren för att bestämma vilka klasser som skulle vara med på enkätundersökningen. På denna skola lämnades frågeformuläret ut precis i början av en idrottslektion. På de två övriga skolorna delades enkätundersökningen ut när klasserna hade sin mentorstid. Jag var närvarande under tiden då eleverna besvarade frågeformuläret. Jag ville finnas till hands om några oklarheter uppstod. Vid alla tillfällen så informerades eleverna om vad enkäten handlade om och att det gick att hoppa av denna studie när som helst om man inte längre ville vara med. Jag gav också en kortare presentation om vem jag var och vilket syfte min

undersökning hade. Enkätundersökningen tog ca 10 minuter att besvara och detta underlättade vistelserna på skolorna då det inte blev allt för stora avbrott i undervisningen.

Alla tre intervjuerna genomfördes enskilt och tog runt 15-25 minuter. Med stor omsorg och efter noggrant övervägande valde jag ut de mest lämpliga och passande frågorna som besvarade mitt syfte och frågeställningar till de berörda idrottslärarna. När intervjuerna ägde rum så var antalet frågor sex till antalet. Men vid redovisningen valde jag att bara ta med de fyra frågor som jag ansåg bäst besvarade mina frågeställningar. Eftersom intervjuer är mycket tidskrävande i själva bearbetningen, som jag tidigare skrivit om så ansåg jag att det var bäst att koncentrera mig på de viktigaste frågorna för att hålla tidskonceptet under denna studie. Jensen (1995) menar att den intervjuade personen känner sig mest lugn och trygg när en tvåvägskommunikation sker där personen i förväg vet vilken information man vill få fram och varför det är betydelsefullt att få fram denna information. Det är då viktigt att intervjupersonen i förväg får veta vad syftet med intervjun är och ge en kortare introduktion vad intervjufrågorna handlar om. Sedan är det angeläget att tala om vem som ska ta del av resultaten och hur informationen kommer behandlas samt frågan om sekretessen. Dessutom kan det vara lämpligt att meddela hur deras svar kommer att användas och vart resultaten kommer att utges. Under alla mina intervjuer så var jag noga med att poängtera dessa saker och jag var extra tydlig med att berätta att inga namn kommer att finnas med i min undersökning.

3.5 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Validiteten i en enkätfråga avses frågans förmåga att mäta det den ämnar uppmäta. Med detta menas att en fråga med hög validitet ska innehålla så lite systematiska fel som möjligt (Ejlertsson, 2005). Med validitet så måste vi veta vad vi vill få fram med studien och då är det viktigt att enkätfrågorna avser att besvara mitt syfte (Patel & Davidsson, 2003). När Ejlertsson (2005) behandlar validitet i sin bok skriver han att en av faktorerna om en studie ska ha hög validitet är att noggrant tänka igenom varje fråga så att det verkligen mäter det de åsyftar att mäta. Med det avseende har jag lagt ner mycket tid på att konstruerat och sammanställt mina enkätfrågor så tydliga och lättförståeliga som möjligt. För att öka validiteten i mitt arbete så gjordes en pilotstudie någon vecka innan den så kallade rätta frågeformuläret delades ut. Denna lite förenklade enkät lämnades ut till en liten del elever på en av de berörda skolorna. Enligt Trost (2005) så behöver forskare kunna visa sina kolleger och andra läsare att deras forskningsresultat är trovärdiga, riktiga och relevanta. Av den orsaken har jag varit mycket grundlig i min bearbetning av all data som jag har fått fram. Med reliabilitet menas att upprepade mätningar får samma resultat. Detta innebär om frågan ska ha hög reliabilitet ska det slumpmässiga felet vara så litet som möjligt (Ejlertsson, 2005). Så som validiteten är reliabiliteten beroende av att frågorna ställs på ett felfritt tillvägagångssätt. Frågor som är uselt uppbyggda kan leda till att det blir en stor slumpvariation i de medverkandenas svar. Detta föranleder att man får en låg reliabilitet eftersom repeterade mätningar av samma verklighet inte visar samma resultat (ibid). Därför är det viktigt att vara tydlig i både text och tal vid användning av olika metoder i sin studie för att öka reliabiliteten (Trost, 2007). I och med det så tog jag användning av redan tidigare beprövade enkäter inom samma område som min egen studie. Detta har lätt fram till bra upplysningar hur man ska konstruera en fungerande enkät. Trost (2005) nämner även fyra begrepp om reliabilitet och dessa är följande;

1. *Kongruens*, som rör sig om likhet mellan frågor som avses mäta samma sak;
2. *Precision* hänger samman med intervjuarens sätt att registrera svar;
3. *Objektivitet* har att göra med skilda intervjuares sätt att registrera – om de registrerar samma sak likadant så är objektiviteten hög;
4. *Konstant*, som tar upp tidsaspekten och förutsätter att fenomenet eller attityden eller vad det kan vara fråga om inte ändrar sig.

(Trost, 2005)

Undersöknings generaliserbarhet syftar på i vilken omfattning som resultatet kan sägas avse för (Stukát, 2005). Vid en undersökning med enbart tre intervjuobjekt och med få frågor är generaliserbarheten relativt låg. Utifrån dessa tre intervjuer kan man inte dra några generella slutsatser. Om någon av intervjupersonerna hade bytts ut hade resultatet troligtvis blivit annorlunda.

3.6 De etiska punkterna

Enligt Gratton och Jones (2004) så är det viktigt att ta upp de forskningsetiska reglerna när en studie genomförs. I Vetenskapsrådet (2011) nämns fyra olika begrepp som man ska ha i åtanke när en studie utförs för att skydda respondenterna och att de medverkande får reda på sina rättigheter;

- Informationskravet - Forskaren skall informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet och vilka villkor som gäller för deras deltagande. De skall därvid upplysas om att deltagandet är frivilligt och om att de har rätt att avbryta sin medverkan. Informationen skall omfatta alla de inslag i den aktuella undersökningen som rimligen kan tänkas påverka deras villighet att delta.
- Samtyckeskravet - Forskaren skall inhämta uppgiftslämnarens och undersökningsdeltagares samtycke. I vissa fall bör samtycke dessutom inhämtas från förälder/vårdnadshavare (t.ex. om de undersökta är under 15 år och undersökningen är av etiskt känslig karaktär).
- Konfidentialitetskravet - Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem.
- Nyttjandekravet - Uppgifter om enskilda, insamlade för forskningsändamål, får inte användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften. (Vetenskapsrådet, 2007)

3.8 Enkätens utformning och databearbetning

I denna enkätundersökning är huvuddelen av frågorna konstruerade så att svaren kan analyseras i skalsteg som t.ex. *ofta* till *aldrig* eller *mycket* till *ingenting*. Denna metod är också benämnd som ordinalskala där frågornas svar går att delas in från det högsta till det lägsta (Ejlertsson 1996). En del av frågorna i enkätundersökningen bestod av mer utförligare svarsmöjligheter. Där opponenterna själva fick skriva fritt vad de *visste* eller *tyckte* om frågorna; ”Kan du förklara varför det är bra att vara fysisk aktiv?” och ”Tycker du att det

finns något som bör ändras i ämnet idrott och hälsa för att ni elever ska bli mer fysisk aktiva på fritiden och längre fram i tiden”? Svaren från enkätundersökningen kommer noggrant att undersökas och räknas ihop. Då jag inte fått någon introduktion på högskolan om något statistiskt dataprogram så ansåg jag att det skulle ta för lång tid att sätta mig in i ett dataprogram hur det fungerade. Så istället använde jag mig utav den gamla hederliga metoden, papper och penna. Jag antecknade med ett blyertssträck för varje svar opponenter hade svarat på frågorna. Under bearbetningen av enkäten så tog jag en fråga i taget. Det vid säga har jag gått igenom alla 133 enkäter och sammanställt svaren från fråga till fråga. På de frågor som eleverna fick besvara med sina egna ord, delade jag in svaren i olika grupper. För att inte få allt för många olika svarsresultat.

Ejlertsson (2005) betonar att det är viktigt att frågorna i enkäten är formulerade på ett bra och lättförståeligt sätt. Antalet frågor får inte heller vara för många eller ta allt för lång tid att besvara. Gratton och Jones (2004) menar att enkätfrågorna måste vara tydliga och enkla att tolka. Det är även bra att utföra en pilotstudie innan den huvudsakliga studien ska göras. Gratton och Jones och även Ejlertsson anser att många dilemman och svagheter kan undvikas om uppbyggnaden av en enkät är gjord på rätt sätt. Jag utförde en mindre pilotstudie på andra elever innan jag genomförde min huvudsakliga undersökning. Jag valde att göra denna pilotstudie på en årskurs 9 (25 elever) en vecka innan min enkätundersökning. Detta gjordes på en av de två skolor jag gjorde min egentliga enkätundersökning. Den årskurs 9 som deltog i pilotstudien var inte med senare i sammanställningen av enkätresultaten.

3.9 Bortfall

På skola 1 var det två klasser som besvarade frågeformuläret och i klass 1 var de 29 av 32 elever som deltog i undersökningen, i klass 2 var 22 av 30 elever med. Sammanlagt var det 11 st. elever från de här klasserna som inte deltog och detta berodde på att de inte var närvarande under lektionen av någon anledning. På skola 2 var det också två klasser som deltog i enkätundersökning och i klass 1 var det 25 av 30 respektive 27 av 32 i klass 2 som deltog i undersökningen. Orsaken till bortfallet här var också att elever inte var närvarande under lektionen. På skola 3 var det tillika 2 klasser som deltog och i klass 1 var det 17 av 22 respektive 17 av 23 i klass 2 som besvarade enkäten. Även här var orsaken att eleverna inte var närvarande av någon anledning under utdelningen av enkäten. Sammanlagt så blir det 137 enkäter som har besvarats från dessa tre skolor och från de 6 olika klasserna. Av dessa 137 enkäterna så plockades 4 stycken bort på grund av att en del frågor var obesvarade eller så kunde inte svaren tolkas på ett korrekt sätt.

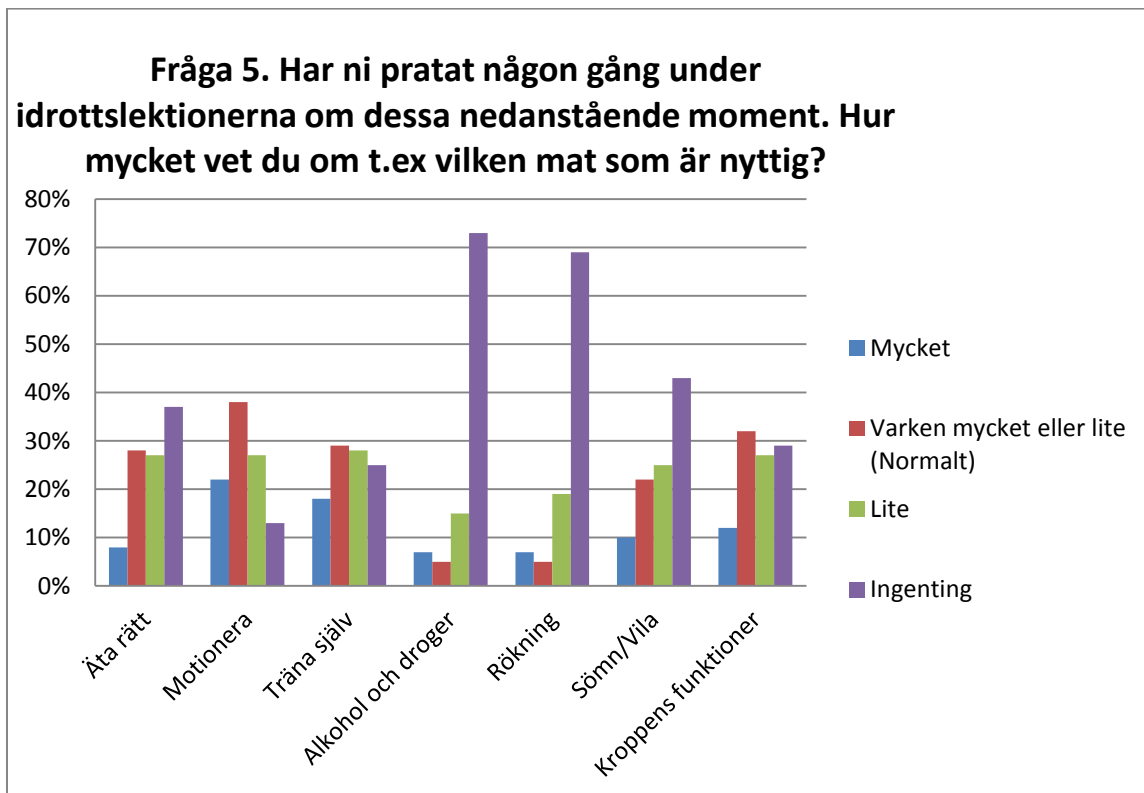
4 RESULTAT

Här nedanför kommer resultatet av enkätundersökningen först att redovisas i olika diagram och därefter kommer intervjuerna att sammanställas.

I redovisningen av enkätundersökningen valde jag att enbart redovisa de fem frågor som bäst besvarade mina frågeställningar. De andra frågorna var utfyllnadsfrågor och gav inte någon mer information kring mina frågeställningar.

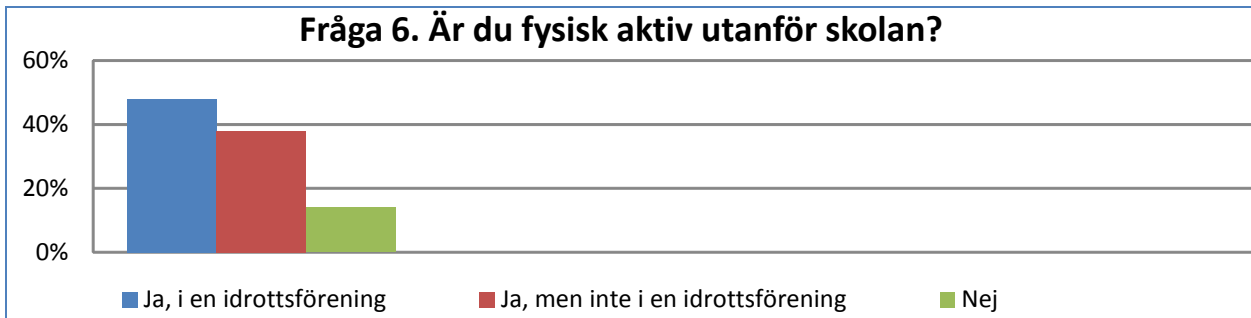
4.1 Resultat av enkäter

Enkätundersökningen delades ut till 137 elever från tre olika skolor. Totalt deltog sex stycken klasser i denna studie och alla elever gick i årskurs 9. Två av skolorna var kommunala och en var en friskola. Alla enkätfrågor har räknats ihop och sammanställts till ett slutgiltigt svarsresultat.



Figur 1: Hur mycket diskuteras det om t.ex. äta rätt under idrottslektionerna?

Resultatet på fråga 5 ”Har ni pratat någon gång under idrottslektionerna om dessa moment nedanför. Hur mycket vet du om t, ex vilken mat som är nyttig? (Om ni inte pratar om dessa saker, kryssa för rutan (ingenting)” visar att många elever ca 70 % svarar att de aldrig pratar om alkohol, droger och rökning under idrottslektionerna. Vid en närmare titt på figur 1 så visar diagrammet att stapeln ”ingenting” är överrepresenterad i nästan alla kolumner. Det går också att skåda i diagrammet att stapeln ”mycket” ligger betydligt lägre än övriga svarsalternativ och dessutom ligger i botten i nästan alla kategorier och kommer oftast inte upp över 10 %.



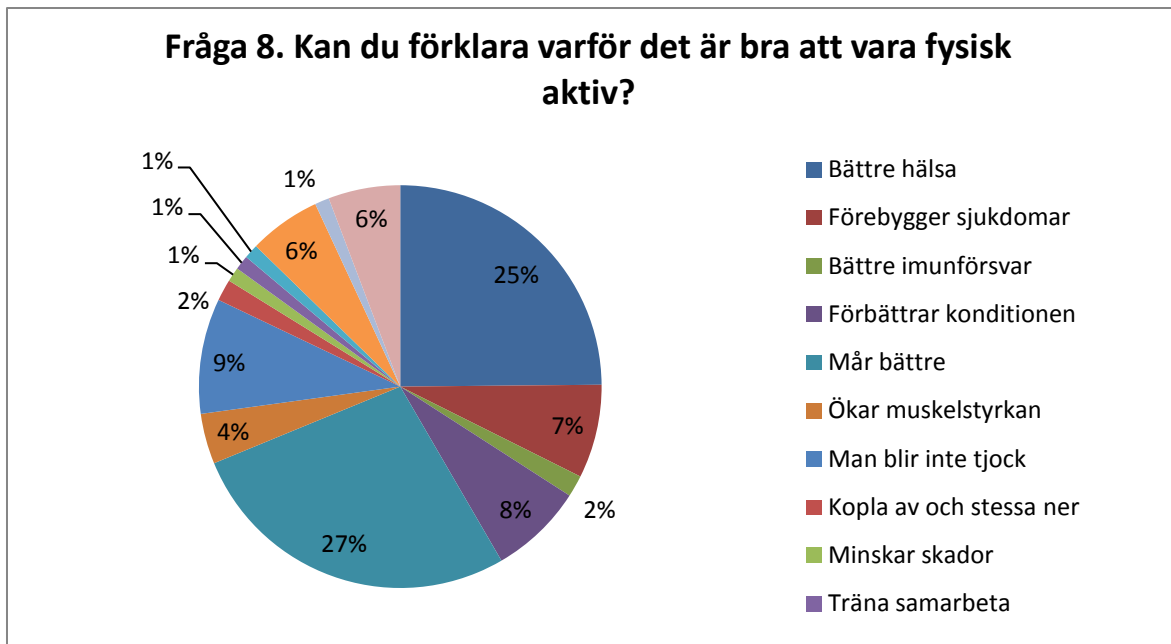
Figur 2: Andel elever som är fysisk aktiva på sin fritid.

Resultatet av fråga 6 ”Är du fysisk aktiv utanför skolan?” visar att 48 % av eleverna är fysisk aktiva i en idrottsförening och 38 % av eleverna är fysisk aktiva men inte i en idrottsförening. Bara 14 % av eleverna svarar att de är helt fysisk inaktiva på sin fritid.



Figur 3: Andel elever som anser att skolämnet idrott och hälsa skapat ett intresse för att bli mer fysisk aktiv på sin fritid.

Resultatet på fråga 7 ”Har skolämnet idrott och hälsa skapat ett intresse hos dig för att bli mer fysisk aktiv på din fritid?” visar att 35 % av de tillfrågade svarar att ämnet idrott och hälsa har bidragit att bli mer fysisk aktiv på sin fritid och 65 % av eleverna svarar att ämnet idrott och hälsa inte har skapat ett intresse att vara mer fysisk aktiv på sin fritid.



Figur 1: Vad eleverna lärt sig under idrottslektionerna om positiva effekter med att vara fysisk aktiv?

Fråga 8 ”Kan du förklara vad du lärt dig under idrottslektionerna om varför det är bra att vara fysisk aktiv?” Denna enkätfråga var en öppen fråga där eleverna med sina egna ord fick skriva ner vad de visste om fördelarna att vara fysisk aktiv. Här kunde eleverna ge flera olika svar och det ska också nämnas att snarlika svar delades in i olika fack för att inte få allt för stor spridning.

De två resultat som sticker ut här är att 27 % av eleverna skriver att ”man mår bättre” respektive 25 % att en ”bättre hälsa” uppnås genom att vara fysisk aktiv. Den tredje största svarsfrekvensen är ”man blir inte tjock” och låg på 9 %.



Figur 5: Har du lärt dig att ta ansvar för sin egna fysiska träning.

Resultatet på fråga 11 ”Har du lärt dig att ta ansvar för din egen fysiska träning?” visar att 59 % av eleverna har lärt sig att ta ansvar för sin egen fysiska träning under idrottstimmarna. På samma fråga svarade 19 % nej och 22 % att de inte visste.

4.2 Resultat av intervjuer

I detta avsnitt kommer resultatet av intervjuundersökningen att sammanföras. I denna studie gjordes tre stycken intervjuer med lärare som alla hade behörighet i idrott och hälsa. Anledningen att bara tre stycken intervjuer gjordes var tidsomfattningen i denna studie. Eftersom jag lade tyngden på att göra en mer djupare analys på enkätfrågorna till eleverna. Det fanns då inte utrymme för att göra en större intervjuundersökning. De personer jag intervjuade benämns som L1 – L3.

4.3 Har ämnet idrott och hälsa skapat ökat intresse för fysisk aktivitet på fritiden för eleverna?

Alla intervjupersonerna anser att ämnet idrott och hälsa stimulerar eleverna till att prova på nya saker på sin fritid. De tar även upp vikten att ha ett brett utbud så att eleverna får testa på så många aktiviteter som möjligt. Så att alla har en möjlighet att hitta någon fysisk aktivitet som de tycker om. Lärarna uttrycker sig så här angående denna fråga;

”Och om man får ett brett utbud av aktiviteter så att de vet vad som finns att välja på. Då förhoppningsvis hittar de sina egna lila idrott eller träning som de håller igång med. Så att de motionerar regelbundet. Som är förutsättningen med det hela.” (L2)

”Man föder olika intressen som barnen prövar på fritiden. Ibland behöver de hjälp hur man kontaktar en idrottsförening.” (L1)

”Det finns en större chans att öka den fysiska aktiviteten på fritiden då du har många olika aktiviteter under idrottstimmarna. Det är viktigt att ge inspiration till eleverna så att de tycker att idrott och motion är något hälsosamt.” (L3)

4.4 Vad tycker du är den viktigaste anledningen till att vi har ämnet idrott och hälsa i skolan?

Här nämner alla intervjupersoner hälsoeffekterna av att röra på sig. Alla idrottslärare tar upp ett långsiktigt perspektiv där både samhället och eleverna tjänar på att vara fysisk aktiva. Det är viktigt att i tidig ålder få lära sig om motion och hälsa så att man får ett brett begrepp om hur vår kropp fungerar. De intervjuade besvarade frågan;

”Det är allmänt känt att fysisk aktivitet är nyttigt för skelettet och välbefinnandet och såna saker. Det är samhällsekonomiskt viktigt också, att få människor börja röra på sig tidigt. Då är det lättare att börja röra på sig. När man har grunderna. Sen pratar man om de kognitiva sakerna, viss forskning pekar på att de som har skriv och läs problem och när vi gör många kognitiva saker på idrotten så underlättas deras inlärnings situation i de vanliga ämnena matte, svenska osv.” (L1)

”För Sveriges ekonomiska skuld. Det är bra att alla håller sig friska så länge som möjligt. Men samtidigt så önskar man ett bra liv och ett friskt långt liv. Alla känner på att befolkningen håller sig sund och frisk.” (L2)

”Att eleverna får möjlighet att röra på sig och få en kunskap hela livet att det är nyttigt att röra på sig. Så att de kan hålla sig friska och starka längre fram i livet. Det är också påvisat att koncentrationsförmågan ökar efter man har haft idrott och det gynnar de andra ämnena i skolan” (L3)

4.5 Vad anser du att eleverna lär sig under idrottslektionerna?

När idrottslärarna besvarar denna fråga skiljer sig svaren lite åt. En av idrottslärarna nämner att eleverna lär sig hur kroppen fungerar. De andra två idrottslärarna tar upp att eleverna får prova på och lära sig olika saker t. ex. bollsporter, redskapsgymnastik, friidrott och lekar under idrottstimmarna. När jag sammanfattar denna fråga gör jag en iakttagelse att alla lärare pratar om saker som de tar upp i sin undervisning. Ingen av lärarna nämner ”hur” de vet att eleverna verkligen lär sig något. Lärarna uttrycker sig på följande sätt på denna fråga:

”De prövar på många olika saker t.ex. hänga i ringar, redskapsgymnastik och hoppa över en plint och i och med det får det en rörelsebank som jag brukar säga och det är utvecklande för hela människan både fysiskt, motoriskt och hjärnan. Man stimulerar hjärnan och kropp intimt och samarbete också. Och om de är duktiga i idrott så brukar man vara duktig i matematik och språk och andra teoretiska ämnen också. Det finns ett samband där emellan.” (L2)

”Ganska mycket av kondition, hjärta och lungors uppbyggnad, äta allsidig kost, sova och kan även upplysa om droger och doping. (L1)

”De får lära sig att testa på många olika saker t.ex. bollsporter, simning, friidrott, redskapsgymnastik, lekar osv. Under dessa aktiviteter får eleverna öva upp kordination, styrka, uthållighet, balans, kondition och de här sakerna är bra att öva upp för motoriken men även hälsan. (L3)

4.6 Vilka mål har du med din undervisning?

Här nämns det långsiktiga perspektivet ganska klart hos alla de intervjuade personerna. Men det talas även om att öka självkänslan och självförtroendet hos eleverna. Här nedan följer några citat av vad lärarna svarade på denna fråga:

”Förståelse av vikten att rörelse är att man mår bra. Sedan kan man röra på sig i olika former vissa går på aerobics och vissa joggar. Hitta någon form av rörelse, några gånger i veckan, att få de att förstå att man mår bra av det helt enkelt”. (L1)

”Att de får en rörelse glädje och känner att dem har en kropp som fungerar och som de är stolta över. Att de inte ska vara rädda för nya rörelser och att de vågar prova på olika saker och känna att de verkligen mår bra på att röra på sig regelbundet. Så att de får en självkänsla och självsäkerhet. Det är det man är ute efter.” (L2)

”Att det ska finnas så mycket rörelse som möjligt. Man ska försöka minska alla saker som gör att tid försvinner som t.ex. plocka fram och bort saker. Så att eleverna får så mycket rörelse och pulshöjande lektioner som möjligt. Sedan vill jag ge dem en bra grund om varför det är viktigt att motionera så att de håller på med någon sorts träning på lång sikt.” (L3)

5 DISKUSSION

Skolverket (2010) skriver att idrott, friluftsliv och olika former av fysiska aktiviteter har stor betydelse för hälsotillståndet. Därför behöver barn och ungdomar utveckla kunskaper om hur kroppen arbetar och hur regelbunden fysisk aktivitet förhåller sig till ett bra välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas kunskaper om varför det är bra att vara fysisk aktiv. Annerstedt (1995) skriver att det är viktigt att legitimera skolämnet idrott och hälsa, annars finns chansen att ämnet försvinner i en framtida skola. Under senare år har idrottslärare mer och mer börjat undervisa en hälsosammare livsstil och en mer aktiv fritid utanför skolan. Jag anser att det är vi idrottslärare som ska lyfta fram våra åsikter och synpunkter om varför skolämnet idrott och hälsa ska finnas kvar i framtiden. En aktiv debatt om varför vi ska ha kvar idrottstimmar är nödvändig för att belysa och lyfta fram de hälsovinster samhället vinner av att ha kvar ämnet idrott och hälsa i skolan. Detta har varit en starkt bidragande faktor att jag valde att skriva om ämnet idrott och hälsa.

5.1 Resultatsammanfattning

Den här studien har varit att ta reda på vilka kunskaper eleverna får i ämnet idrott och hälsa samt ta reda på om dessa skapat ett intresse för fysisk aktivitet på fritiden samt vilka kunskaper idrottslärare vill att deras undervisning ska ge eleverna under årskurs 9 i ämnet idrott och hälsa. Resultatet visar att 35 % av eleverna svarar att skolämnet idrott och hälsa skapat ett intresse för att bli mer fysisk aktiva på deras fritid. Dessutom svarar eleverna att de lär sig att man mår bättre och får en bättre hälsa genom fysisk aktivitet.

Vid resultatet av intervjuerna kunde man se att alla idrottslärarna vill förmedla kunskaper om idrott och hälsa som kunde leda till fortsatt fysisk aktivitet i framtiden och alla tre intervjuerna visar på att idrottslärarna vill lära ut kunskaper om att rörelse och motion är hälsosamt för kropp och själ. En slutsats som kan dras från denna intervjufråga är att det stämmer bra överens med vad eleverna svarar i enkätundersökningen. Att de lär sig att det är nyttigt och hälsosamt att vara fysisk aktiv.

Schelin (1990) beskriver att det kan finnas andra förhållanden som kan påverka vad eleverna anser att de lär sig i ämnet idrott och hälsa t.ex. idrottstimmaras innehåll, lärarnas tidigare erfarenheter och hur bra resurser skolan har. Förutsättningarna för att ha en god idrottsundervisning är att det finns bra idrottsalar och material till undervisning. Schelin (1990) nämner i sin studie att skolans lokaler och utrustning i stor grad styr ämnets utformning. Det visas även att dålig arbetsmiljö spelar in hur idrottsundervisningen genomförs t ex i form av bristande ventilation och små hygienutrymmen.

5.2 Tillförlitlighet

Generaliserbarheten i denna studie är låg när det gäller intervjuundersökningen. De är både få intervjuobjekt och få frågor, detta beror på att tidsomfattningen i denna studie inte räckte till att utföra flera intervjuer. Detta anser jag kan påverka denna studies validitet och reliabilitet. Istället lades mer tid till enkätundersökningen till eleverna.

Ytterligare synpunkter i denna studie är utdelningen av enkätformuläret till eleverna. En del enkäter lämnades när klasserna hade sin mentorstid och en del precis när idrottslektionerna började. Detta kan påverka svarsresultatet negativt på grund av att eleverna gärna hastar över enkäten så fort som möjligt för att istället påbörja sin idrottslektion. Om ytterligare undersökning ska göras kan det vara en fördel att lämna ut enkäterna i samma miljö och tidpunkt.

Enkätens omfång och längd ägnade jag mycket tid åt och jag anser att den inte hade några större brister. Ett fel som kan tas upp var att det fanns en särskrivning i enkätformuläret som jag inte lyckades rätta till innan utdelningen. Ordet som vållade vissa bekymmer var att jag hade skrivit ordet ”fri idrott” när det skulle stå ”friidrott”. Det var runt 3-4 elever som räckte upp handen och undrade vad som menades med detta. Jag fick då förtydliga att det skulle stå ”friidrott” till dessa elever. En annan aspekt i denna enkätundersökning var de öppna frågorna som jag medvetet hade minskat ner på grund av att de kan ta lång tid att besvara. Det var en stor spridning på svarsalternativen på dessa öppna frågor och detta gjorde att bearbetningen tog lång tid eftersom jag var tvungen att sortera dessa i olika närliggande fack.

Slutligen vill jag ta upp att de svar som jag ville få fram i denna studie har framkommit i den enkät som delades ut samt i de intervjufrågor som ställdes till idrottslärarna.

5.3 Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen kommer frågeställningarna avhandlas och beskriva vad som har framkommit i denna studie och vad tidigare forskning uppvisar.

5.3.1 Mål i läroplanen, kunskaper som idrottslärarna vill förmedla och kunskaper eleverna anser sig få

Engström (1969), Hedberg (1970b) och Carlsten (1989) visar i tre liknande studier att lärare skiljer sig i stor utsträckning hur de fördelar tiden mellan ämnets olika moment. En lärare kan avsätta hälften av läsårets lektioner till bollspel medan en annan lärare bara har en tiondel av tiden till detta moment. Men både Engström (1969), Hedberg (1970b) och Carlsten (1989) fastslår att innehållet i ämnet idrott och hälsa helt domineras av aktiviteter under momenten ”Gymnastik, styrketräning, lagbollspel, friidrott och motionslöpning”. Dessa moment tar upp tre fjärdelar eller mer av idrottsundervisningen.

I en undersökning gjord av Hedberg (1970b) svarade 39 manliga och 34 kvinnliga gymnastiklärare om innehållet i deras idrottsundervisning. Resultatet av denna studie visade att manliga lärare hade flest lektioner med bollspel (34,5%) därefter kom gymnastik (27 %) och friidrott (12,8%). De kvinnliga lärarna hade flest idrottstimmar åt gymnastik (38,7%) och sedan kom bollspel (21,8%) och friidrott (12,8%).

I en rapport från Länskolnämnden fastställer Hultgren (1989) att idrottslärarna på gymnasiet i Jämtlands län har olika mycket tid åt ämnets huvudmoment. I denna rapport framkommer det att träningslära tar upp 6 % av undervisningstiden, ergonomi och hälsa 5 %, idrottsaktiviteter 54 %, rörelse, rytm och dans 20 % och friluftsliv 15 % av undervisningstiden. Svenungsson (1988) skriver att många idrottslärare missköter sig när det handlar om

ergonomi och hälsa och i många fall så nämns inte dessa moment alls under idrottslektionerna. En annan forskare Carlsten (1989) kommer fram till att mycket av innehållet i idrottsundervisningen bestäms utifrån: ”Den egna uppfattningen och kompetensen. Därefter i betydelse framstår de lokala förhållandena vid skolan. Läroplanens och utbildningens inverkan som styrfaktorer framstår inte lika klart”.

I min undersökning menar jag att det pekar på att idrottslärare vill lära ut så många olika aktiviteter som möjligt. För att öka möjligheterna att eleverna ska hitta sin motionsform till bättre hälsa som leder till ett livslångt idrottande samt att eleverna ska få bättre motorik och rörelseglädje. En tydlig slutsats jag kan dra av de intervjuer jag gjorde med de behöriga idrottslärarna är att de sällan pratar och tar upp saker som berör hälsan som t.ex. sömn, rökning och alkohol och droger. Min tolkning av detta är att idrottslärarna lägger mest fokus på att utnyttja idrottstimmarna till kondition och rörelse och en mycket liten del att prata om andra faktorer som kan beröra hälsan.

Jag anser att idrottslärare runt om i landet kan höja medvetenheten om vilka hälsovinster som fysisk aktivitet ger. Detta genom att prata mera om ämnet hälsa under idrottslektionerna. Alltför stort fokus ligger på att få eleverna att röra på sig under idrottslektionerna och att testa på så många olika moment som möjligt. Jag anser att eleverna ska få möjlighet till att reflektera och diskutera om varför det är bra att röra på sig. Detta leder till att barnen får en större förståelse och en bredare syn på hur vår kropp fungerar och är uppbyggd. För att kunna skapa dessa förutsättningar måste vi få in mera teori i ämnet idrott och hälsa. Dessutom visar min intervjustudie som jag tidigare nämnt att idrottslärare är dåliga att få med teoretiska moment i sin undervisning.

I min studie har jag fått fram liknande fakta som stödjer en utvärdering av ämnet idrott och hälsa som gjordes av Eriksson Mf (2002). Denna studie tar upp frågor som handlar om vilket/vilka ämnesinnehåll och ämnesfokus idrottslektionerna har. Det som kunde identifieras av denna studie var att idrottslärarna har ett ”aktivitetfokus”. Att det bara fanns ett fokus förklaras av samtliga lärare att de ville att eleverna skulle komma igång snabbt och vara aktiva så mycket som möjligt under idrottslektionen. Skälet som lärarna angav var att hälsan var viktig och då prioriterades rörelsen under lektionerna. Denna studie visar på att aktivitet uppmuntras i ämnet idrott och hälsa. Enligt Eriksson Mf (2002) finns det ett problem att kroppen fokuseras allt för mycket under idrottslektionerna och därmed uppvisar en ensidig inställning på kroppen.

Om vi jämför mina två studier med varandra (enkäter till eleverna och intervjuer med idrottslärarna) kan jag se ett klart samband. Eleverna får kunskaper om hur man får en bättre hälsa under idrottslektionerna. Två snarlika svar på frågan ”Kan du förklara vad du lärt dig under idrottslektionerna om varför det är bra att vara fysisk aktiv?” I enkätundersökningen svarade 27 % av eleverna att ”man mår bättre” och 25 % av eleverna svarade att man får ”bättre hälsa”. Det är liknande resultat som jag får fram i min intervjuundersökning att idrottslärarna prioriterar rörelse och hälsa under sina lektioner. Idrottslärarna ville att eleverna skulle vara så aktiva som möjligt under idrottslektionerna så hälsan förbättrades. Om eleverna får denna kunskap genom teori eller reflektion under idrottstimmarna går inte att utläsa från denna fråga. Om vi jämför hur eleverna svarar på frågan ”Har ni pratat någon gång under idrottslektionerna om nedanstående moment. Hur mycket vet du om t, ex vilken mat som är nyttig?” så svarar de flesta eleverna ”ingenting”. På frågan om alkohol och droger samt rökning så svarar 70 % av eleverna att de aldrig har pratat om detta under idrottslektionerna. Jag anser att anledningen till att det inte pratas om dessa saker beror på att idrottslärarna

föredrar rörelse under sina lektioner. Jag får fram liknande svar i min intervjustudie, att idrottslärare är dåliga på att prata om bl.a. rökning, alkohol och droger. På så vis får inte eleverna den kunskap som kursplanen förespråkar. I kursplanen står det att eleverna ska ges möjlighet till att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika uppfattningar om hälsa, rörelse och livsstil. Min studie visar att idrottslärarna är dåliga på att ta upp momentet som rör elevernas livsstil.

5.3.2 Lärarnas och elevernas syn på kunskapsinhämtning under idrottslektionerna

Min undersökning visar att 59 % av eleverna lär sig att ta ansvar för sin egen fysiska träning under idrottslektionerna. Detta tyder på att eleverna får en bra kännedom om varför man ska röra på sig under sitt aktiva liv.

Samtidigt pekar min enkätundersökning att eleverna inte får någon större kunskap inom sömn, kost, rökning och alkohol. Jag antyder att detta är ett stort problem att eleverna inte får en helhetssyn inom området hälsa. Allt för stort fokus ligger på att ha en rörelseaktivitet när det är idrott och hälsa på skolschemat. Jag anser att man bör ha teoretiska idrottslektioner som avhandlar ämnet hälsa så eleverna får lära sig vad som händer med kroppen när den utsätts av för lite sömn, för lite fysisk aktivitet, rökning och alkohol.

Larsson (2004) belyser vad elever anser att de lär sig under idrottstimarna. Larsson menar att det är viktigt och intressant att ha ett elevperspektiv när man ställer frågan ”vad lär du dig i ämnet idrott och hälsa” till en elev. Eftersom att detta är det centrala för själva lärandet. Därför bör elevernas åsikter om idrottsämnet ha stor betydelse. Syftet med denna studie var att ta reda på hur elever i årskurs fem anser hur viktigt ämnet idrott och hälsa är. Undersökningen visar på att 59 % av eleverna anser att idrottsämnet är lika viktigt som resterande skolämnen, 39 % av eleverna svarade att idrottsämnet är viktigare än övriga skolämnen och det är bara 2 % av eleverna som anser att ämnet idrott och hälsa är mindre viktigt än andra skolämnen. Denna intervjustudie visar även vad elever anser vara viktigt med ämnet idrott och hälsa. Det allra vanligaste svaret var att eleverna ansåg att det viktigaste var att det ska ge bättre kondition och motion.

Eriksson m.fl. (2003) gjorde en studie om vad elever i årskurs 9 anser att de lär sig i ämnet idrott och hälsa. Det som framkom i denna studie var att eleverna svarade att det viktigaste var att man ska lära sig att må bättre genom att röra på sig, kunna olika sporter och aktiviteter och hur dessa ska gå till samt visa hänsyn till andra personer. Tätt efter dessa svar så sa eleverna att de lär sig hur man kan förbättra sin kondition, hur jag kan öva upp min styrka och rörlighet och förbättrat min säkerhet när jag rör på mig. Vidare framgår det att eleverna i årskurs 9 även lär sig ledarskap och lära sig att äta rätt. En liknande studie utfördes av Skolverket (2004). Detta var en nationell utvärdering av ämnet idrott och hälsa för årskurs 5 och 9 och pågick under år 2002. Även denna studie visade likartade resultat som den Eriksson m.fl. (2003) gjorde. Denna undersökning uppvisade att det väsentligaste att lära sig i ämnet idrott och hälsa var att kroppen mår bättre genom fysisk aktivitet.

Om vi jämför vad eleverna anser sig lära med vad idrottslärarna anser eleverna lär sig. Under intervjuerna svarar idrottslärarna lite olika på frågan ”Vad anser du att eleverna lär sig under idrottslektionerna”. En idrottslärare nämner att eleverna lär sig hur kroppen fungerar och de andra två tar upp att eleverna får lära sig att prova på många olika moment som t, ex bollsporter, redskapsgymnastik, friidrott samt lekar. 27 % av eleverna nämner i min

enkätundersökning att de lär sig att de mår bättre genom att vara fysisk aktiv. Ytterligare 25 % av eleverna svarar att de får en bättre hälsa genom att vara aktiv. Andra kunskaper som eleverna anser sig få under idrottstimmar är bland annat; ”förebygger sjukdomar, bättre immunförsvar, förbättrar konditionen, ökar muskelstyrkan, man blir inte tjock, kopplar av och stressar ner, träna samarbete, leder och ben stärks, koncentrationsförmågan ökar och att det leder till en bättre självbild.”

5.3.3 Idrottslärares och elevers syn på om ämnet idrott och hälsa skapat ökat intresse för att bli mer fysisk aktiv på fritiden

En liknelse mellan min studie och Lars-Magnus Engström (2004) undersökning är att vi får liknande resultat i antalet barn som är aktiva i någon form av idrottsförening. I min enkätundersökning får jag fram att 48 % av eleverna är med i någon idrottsförening och Engström (2001) visar att 50 % av barn och ungdomar är med i någon form av idrottsförening. Det finns ingen statistik i min undersökning som tyder på att en större förändring har skett när det gäller att barn och ungdomar rör sig mer nu än i början av 2000-talet.

Lars-Magnus Engström (2004) kommer fram till samma slutsats som Ekblom & Nilsson (2000) att barn och ungdomars kroppsliga idrottsutövande sjunker. Detta kan avläsas i en undersökning som publicerades i en artikel ”Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring” som utgavs 2004 i ”svensk idrottsforskning nr 4”. Flera forskare som studerat fysisk aktivitet är eniga om att barn bör vara fysiskt aktiva i åtminstone 30 minuter/dag som uppfyller en påfrestning som innefattar raska promenader. Engström (2004) visar att i tidigare forskningsstudier som gjordes på 1960-talet att idrottsvanorna bland barn och ungdomar har förändrats. Under 60-talet var spontanidrotten den betydande delen av barn och ungdomars idrottsutövande. På 80-talet så kunde man se en förändring då föreningsidrotten tog över en mycket stor del av de spontana aktiviteter som barn och ungdomar ägnade sig åt. Under de efterföljande 20 åren så har spontanidrotten återhämtat en del barn och ungdomar till att självmant röra på sig. Detta berodde på att nya influenser som gym, skateboard och inlines dök upp. 2001 bedrev 50 % av alla barn och ungdomar någon form av regelbundet aktivitet i en förening. Engström (2001) visar på att passiviteten bland barn och ungdomar är hög. Barn och ungdomar som inte ägnar sig åt någon form av idrottaktivitet på sin fritid minst två gånger eller mer i veckan, så går det att läsa i Engströms (2001) studie att när barnen är mellan 9-10 år så är 40 % inaktiva, 11-12 år 25 % och vid 15-16 års ålder är siffran 30 %. Resultat pekar också på att de som är inaktiva i mycket liten grad tar personligt initiativtagande till spontanidrott. Då Engström ställer jämsides sin forskning (2001) med den tidigare forskning som gjordes på 60-talet, uppvisar det att en förändring har ägt rum. Det framkommer att barn och ungdomars fysiska aktivitet på fritiden har sjunkit med hälften mellan 60-talet till 2000-talet.

Annerstedt (1995) belyser att ämnet idrott och hälsa har successivt skurits ner i antalet timmar från seklets början. Internationellt är detta inte unikt utan det här fenomenet förekommer i många länder. I bland annat Danmark (Sehlin, 1988), England (Kane m.fl.), 1987) och Holland (Crum, 1987) har ämnet idrott och hälsa kraftigt dragits ner i tid till förmån för teoretiska ämnen. Om det minskade idrottstimmar bidragit till att barns och ungdomars fysiska hälsa försvagas låter Annerstedt (2005) vara outtalat. Men Sehlin (1988) fastslår att förmodligen leder detta till att eleverna får sämre fysisk hälsa.

Jag anser att det sjunkande antalet idrottstimmarna som har skett från 2000-talet och framåt, det här behandlar även Annerstedt (2001) i sin avhandling, har påverkat den fysiska statusen på barn och ungdomar på ett negativt sätt. Detta leder till att elever får sämre möjligheter till rörelse och kunskap i ämnet Idrott och hälsa i skolan. Det i sin tur har en stark bidragande orsak till att färre barn och ungdomar inbjuds möjligheten att hitta sin specifika gren till aktiv rörelse på sin fritid. Frågan är varför idrottstimmarna har sjunkit i antal de sista åren när tydlig forskning påvisar att inläringen hos många elever stimulerar en bättre inläring t.ex. koncentrationsförmågan ökar och man blir lugnare av fysisk aktivitet. Men det finns även ovärderliga hälsovinster att vinna genom att lära elever varför det är bra att ha en aktiv hälsostil. Jag vill hävda att detta också har bidragit till att barn och ungdomar har minskat sin fysiska aktivitet på deras fritid. Detta kan vara en del av att den fysiska aktiviteten har sjunkit de sista decennierna, precis som Engström (2001) kom fram till i sin forskning. Även Schelin (1990) får fram siffror i en longitudinell studie där man upptäckt att antalet barn som inte håller på med någon idrott på fritiden har ökat tydligt under de senaste årtiondena och att var tredje flicka och var fjärde pojke är fysisk inaktiv på sin fritid. Samtidigt som Raustorp (2004) belyser i sin forskning att inaktiva barn och ungdomar ofta även fortsätter att vara inaktiva i vuxenålder. Jag vill hävda att skolan och riksdagen har ett ansvar att ha mera Idrott och hälsa på skolschemat. Detta ökar chanserna till att fånga elevernas intresse och förståelse till att vara mera aktiva och det kan leda till en inkörsport till föreningsidrotten.

I min studie som tar upp frågan ”Har skolämnet idrott och hälsa skapat ett intresse hos dig för att bli mer fysiska aktiviteter på din fritid?” så svarade 35 % av eleverna ja på den frågan i min enkätundersökning. Jag tolkar detta svarsresultat som att skolämnet idrott och hälsa lockar över många individer till fysisk aktivitet på sin fritid. Det finns tydliga indikationer i min studie att eleverna lär sig att ta ansvar för sin egna fysiska träning under idrottstimmarna (59 %). Detta tolkar jag som att eleverna får kunskaper om varför det är bra att vara fysisk aktiv under idrottslektionerna. Denna kunskap leder förmodligen till att mer elever väljer att motionera på sin fritid. Om man jämför vad idrottslärarna svarar på frågan ”Har ämnet idrott och hälsa skapat ökat intresse för fysisk aktivitet på fritiden för eleverna?” Så svarar idrottslärarna att de vill skapa ett brett utbud av aktiviteter i sin undervisning så att alla har en möjlighet att hitta någon form av fysisk aktivitet som de kan börja med. Jag anser att detta svar överstämmer bra med det data jag fått fram i enkätundersökningen ”Har skolämnet idrott och hälsa skapat ett intresse hos dig för att bli mer fysisk aktiv?”. Det verkar som att idrottslärarna anser sig bidra till att skapa ett intresse för att bli mer fysisk aktiva under deras fritid genom att ha ett brett utbud av aktiviteter i sin undervisning.

5.4 Egna reflektioner

De resultat som jag har fått fram i min undersökning stämmer bra överrens med data som jag har lyckats samla in från andra forskare. Jag trodde inte att det skulle överstämja så bra som den gjorde. Anledningen till detta är aspekten på den tid som ligger till grund av mitt examensarbete jämförelse med tidigare mycket noggranna och mera studerade undersökningar som kända forskare har behandlat. Det var förvånande att se det låga resultat på frågan som berörde hur mycket det pratades om sömn, alkohol, tobak och kroppens funktioner under sina idrottslektioner.

Jag ställer mig frågan om man inte måste införa mera teori i ämnet Idrott och hälsa i skolan för att öka medvetenheten och kunskapen om vår kropp som uppstår av yttre faktorer t.ex. sömn, matvanor, droger och tobak. Jag tror att vi måste jobba med en större helhetssyn kring

idrott, motion och träning i vår idrottsundervisning. För att stimulera och maximera elevernas möjlighet till ett mera aktivt liv. Vi måste konkretisera och förtydliga våra mål till eleverna så att det blir mera lättförståeliga och aktivt prata om ”vad lär du dig i ämnet Idrott och hälsa?” Då tror jag att idrottslärare har större chans att få ut sitt budskap och det i sin tur leder till ökade möjligheter att eleverna börjar med en fysisk aktivitet på sin fritid.

En annan aspekt inom det här området är att många ungdomar har bra kunskap inom idrott och hälsa men att det efterföljs dåligt. Ett exempel på detta är att barn och ungdomar kan ha svårt att påverka sina matvanor i hemmet då föräldrarna har bristande kunskaper inom hälsosam kost. Det är lätt att dessa individer tar efter sina föräldrars ohälsosamma livsstil. En bidragande faktor till detta kan bero på att hälsa inte ingick i idrottsämnet förr i tiden. Jag anser att det kan ta lång tid att förändra en viss livstid genom att förändra ett osunt användande av mat, sömn, tobak och alkohol. Genom att ha ett långt perspektiv och öka graden att prata mera om vår hälsa i dagens idrottsundervisning är jag övertygad om att hälsovinnsterna kommer förbättras och synas framöver.

Många ungdomar vet att det är ohälsosamt att röka, snusa och dricka alkohol men gör detta ändå. Jag anser att detta kan bero på att man tar efter äldre personers beteende och påtryckningar av kompisar för att visa sig tuff eller cool. I en del fall kan föreningsidrotten vara den första kontakten där äldre ungdomar lockas till att dricka alkohol, snusa och röka. Är det dags att föreningsidrotten tar mer ansvar inom detta område och aktivt diskuterar denna fråga?

5.5 Vidare forskning

Den här studien visar att idrottslärare vill att eleverna ska lära sig att ta ansvar för sin hälsa ur ett livslångt perspektiv. Men inga idrottslärare nämner hur eleverna vet om de lär sig något under sina lektioner. Under detta studiearbete har flera olika frågor och funderingar uppstått. Jag har läst i olika forskningsrapporter att eleverna är dåliga på att konkretisera vad de lär sig och många har svårt att förstå läroprocesserna och kunskapsbildningen. Jag har fått den uppfattningen att idrottslärare är bra på att behandla och ta med många olika rörelse moment och aktiviteter i sin undervisning men är dåliga på att prata om de teoretiska moment som berör hälsan.

Det skulle vara intressant att forska vidare om att införa mer teoretiska lektioner i ämnet Idrott och hälsa. Om detta skulle leda till en bättre kunskaps nivå och en bättre förståelse om vår kropp och se om detta leder till att barn och ungdomar ökar sin fysiska aktivitet på sin fritid. Det vore intressant att se vilka metoder man skulle kunna använda för att öka kunskapsnivån hos eleverna. En annan viktig frågeställning som man skulle kunna ta upp är på vilket sätt detta skulle lyckas genomföras. Kanske borde det införas teoretiska moment de första 15-20 min av en idrottslektion någon gång ibland för att diskutera kring de olika frågor som berör hälsan.

6 REFERENSER

6.1 Litteratur

- Annerstedt, Clas (1995) *Idrottsdidaktisk reflektion*. Varberg: Multicare Förlag AB.
- Annerstedt, Clas (1995). *Idrottslärarna och idrottsämnet. Utveckling, mål, kompetens, ett didaktiskt perspektiv*. Göteborg: ACTA
- Annerstedt, Clas (2001) *Idrottsundervisning – ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare Företag AB
- Dahlgren, L. O & Johansson, K (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.
- Engström, Lars-Magnus Mf (1993). *Livsstil – Prestation – Hälsa, LIV 90, Rapport 1, Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år*. Ödeshög: AB Danagård Grafiska.
- Ejlertsson, Göran (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekblom, Björn & Nilsson, Johnny (2000). *Aktivt liv: vetenskap & praktik*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Gratton, Chris & Jones, Ian (2004). *Research methods for sport studies*. London: Routledge.
- Hartman, Jan (2004). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov (2006). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Kvale, S. (1997), *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Stockholm: Studentlitteratur.
- Larsson, Håkan (2004). Vad lär man sig på gympan? Elevers syn på idrott och hälsa i år 5. I Larsson, Håkan & Redelius, Karin (Red.), *Mellan nytta och nöje. Bilderna av ämnet Idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Mogens, Kjær Jensen (1995). *Kvalitativa metoder för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, Rune & Davidsson Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Raustorp, Anders (2000). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Red. Patriksson, Göran (2002). *SVEBIS årsbok, aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*. Lund: Sociologiska institutionen.

Schelin, Bo (1990). *Väljer individen idrott eller idrotten individen?* Danmarks hojskole

Stukát, Staffan. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur

Trost, Jan (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, Jan (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. Örebro: Universitetsbiblioteket.

6.2 Internet

Engström, L-M. (2004c) Barn och ungdomars idrottsvanor i förändring. Svensk idrottsforskning nr 4, 2004. Online 2010-11-22 på <http://gih.diva-portal.org/smash/record.jsf?searchId=1&pid=diva2:557>

Riksidrotts Förbundet. (2010). *Värdet av fysisk aktivitet*. Hämtat online den 2011-12-10 på <http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Motionochhalsa3/Varfor-fysisk-aktivitet/>

Skolverket. (2011). *Läroplaner*. Hämtat online den 2011-12-11 på http://www.skolverket.se/2.3894/publicerat/2.5006?_xurl=http%3A%2F%2Fwww4.skolverket.se%3A8080%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2575

Statens Folkinstitut (2011). *Rekommendationer för fysisk aktivitet*. Hämtat online den 2011-12-11 på <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/Rekommendationer/>

Vetenskapsrådet. (2009) *Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat online den 2011-12-10 på <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Hämtad online den 2011-12-13 på <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/index.html>

BILAGOR

Information om en studie rörande vad elever i årkurs 9 anser sig lära i ämnet idrott och hälsa och om detta leder till fortsatt fysisk aktivitet på sin fritid

Hej!

Mitt namn är Andreas Lindgren och jag studerar på lärarprogrammet vid Högskolan i Gävle. Nu är jag inne på min sista termin och då är det dags att skriva sitt examensarbete. Eftersom att jag har läst idrott och hälsa som en av två inriktningar så valde jag att skriva om idrottsämnet i skolan.

Syftet med denna studie är att ta reda på vad elever i årskurs 9 anser vad de lär sig i ämnet idrott och hälsa samt om det leder till fortsatt fysisk aktivitet på fritiden? Totalt ska jag dela ut en enkät till fyra stycken klasser som går i årskurs 9. Enkäten kommer max att ta 10 minuter att besvara och kommer lämnas ut i början av en idrottslektion. Jag kommer lämna ut enkäten i slutet av vecka 43.

Alla svar kommer behandlas konfidentiellt och det kommer inte finnas några namn i min uppsats. Det kommer även inte framkomma vilken skola undersökningen har gjort på. Eleverna svarar på enkäten anonymt och det kommer inte framgå vem som har svarat på vad. Det går när som helst att hoppa av denna studie och man är inte tvingad att ställa upp om det känns obehagligt att svara på enkätfrågorna.

För att jag ska kunna genomföra att lämna ut denna enkät till er son/dotter så måste jag ha föräldrarnas tillåtelse om man inte fyllt 15 år. Så därför vore jag mycket tacksam om jag får lov att dela ut en enkät till er son/dotter. Det skulle hjälpa mig oerhört mycket i mitt examensarbete.

Om det är något som är oklart och om ni vill ställa mer frågor så kan ni gärna kontakta mig på:

Tele: 070 6323039

Email: plu06aln@student.hig.se

Mvh Andreas Lindgren

Klipp - - - - -

- - - - - **Får er son/dotter vara med på denna studie?**

Ja Nej

Vårdnadshavares

underskrift:.....

Elev:.....

.....

Enkät till elever

1. Jag är Tjej Kille

2. Hur många gånger per vecka har du Idrott och hälsa?

En gång

Två gånger

Tre gånger eller fler

3. Tycker du Idrott och hälsa är ett viktigt ämne?

Ja

Nej

Ibland

4. Hur ofta har ni dessa moment i idrotten?

	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Bollspel:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Racketspel:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lekar:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orientering:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fri idrott:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Simning:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redskapsgymnastik:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrketräning:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobics:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frilufsliv:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skridsko:

Skidåkning:

Övrigt: Andra moment i idrotten som jag inte har räknat upp här t, ex golf, ultimate frisbee, rugby mm.

5. Har ni pratat någon gång under idrottslektionerna om dessa nedanstående moment. Hur mycket vet du om t.ex. vilken mat som är nyttig?

	Mycket	Varken lite eller mycket (Normalt)	Lite	Ingenting
Äta rätt:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motionera:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Träna själv:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol och droger:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rökning:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sömn/Vila:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kroppens funktioner:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Är du fysisk aktiv utanför skolan?

Ja, I en idrottsförening

Ja, men inte i en idrottsförening

Nej

7. Har skolämnet idrott och hälsa skapat ett intresse hos dig för att bli mer fysisk aktiv på din fritid?

Ja

Nej

8. Kan du förklara vad du lärt dig under idrottslektionerna om varför det är bra att vara fysisk aktiv?

9. Nämn de tre viktigaste sakerna du lärt dig under lektionerna i idrott och hälsa!

1)

2)

3)

10. Diskuterar och reflekterar ni vad som görs på idrottstimmarna t ex; Vad ni gör, hur genom först lektionerna och varför det är viktigt med idrott och hälsa?Ja Nej Vet inte **11. Har du lärt dig att ta ansvar för din egen fysiska träning?**Ja Nej Vet ej **12. Tycker du att variationen av olika moment är bra på idrottstimmarna?**Ja, vi testar ofta något nytt Ofta gör vi samma saker Nej, gör alltid samma saker **13. Tycker du att det finns något som bör ändras i Idrott och hälsa undervisningen för att ni elever ska bli mer fysik aktiva på er fritid och längre fram i tiden?**

Intervjufrågor till lärare

- Har ämnet idrott och hälsa skapat ökat intresse för fysisk aktivitet på fritiden för eleverna?
- Vad tycker du är den viktigaste anledningen till att vi har ämnet idrott och hälsa i skolan?
- Vad anser du att eleverna lär sig under idrottslektionerna?
- Vilka mål har du med din undervisning?